

# FEMMES

Janvier /  
février 2021  
n° 220

MODE

*La mariée  
était en blanc*

DOSSIER GREEN

VOITURES  
ÉLECTRIQUES :  
FEU VERT ET  
FEUX ROUGES

BUSINESS

MANAGER AU TEMPS  
DU TÉLÉTRAVAIL

BEAUTÉ

NOTRE PLAN  
DE RELANCE  
"FORME"  
POUR 2021

BIEN ÊTRE

ZEN,  
RESTONS ZEN

**L'ÉCOLE PRIVÉE GRANDJEAN**  
**VOUS SOUHAITE UNE ANNÉE 2021 PLEINE DE RÉUSSITE !**



7, rue Adolphe Fischer L-1520 Luxembourg | Tél.: 48 01 07 - Fax: 49 47 68  
[epg@pt.lu](mailto:epg@pt.lu) | [www.epg.lu](http://www.epg.lu)



## VIVE 2021

Une année particulière vient de s'achever. Elle s'ancrera dans toutes les mémoires et sera, dans quelques années, intégrée dans les livres d'Histoire des générations futures.

La situation économique, et particulièrement dans certains secteurs, est préoccupante. Les secteurs les plus touchés vont devoir bénéficier d'aides conséquentes, si nous ne voulons pas frôler l'hécatombe. Essayons de rester résolument optimistes, Luxembourg est un petit pays, certes, mais qui a toujours su vaincre les crises, il en sera de même avec celle-ci, si chacun d'entre nous, fait preuve de solidarité.

Confinement, restrictions, fermeture des hauts lieux de cohésion sociale, les contacts humains ont été limités au minimum pour raison sanitaire. Les répercussions psychologiques à n'en pas douter, vont être légions. Quoi qu'il en soit, cette absence de contact a été préjudiciable à tout un chacun. Le sentiment de vivre une vie en demi-teinte, une vie qui, sans vaccination, risque de ressembler à celle que nous venons de vivre.

Soucieux d'adapter le plus possible notre magazine aux attentes de nos lectrices et de nos lecteurs, nous avons mis en place une enquête de satisfaction. Elle ne vous demandera pas plus d'une minute et vous permettra peut-être de gagner une bougie Boabab aux effluves enivrantes.

Tout était prêt, l'édition de janvier devait être imprimée pour le 3 du mois. La Covid en a décidé autrement. Vous avez entre vos mains l'édition de Janvier / Février qui symbolise également le 20<sup>ème</sup> anniversaire de *Femmes Magazine*...

Toute l'équipe de *Femmes Magazine* se joint à moi pour vous souhaiter pour cette année 2021 une excellente santé, expression largement usitée qui n'a jamais eu autant de vigueur qu'aujourd'hui.

Excellente lecture

---

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

# SOMMAIRE

Janvier / février 2021  
n° 220



## COUVERTURE

Marque: Rime Arodaky  
Photographe : Greg Finck  
Hair & Make up : Harold Jame



N°220



## 01. MODE

**LAST MINUTE ! / 08**

**CATWALK / 12**  
Ami Paris

**MODE / 14**  
La mariée était en blanc

**INTERVIEW MODE / 24**  
Adélie Métayer

**WISHLIST / 28**  
Spécial Saint-Valentin

**DRESS CODE / 34**

**DÉCRYPTAGE MODE / 36**

**NEWS MODE / 38**

## 02. CULTURE

**SAVE THE DATE / 40**

**BOOKS / 44**

**INTERVIEW CULTURE / 46**  
Rihannon Fata Morgan

**NEWS CULTURE / 50**

**ONLINE / 10**



## 03. MAGAZINE

### L'INTERVIEW DU MOIS / 52

Isabelle Schlesser

### DOSSIER / 54

Formation :  
et si vous investissiez en...vous ?

### BUSINESS / 58

Manager au temps du télétravail

### FINANCE / 62

Acheter ou louer une voiture,  
que choisir ?

### SOCIÉTÉ / 66

### NEWS SOCIÉTÉ / 68

### EXPERTS EN DROIT / 70

### DOSSIER GREEN / 72

Voitures électriques :  
feu vert et feux rouges

## 04. WELLNESS

### ALIMENTATION

### CONSCIENTE / 78

Facebouffe et Instagras

### BIEN-ÊTRE / 80

Zen, restons zen

### SÉRÉNITÉ / 83

### NEWS HEALTHY / 84

### LAVIS DE LA RÉDAC / 86

### ENQUÊTE - #CONCOURS / 87

Gagnez une superbe bougie  
en cadeau !

### BEAUTÉ / 88

Notre plan de relance « forme »  
pour 2021

### BEAUTY CASE / 92

## 05. TRIBU

### WE ARE FAMILY / 94

Mode de garde pour enfant  
quelles sont les offres  
au Luxembourg ?

### FOR KIDS / 98

### MODE ENFANT / 100

Enfants modèles



## 06. ART DE VIVRE

### INTÉRIEUR / 106

Quoi de neuf ?  
Les tendances de la rédaction

### MOODBOARD / 110

### 48H à Naples / 112

### DANS LA CUISINE DE / 114

### NEWS FOOD / 116

### RECETTE / 120

### HOROSCOPE / 122

## OURS

### DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

### ASSISTANTE

Cécile Genay

### RÉGIE PUBLICITAIRE

WAT Éditions Sàrl

### DIRECTRICE COMMERCIALE

Julie Kieffer

### CONSEILLERS EN COMMUNICATION

Aymeric Grosjean / Kevin Martin

Margot Palazzo

### STUDIO DE CRÉATION

WAT Éditions Sàrl

### DESIGN GRAPHIQUE

Dorothée Dillenschneider

Julian Benini

### RÉDACTEURS

Fabrice Barbain / Lisa Beys /

Matthieu Boudriga De Ciancio

Hélène Coupette / Tchien Wey Detry-Banh

Magali Elyenbosch / Frédéric Frabetti

Godefroy Gordet / Fabien Grasser / Aurélie Guyot

Aurélie Hantzberg / Christine Mick

Maria Pietrangeli / Jeanne Renaud

Carmen Rimondini / Mathieu Rosan

Karine Sitarz / Kévin Storme / Jean-Jacques Vales

### SOCIÉTÉ ÉDITRICE

WAT Éditions Sàrl

74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg

Télé.: +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

# IMMO PARTNER

LUXEMBOURG

## A REAL ESTATE AGENCY



*Leading*  
REAL ESTATE COMPANIES  
OF THE WORLD

WHO'S WHO IN  
**LUXURY**  
REAL ESTATE



➤ + 750 BIENS IMMOBILIERS  
VENDUS ET LOUÉS

➤ + 250.000.000 € VENDU  
+ 750 CLIENTS SATISFAITS

**[WWW.IMMOPARTNER.LU](http://WWW.IMMOPARTNER.LU)**

# 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!**

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE

“

**IL NE M'A PAS ENCORE PRÉSENTÉ  
SA MÈRE, MAIS ELLE ME DÉTESTE DÉJÀ !**

” Entendu à la rédac

## L'ÉCLAT

### BAGUES SPINELLI KILCOLLIN



Pourquoi se contenter d'une bague lorsque l'on peut les porter en accumulation ? C'est la bonne idée de la créatrice Dwyer Kilcollin et de son mari Yves Spinelli. Sous le soleil de Los Angeles, ils développent leur label Spinelli Kilcollin depuis maintenant dix ans et imaginent ensemble des bijoux aux allures de sculptures, où se mêlent les pierres précieuses, les différentes nuances d'or et d'argent, le tout relié par de minuscules anneaux. De la plus simple des compositions à la plus incroyable – or rose et jaune, pavage en diamants blancs, cognac, champagne, gris et noir – chaque bijou est personnalisable à l'infini et produit de façon éthique. De quoi changer du sempiternel solitaire en cas de fiançailles prochaines.

À découvrir sur [www.spinellikilcollin.com](http://www.spinellikilcollin.com)

## LE RAFFINEMENT

### Plastron en cachemire - Alexandra Golovanoff

Parce que quitte à devoir se couvrir la bouche et le nez – mesures sanitaires obligent – pourquoi ne pas adopter une version ultra raffinée ? Si de nombreuses marques ont bien saisi l'opportunité de décliner ce nouvel indispensable de notre vestiaire, notre coup de cœur va à ce plastron tout doux, imaginé par Alexandra Golovanoff. La créatrice parisienne, qui s'est fait une place de choix dans l'univers de la laine sous son label éponyme, propose pour l'hiver un col en cachemire à glisser sous notre caban, bien remonté sur le nez. Le chic ultime.

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



## LA CONSCIENCE

*Caudalie*

### GAMME NETTOYANTE

Toujours plus engagée pour l'environnement, Caudalie revoit ses classiques et inaugure de nouvelles formules plus clean et des packagings plus respectueux pour la planète. Tous les indispensables de la gamme nettoyante sont ainsi upgradés dans une version écologique. Rose, amande, raisin, camomille : ces nouvelles formules vegan sont composées de 97% à 100% d'ingrédients d'origine naturelle. Ce qui n'enlève rien à l'expérience multi-sensorielle des produits dont les contenants ont eux aussi été upgradés : 100% recyclés et recyclables, pour ne rien gâcher.

Nouvelle gamme disponible à partir de mi-janvier sur [www.caudalie.com](http://www.caudalie.com)

**OFFREZ-VOUS L'ALLIANCE DE VOS RÊVES**

**Créations sur-mesure  
dans notre atelier.**



Bijouterie  
**HOFFMANN**

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

# Online

HÉLÈNA COUPETTE

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

**Lifestyle**

## NOS MEILLEURES ADRESSES POUR (RE)DÉCOUVRIR GAND

À quelques minutes en train de Bruxelles, encore confidentielle, Gand révèle pourtant d'agréables surprises. Faune artistique et foule avant-gardiste s'y pressent pour sa qualité de vie décidément très belge, son ambiance plus cool qu'Anvers et moins touristique que Bruges. Petit tour d'horizon de nos adresses gantoises préférées.

**Mode**

© Laure de Sagazan

**Société**

## COMMENT CÉLÈBRE-T-ON L'AMOUR EN 2021 ?

Alors que de nombreux amoureux ont dû repousser la date de leur union – la faute à un certain virus – d'autres préfèrent passer leur tour et sauter l'étape de la mairie. « Love party », « Ronde de l'amour » et autres cérémonies en petit comité : rien de bien officiel, si ce n'est l'amour partagé.

**Culture**

## QUELLES SÉRIES ALLONS-NOUS ADORER CETTE ANNÉE ?

Apple TV, Prime et autres Netflix, l'offre en matière de séries est plus foisonnante que jamais. Après avoir été émues devant le *Jeu de la dame*, nous être attachées aux ados d'*Euphoria* et avoir frissonné avec les personnages de *The Hunting of Bly Manor*, que nous réserve cette année 2021 côté petit écran ?

## 5 CRÉATRICES DE ROBES DE MARIÉE À SUIVRE

Éthique, écolo, couture et accessible : la robe de mariée se réinvente dans une version capable de matcher avec nos valeurs. Plus question d'opter pour une robe éphémère qui sommeillera dans notre dressing, une fois le jour J passé, on préfère une version green et surtout que l'on pourra remettre quand l'envie nous dit. Passage en revue de cinq créatrices qui ont tout compris.

**Food**

## ET SI ON TENTAIT LE JEÛNE ?



Petits excès et gros dégâts, janvier est décidément le mois parfait pour adopter une petite diète et tenter un jeûne afin de purifier notre corps et mettre notre système digestif sur pause, le temps de rattraper ces quelques écarts pour bien entamer cette nouvelle année.

# CAPTURE TOTALE SÉRUM & CRÈME RICHE

- NOUVEAU -

LE MEILLEUR SOIN ANTI-ÂGE GLOBAL<sup>1</sup>  
POUR UNE PEAU VISIBLEMENT PLUS BELLE EN UNE SEMAINE.

PLUS JEUNE. PLUS FERME. ÉCLATANTE DE SANTÉ.

APRÈS 1 APPLICATION<sup>2</sup>: +27% PEAU PLUS ÉCLATANTE – EN 1 SEMAINE<sup>3</sup>: +31% PEAU PLUS REPULPÉE –  
EN 1 MOIS<sup>4</sup>: +29% PEAU PLUS FERME

<sup>1</sup> Chez Dior. <sup>2</sup>Test par auto-scorage. 33 femmes.



# DIOR

# AMI PARIS

“

**UNE APPROCHE MODERNE DES INTEMPORELS,  
DES PROPORTIONS CONTEMPORAINES, L'INFLUENCE DES GENS QU'ON AIME,  
LES AMIS, ET LA RUE COMME INSPIRATION MAJEURE**

”

Alexandre Mattiussi, à propos du style Ami Paris pour Hype Beast en janvier 2020.

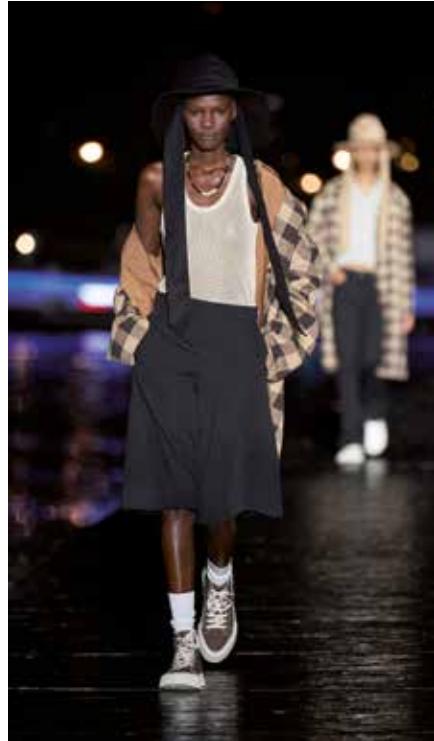


N°220

Des basiques qui conjuguent masculin/féminin et éclatent les codes du genre, des silhouettes aux proportions réinventées qui bousculent encore les normes du style et, enfin, des looks classiques et pourtant, définitivement contemporains, inscrits dans l'air du temps. Autant d'éléments indissociables de l'ADN du label Ami Paris, créé par Alexandre Mattiussi, cet ami qui nous veut du bien.

---

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE | PHOTOGRAPHIE : ARMANDO GRILLO



# LA MARIÉE ÉTAIT EN BLANC

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE



MARIE LAPORTE

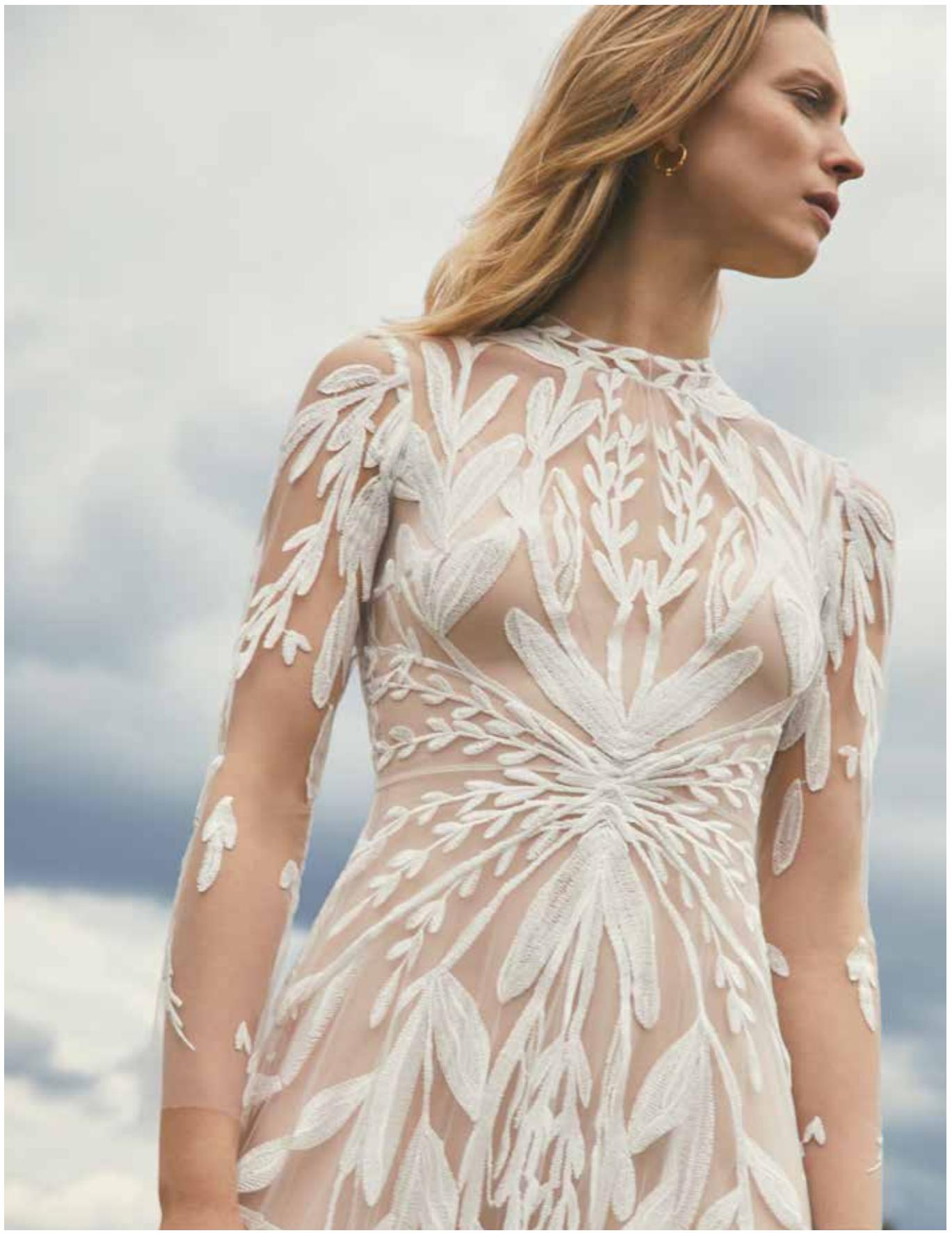


N.220

Noces en grandes pompes ou réception en petit comité, qu'importe pourvu que l'on parade avec la robe idéale, celle capable de convoquer tous nos fantasmes de petite fille, rêvassant du prince charmant et du jour J. Broderies, tulle ou dentelle : on s'inspire de nos labels favoris pour dénicher la perle rare. Inspiration romantique, accents coutures, esprit lingerie ou minimalisme assumé, tous les looks sont permis.



AMALRIDINE



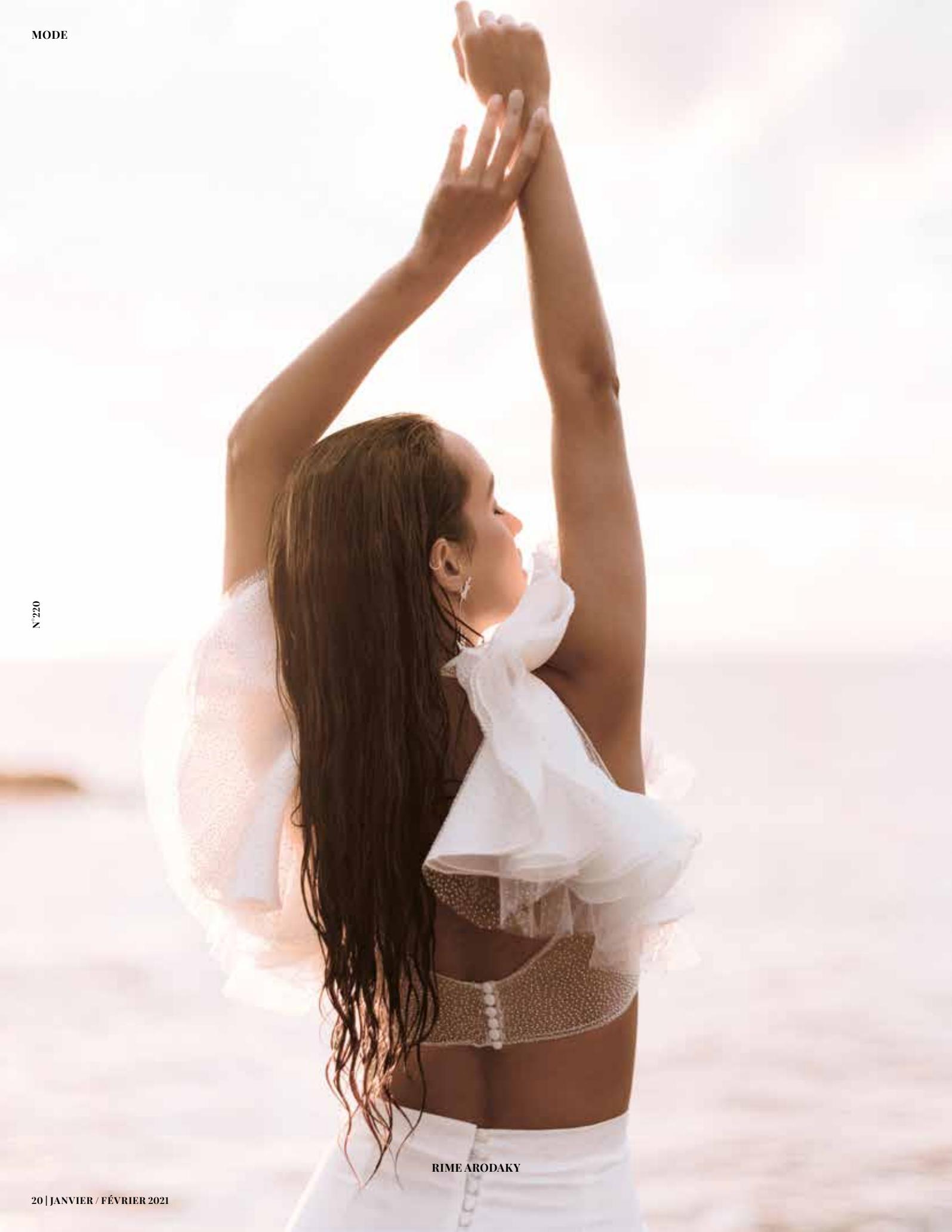
N°2220

MARGOT TARDITS



ATELIER BLANCHE





RIME ARODAKY



FABIENNE ALAGAMA



MAISON FLORET

CRÉONS ENSEMBLE

UN MARIAGE QUI VOUS RESSEMBLE



© Mélanie Schütz Photographe Mariage Alsace

66

La simplicité est la sophistication suprême

66



DONATELLE GODART

  
*Lovely instants*  
WEDDING PLANNER, DESIGNER FLORAL  
& OFFICIANTE DE CÉRÉMONIE

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



# MÉTAYER

*Adélie*

Comment concilier héritage, artisanat et conscience environnementale lors du grand jour ?

Certainement en revêtant une robe à notre image, fidèle à notre personnalité, dans laquelle on ne se sente pas déguisée. Exercice difficile et choix cornélien. Pourtant, les créations imaginées par Adélie Métayer apportent un joli élément de réponse à ce casse-tête. Car, plus que tout, la passion du détail et l'amour de la couture se conjuguent au sein de ses robes, infiniment délicates. Consciente que les désirs des futures mariées évoluent au rythme de la société, la créatrice, originaire de Bretagne, décline ses collections du sur-mesure au prêt-à-porter, en passant par la réédition de ses best-sellers. Des pièces aussi engagées que couture, qui font rimer amour et modernité.

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE | PHOTOGRAPHIE : KIKA SACRÉ

N°220

**Vous souvenez-vous de votre premier coup de cœur mode ?**

Oui ! Les spots publicitaires de Dolce & Gabbana avec Monica Bellucci. C'était au début des années 2000 je crois. Monica Bellucci ressemblait à ma mère, et tout me faisait rêver, j'y voyais un peu de mes racines andalouses et une sensualité dévorante ! Les boucles d'oreilles en forme de pâtes, les rideaux en dentelle blanche, les maillots de bain fleuris près de la Méditerranée, et puis la famille, au cœur de tout. Tout cela m'influence encore beaucoup aujourd'hui.

**Vous avez commencé par travailler dans l'univers de la lingerie. Comment cette première expérience a-t-elle influencé vos créations aujourd'hui ?**

Quand elles essayent mes robes, les mariées s'étonnent de leur légèreté et de la silhouette qu'elles dessinent. C'est parce qu'elles sont cousues avec des finitions de lingerie fine ! On y retrouve des dentelles aussi fines que des tulles, des serre-taille qui sculptent, des bases corsetées invisibles qui maintiennent juste ce qu'il faut.

**La création de robes de mariée et la lingerie sont des secteurs bien particuliers. Qu'est-ce qui vous a attiré dans ces deux univers ?**

La technicité ! Un vêtement se doit d'être intelligent, c'est passionnant de l'étudier jusqu'aux plus petits détails. Lorsqu'un vêtement est bien fait, on oublie. La vraie beauté s'affirme naturellement.

**Vous avez fait appel à vos clientes pour vous aider à lancer votre marque. Pouvez-vous me raconter cette aventure ?**

Je viens d'un milieu où devenir une créatrice n'est pas une option. Pas de piston, pas d'argent, et pas mal de galères. Mais l'avantage, lorsque l'on n'a rien, c'est aussi que nous n'avons rien à perdre ! À 20 ans, j'ai remporté le prestigieux concours ELLE Solidarité Mode, destiné aux jeunes filles issues de milieux modestes. La Fondation ELLE a alors financé mes études de mode. Cela m'a permis de gravir un échelon social, je suis devenue styliste. L'envie de monter une marque a été assez naturelle : les filles de ELLE avaient misé sur moi, je me devais de réussir.

La première année j'ai réalisé 18 robes de mariée sur mesure, dans mon tout petit appartement, transformé en atelier. J'ai été très heureuse de ce début d'activité, mais ne pouvais plus continuer ainsi, à mélanger dans une si petite pièce des robes de grande valeur et ma propre cuisine. Il me fallait des fonds pour continuer à faire vivre et grandir cet artisanat, mais aussi pour monter une structure plus pérenne. Qui autour de moi aurait été susceptible d'avoir de tels fonds ? Mes clientes ? C'était ma seule piste ! Sur douze emails envoyés, j'ai reçu une réponse positive et me suis associée avec la meilleure business angel que l'on puisse imaginer... Nous nous sommes données cinq ans pour créer une marque forte, c'était en 2018.

**Quelle relation entretenez-vous avec elles ?**

Je suis reconnaissante envers chacune d'entre elles pour leur confiance. J'essaie de leur donner le meilleur de moi-même pour qu'elles se sentent belles, valorisées, écoutées. Quand je dessine les collections, c'est toujours dans ce sens.



**Qui est la cliente Adélie Métayer ?**

C'est une femme qui met du sens dans ses actes, elle est sensible et émerveillée par notre artisanat. Elle se marie en Italie, en Grèce, au Portugal, elle est sensible à notre touche Méditerranéenne. Elle est naturelle dans son look mais peut succomber pour une robe raffinée, sensuelle et légère. Elle osera le maxi décolleté, la fente sur une cuisse, ou même la combi. Jamais vulgaire, juste ultra-féminine.

**Que nécessite la création d'une robe de mariée, en termes de production ?**

D'abord, du temps. Lorsque les couturières s'affairent, il faut qu'elles aient de l'espace pour rester concentrées et réaliser des coutures parfaites. Beaucoup de trésorerie, ensuite. Je ne fais aucun compromis sur les tissus qui nous coûtent très cher, de fabrication française. Enfin, il faut avoir une tête bien faite : chaque petite main doit prendre plusieurs décisions pour que la robe soit parfaite. C'est un savoir-faire pointu et entièrement personnalisé pour nos clientes.

**En quoi était-ce important de produire en France ? Et notamment en Bretagne, votre région natale ?**

C'est une démarche de bon sens. En France, nous détenons des savoir-faire qui rayonnent dans le monde entier, en particulier pour la couture. La robe de mariée permet d'accéder à ces savoir-faire, qui sont normalement réservés aux plus grandes fortunes.

**Comment parvenez-vous à allier vos engagements green et éthiques à la conception de pièces artisanales, à l'esprit couture ?**

Je veux laisser une empreinte positive, que mes clientes portent ces valeurs pour le jour de leur mariage. Nous fabriquons les robes à la commande et en France, cela a un coût, mais cela nous permet également de ne pas avoir de stocks, ni de coûts de transport. L'énergie de notre atelier est renouvelable et nos chutes de tissu servent

à créer de petites pièces. La prochaine étape sera peut-être des tissus écolos. Nous aimons beaucoup travailler la soie, mais je cherche peu à peu à faire une transition vers des tissus aussi beaux et plus écolos. Je n'ai pas encore trouvé la pépite.

**Quel est votre processus créatif ?**

Tout part souvent d'une émotion. J'ai une belle sensation en tête que je vais essayer de reproduire à travers des images, des robes. Souvent, cela passe par un souvenir, des couleurs, des parfums... Ensuite, je contextualise en identifiant le moment auquel cette émotion m'est parvenue. Il n'y a plus qu'à décrire ce moment, et si le travail est bien fait, vous ressentirez cette émotion initiale.

“

**Montrer ce qu'il y a de plus beau, montrer cet héritage culturel, cet hymne à la nature et une force vive**

”

**Votre collection 2021 s'intitule « Dans les jardins de mon père », pouvez-vous nous en dire plus ?**

J'ai perdu mon père d'une façon infiniment triste, il avait 60 ans et moi 30. Pas sexy... Comment continuer à porter des valeurs telles que la joie de vivre, la beauté, les heureux événements, alors que ma vie vient de basculer ? C'est la réponse que j'ai trouvée : un hommage. Montrer ce qu'il y a de plus beau, montrer cet héritage culturel, cet hymne à la nature, et une force vive. Tout dans cette collection est inspiré par mon père jardinier, des fleurs de glycine brodées sur du tulle, en passant par les roses rares et géantes qu'on retrouve en cascade, aux perles finement brodées qui évoquent la rosée du matin, dans son jardin en Bretagne.

**Au-delà de cette collection, vous proposez également la gamme « Les iconiques » ainsi qu'une ligne « Bleue », davantage tournée vers le prêt-à-porter. Comment conciliez-vous toutes ces collections ?****Comment se distinguent-elles ?**

« Les Iconiques » sont les best-sellers des années précédentes. Et oui, c'est une chose qui se pratique désormais. J'aime l'idée de ne surtout pas suivre la mode pour son mariage, car la mode se démode. Optez plutôt pour une robe qui vous ressemble, avec de la personnalité, votre personnalité ! Derrière « Bleue », la démarche est de rester accessible. Cette collection est fabriquée dans nos ateliers, avec le même grade de qualité, mais ce n'est pas du sur-mesure. Les coupes sont aussi beaucoup plus simples. On peut s'amuser à composer un look avec différents tops, jupes et pantalons. C'est une collection qui se destine aux mariages civils, aux « brides » qui veulent se la jouer cool, ou encore pour celles qui souhaitent pouvoir reporter des pièces après le mariage !

**Vous créez enfin des robes sur mesure. Est-ce une demande récurrente de la part de vos clientes ?**

Le sur-mesure change tout ! C'est ce qui rend la robe aussi personnelle : la taille est à sa place, le décolleté passe pile au bon endroit, la poitrine est ajustée, on peut ajouter une ceinture ou une fente... Les clientes adorent être accompagnées dans le moindre détail. Il est impératif que nos robes soient aussi belles sur la campagne de la collection que sur la mariée pour le grand jour !

**Comment définiriez-vous l'ADN de vos robes ?**

Une balance entre structure et délicatesse. Elles sont raffinées, féminines et spontanées.

**Comment imaginez-vous la robe de mariée idéale ?**

Une robe qu'on oublie le jour J, mais qu'on n'oubliera jamais, car on en sera toujours fière ! •

# C&A



# HAUT LES CŒURS !



LOVE STORIES

Sous son vernis un peu ringard et son aspect de fête commerciale, la Saint-Valentin est surtout l'occasion de célébrer l'Amour. Du grand love qui dure toute la vie aux balbutiements d'une nouvelle relation, qu'importe, cette Wish-list devrait dans tous les cas séduire l'être aimé·e.

---

HÉLÈNA COUPETTE



GANNI



CHLOÉ

*Red alert*



N°220

MONKI



LOVE STORIES



GIORGIO ARMANI



YELLOW OCTOPUS



BALENCIAGA

SOPHIE ALLPORT

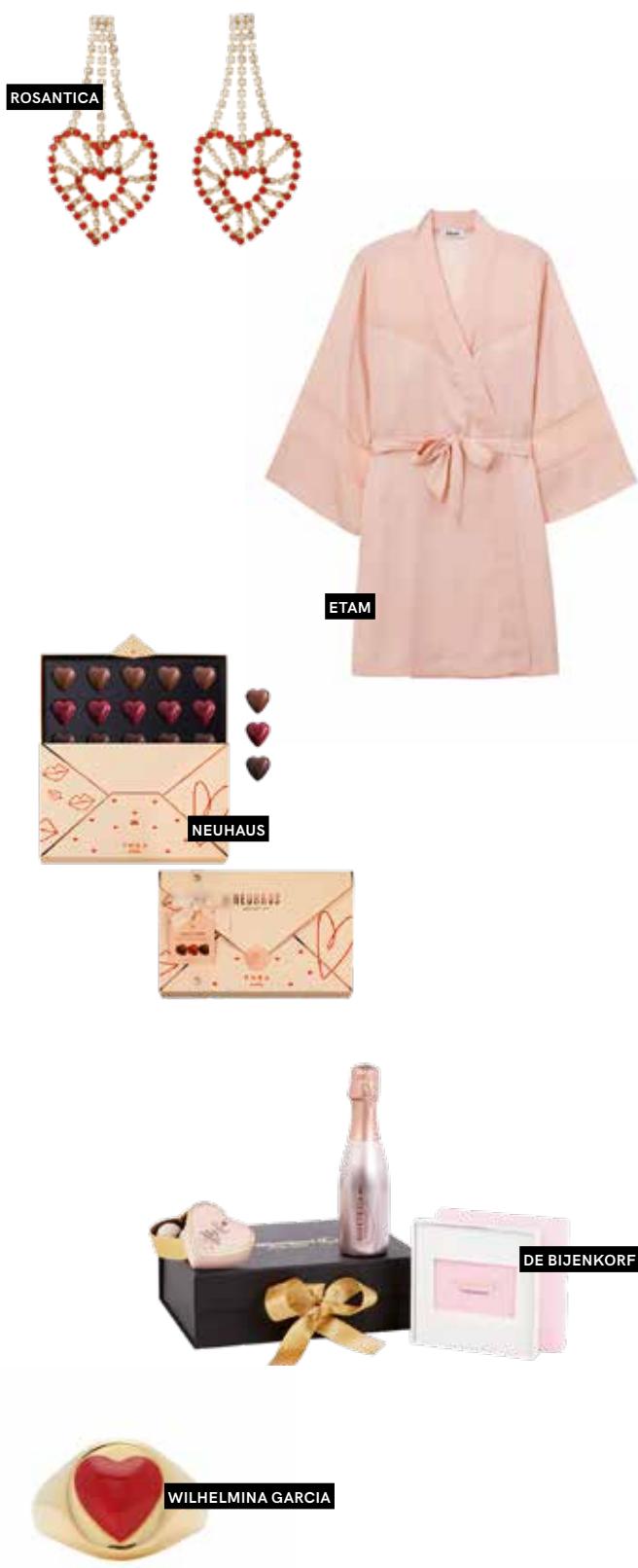


AMINA MUADDI



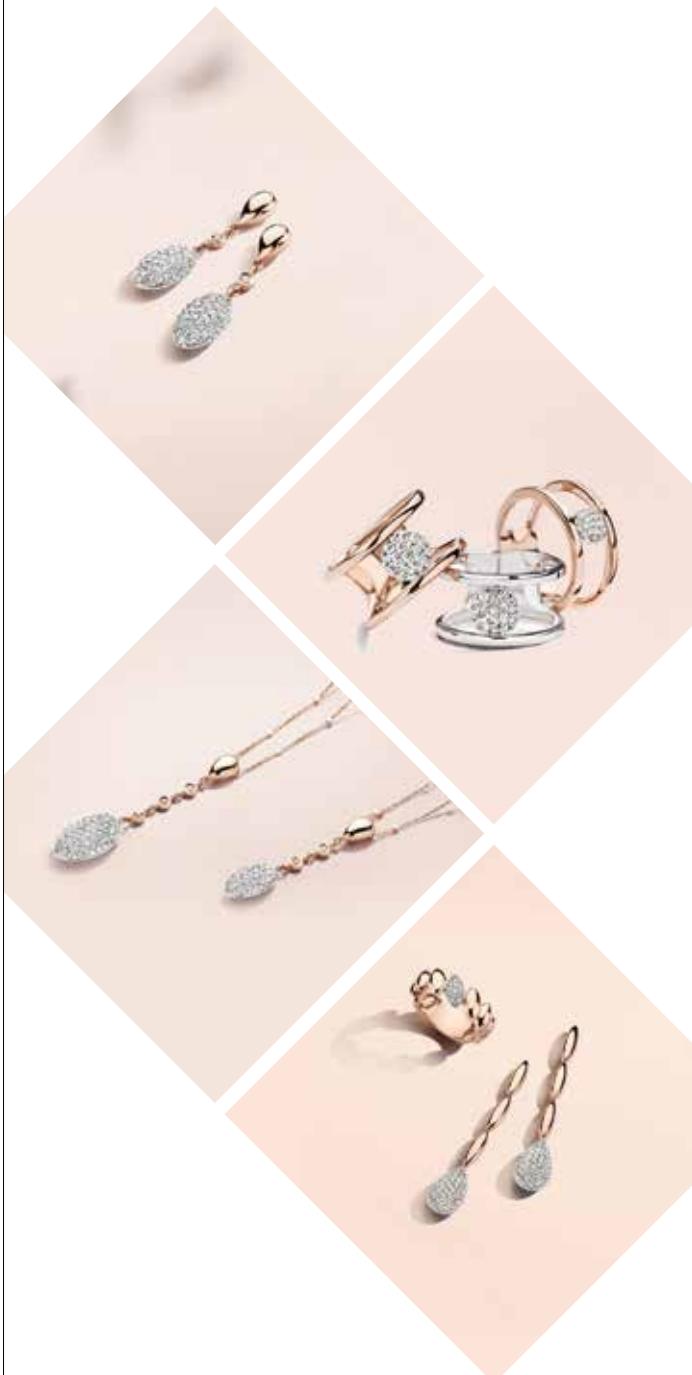
*Dites le avec le cœur*





**Maryse Hoffmann**  
BIJOUTERIE HORLOGERIE  
by S. Streff

LUXEMBOURG



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



*Pretty in pink*



#### LE BON SHOPPING :

Du combo dentelle et champagne, un rien cliché, mais toujours redoutablement efficace aux indispensables bijoux, forcément symboliques, en passant par des pièces de créateurs, la fête des amoureux est plus que jamais le moment de déclarer votre flamme. On n'hésite donc pas à se tourner vers les imprimés cœur, comme un message plus ou moins subliminal.



# BE my VALENTINE

Si l'amour est important, surtout en cette période, on aime encore plus le partager en toute sérénité.

Des idées cadeaux incontournables qui réchaufferont nos coeurs à l'approche de la Saint-Valentin.

Des teintes poudrées, des matières toutes douces, le tout ponctué par quelques touches de rouge vermillon pour électriser cette sélection. L'occasion de trouver le cadeau idéal à offrir à son amoureuse ou son amoureux.



NAMUR  
Le cœur Saint Honoré

18,80 €  
Saveurs fraise et moka



pour elle



GRAND OPTICAL  
Les solaires CHLOE « Rosie »

159,50 € (au lieu de 319 €)  
- 50 % sur une sélection de solaires  
et de montures optiques



COSMOPARIS  
Les escarpins « Aelia »

150 €

ETAM  
Le déshabillé kimono et pantalon

39,99 € et 29,99 €

LES AMBASSADEURS  
Le bracelet FRED force 10mm

2 010 €



pour lui



AVRIL  
Eau de toilette « Cœur de Bois » 50 ml

9,80 € (au lieu de 14€)

VILLENEUVE  
Les baskets HUGO

130 €



BLEU LIBELLULE  
Le baume à barbe 7ÈME ÉLÉMENT

14,50 €

BON PLAN DE LA REDAC' : SI VOUS HÉSITEZ, OFFREZ UNE CARTE CADEAU POUR ÊTRE SÛR DE LUI FAIRE PLAISIR !  
- Valable dans l'ensemble du shopping center -

SHOPPING CENTER CLOCHE D'OR  
115 enseignes inédites et incontournables - 20 concepts food  
Parking gratuit 3h en semaine & 5h le weekend  
25 Boulevard F.W Raiffeisen, L-2411 Luxembourg / Tél. : 27 04 53 53  
[www.clochedor-shopping.lu](http://www.clochedor-shopping.lu) / @clochedorexperience

C L O  
C H E  
D O R  
SHOPPING CENTER  
LUXEMBOURG

# Comfy MOOD



Des envies de looks doudou, de grosses mailles et des pièces confortables dans lesquelles se lover et se réchauffer ? Pas de doute, cet hiver, on troque notre jeans et nos talons hauts pour un jogging cosy et une paire de chaussettes en cachemire. Une silhouette comfy mais stylée grâce à quelques détails bien choisis : une belle écharpe, un bob en laine bouclée et un pull élégamment rayé.

HÉLÈNA COUPETTE



*La base*

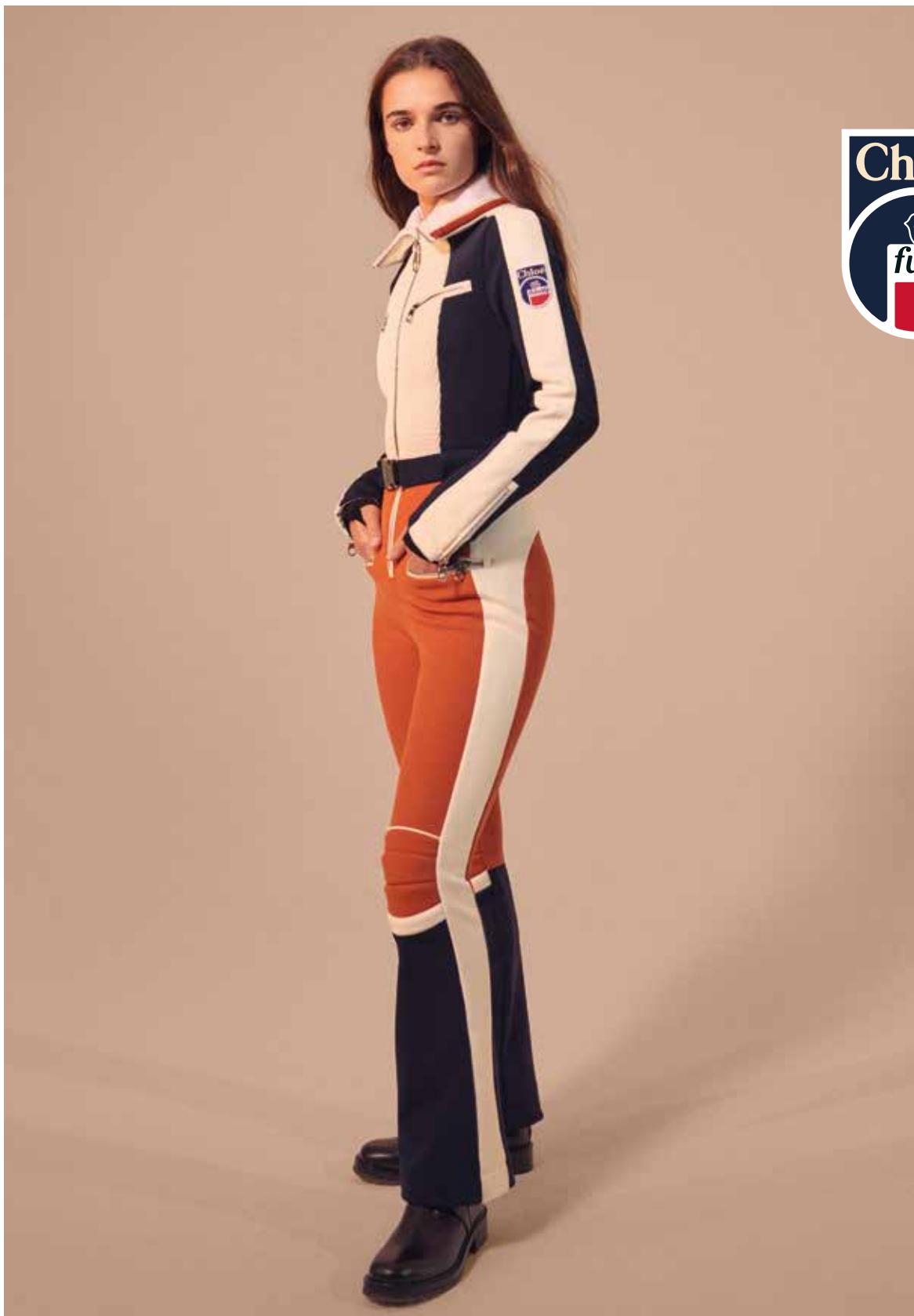


*à porter avec*

Beauty Corner



# FUSALP x CHLOÉ



8 Avenue Monterey – Luxembourg

[fusalp.com](http://fusalp.com)

# TOUT SCHUSS !



N°220

Envie de grand air et d'horizons enneigés ? Ça tombe bien, cet hiver, direction les pistes ! Pas question pour autant de délaisser notre look, même dans les remontées mécaniques. Doudoune hyper chaude, salopette un rien vintage et Moon Boot de rigueur : on troque notre uniforme de citadine pour adopter la panoplie de la parfaite skieuse. Revue de style.

HÉLÈNA COUPETTE

*Semaine à Aspen*



# Vacances à Courchevel



TONI SAILER

## COMMENT JE LE PORTE ?

Pas facile de rester stylée en haut des pistes ? On en convient. Et pourtant, les labels redoublent d'inventivité pour nous proposer des looks faisant rimer technicité et désirabilité. Entre le choix de matières intelligentes, les motifs inventifs et autres coupes flatteuses, nous n'aurons jamais eu autant envie d'enfiler notre combi' ni de chausser nos après-ski.



# NEWS MODE

TEXTE ET SÉLECTION : AURÉLIE GUYOT



## HOME SWEET HOME

On n'a jamais passé autant de temps chez soi ! Les ventes de homewear ont d'ailleurs explosé: envie de vêtements douillets et confortables bien sûr, mais qui allient la douceur à l'élegance. De Zara à Dior, les griffes se sont empressées de répondre à nos besoins et déclinent des capsules cosy: pantalon d'intérieur en soie, pantoufles fourrées, chemisier léger... notre dressing est ravi! On a craqué sur le pyjama hyper luxe imaginé par Maria Grazia Chiuri lors du confinement, qui a revisité ses emblématiques motifs du zodiaque, en écho à la passion superstitieuse de Monsieur Dior. On ne veut plus le quitter !

## Tendance

Cet hiver, on porte nos jupes et nos shorts avec des collants imprimés ! Le plumetis reste bien sûr un basique incontournable, mais on lui préfère des versions plus fantaisie et plus luxe : collants noir, blanc ou gris siglés du fameux double C par Chanel, imprimé typo style machine à écrire chez Calzedonia, fantaisie florale chez Well ou effet dentelle chez Dim, c'est délicat et twiste un look un peu trop sage. On l'accorde avec des grosses boots pour casser le côté romantique, et c'est parti !

## SÉRIE



On a dévoré la dernière saison de la série *The Crown*, qui retrace depuis 4 saisons la vie de la Reine Elizabeth II... et nous assistons enfin à l'arrivée de Diana Spencer ! Soucieuse d'être le plus réaliste possible, l'équipe a reproduit à l'identique le dressing de la princesse, et l'actrice britannique Emma Corrin arbore tout à tour cardigans, cols Claudine et autres jupes plissées. Bien sûr, la célèbre robe de mariée dessinée jadis par David et Elizabeth Emanuel a droit à son apparition. La costumière de la série, Amy Roberts, a travaillé à partir des patrons de celle-ci pour réaliser une nouvelle réplique. On s'y croirait !

***The Crown, à voir sur Netflix.***

## LE CHIFFRE



C'est le nombre de modèles d'escarpins du nouveau drop Fenty, la marque de Rihanna.

Pour cette capsule, la marque a fait appel à Amina Muaddi, icône de la scène milano-parisienne et reine de l'accessoire, qui a déjà lancé avec succès ses propres collections de souliers. Très glamour et très sexy, cette mini collection vous propose des talons hauts bien sûr, des lacets, du strass et de la couleur. So Riri !

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

## LUXE, CALME ET VOLUPTE

Lorsque les musées rouvriront enfin leurs portes, on vous recommande de découvrir l'exposition Luxes. Véritable voyage à travers le temps et la géographie, contemplez 100 œuvres d'art : voitures de collection, bijoux précieux, vaisselles rares, sacs Hermès et robes d'exception : fourreau sculptural Jacquemus immortalisé par les sœurs Hadid, à plumes et à la feuille d'or chez Chanel, ou encore une magnifique crinoline Balenciaga bleu lapis lazuli. C'est à tomber.

**Luxes, jusqu'au 2 mai.  
Au Musée des Arts Déco de Paris.  
Plus de détails sur [www.madparis.fr](http://www.madparis.fr)**

## Livre



Top-modèle, chef d'entreprise, militante, provocatrice: retracez la carrière électrisante de la seule et unique Naomi Campbell. Actualisé et publié en collaboration avec Naomi, ce tout nouvel ouvrage constitue à la fois une rencontre intime avec une icône culturelle et un panorama éblouissant des grands moments de la mode. Des clichés, des unes de magazines et des images extraites de supports vidéo, aussi inoubliables les unes que les autres, et un texte spécialement rédigé par Naomi.

***Naomi. Updated Edition. Nouveauté TASCHEN.***

**Plus de détails sur [www.taschen.com](http://www.taschen.com)**

N°220

Collab



La célèbre créatrice new-yorkaise Diane von Furstenberg, aka DVF, lance une collection capsule d'objets de décoration en collaboration avec H&M HOME. Devenue culte grâce à ses robes portefeuille imprimées et colorées, DVF décline son univers pour nos intérieurs : « La maison est à la fois, un lieu de détente et de ressourcement où l'on peut réellement « créer » un style ou une émotion. Avec cette collaboration, je veux que les gens prennent en charge la décoration de leur maison. La seule règle que j'ai est que votre maison doit refléter qui vous êtes. L'essentiel est de créer un espace dans lequel vous êtes incroyablement à l'aise et qui est une véritable expression de votre personnalité », explique-t-elle. On a déjà hâte !

# SAVE The DATE

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE

**04.02**

CONFÉRENCE

**CASINO LUXEMBOURG**  
**- FORUM D'ARTS**  
**CONTEMPORAINS**

**L'IMAGE ET LE CORPS. VERS LA PARALLAXE**

Si l'expérience humaine se caractérise par notre aptitude à penser et à communiquer en images, nous avons tendance à nous représenter les choses, à les intégrer dans notre narration personnelle. Cédric Kayser, docteur en philosophie, s'intéresse ainsi aux représentations du corps vécu, du XX<sup>e</sup> siècle à nos jours avec l'objectif de déterminer comment notre tendance à générer des images est conditionnée par notre ancrage dans un corps qui est nôtre.

OI [WWW.CASINO-LUXEMBOURG.LU](http://WWW.CASINO-LUXEMBOURG.LU)

**05.02**

THÉÂTRE

**ESCHER THEATER**

**PRÉVERT**

Quelque part entre la nostalgie et l'humour, la comédienne Yolande Moreau, « célèbre lunatique » de la famille Deschiens retrouve le musicien et leader des Têtes Raides, Christian Olivier, autour des poèmes de Prévert. Sur fond d'accompagnement musical, la comédienne dit les vers quand le musicien les chante. Une célébration malicieuse et émouvante de la prose du poète français, qui a « hissé admirablement les vies des moins-que-rien et les existences sans éclats au rang de chefs-d'œuvre ».

OI [WWW.THEATRE.ESCH.LU](http://WWW.THEATRE.ESCH.LU)



# Le 23.01 et le 07.02

THÉÂTRE  
ROTONDES

FABULA RASA

“

Pendant les fêtes on a pu profiter et passer du temps avec les p'tits loups. La rentrée des kids, le début des vacances pour les parents ? Ne soyons pas hypocrites, on a tous pensé à ça : mais dans le fond les moments passés avec eux vont bien nous manquer... Et alors filons le week-end au Festival

Fabula Rasa ! Des contes, du théâtre musical en luxembourgeois, théâtre d'ombres, de la danse en réalité augmentée ultra poétique... Le programme va plaire aux petits comme aux grands ; je n'en ai aucun doute. À vous de choisir votre coup de cœur dans cette chouette programmation. Pour ma part il y aura forcément de la danse en réalité augmentée, des ombres chinoises et de la poésie.

À bon entendeur.

” - Elfy Pins

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

**11.02**

THÉÂTRE ET VIDÉO  
ROTONDES

DISLEX

Mêlant le documentaire à la fiction, Isabelle Ronayette et Martin Staes-Polet abordent le sujet encore compliqué de la dyslexie, ce handicap qu'ils connaissent tous les deux. Une façon de décortiquer et de décrire ce « chemin solitaire », celui des mots qui se bousculent dans leur esprit et qui jaillissent à l'oral. Dissonance pour les oreilles des non-dyslexiques, Isabelle Ronayette et Martin Staes-Polet proposent ici d'y desseller la poésie et la beauté de cette symphonie désaccordée à travers cette interrogation : « Comment faire quand les mots s'envolent et que les sons se mélagent quand on les approche ? »

oir [WWW.ROTONDES.LU](http://WWW.ROTONDES.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 Pins

FONDATRICE DE SUPERMIRO



**supermiro.**

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



N°220

**11.02 23.02**THÉÂTRE**KINNEKBOND****23.02**OPÉRA**GRAND THÉÂTRE****ORPHÉE ET EURYDICE**

« Fascinant voyage dans l'au-delà » que nous propose ici Aurélien Bory. En exploitant le mythe d'Orphée et Eurydice, il propose une version épurée, où les arts pluriels – jeux d'optiques, de perception, de disparition, arts du cirque – s'entremêlent et au sein de laquelle Orphée prend les traits d'une femme. Une façon de télescopier cet opéra inventé par Monteverdi et réformé par Gluck, vers le contemporain et d'enrichir par la même occasion la pensée d'Aristophane, selon laquelle, l'être humain, autrefois unique, aurait été coupé en deux et chercherait depuis la réunion dans la relation amoureuse.

○ [WWW.THEATRES.LU](http://WWW.THEATRES.LU)**27.02**CONCERT**NEIMENSTER****HERE & NOW**

« Pourquoi vient-on au théâtre ? », par cette question en apparence toute simple, Trân Tran laisse la possibilité à son public de réfléchir aux raisons de sa présence « ici et maintenant ». Les réponses des spectateurs sont ainsi complétées par celle de la performeuse, jamais à court d'idées pour injecter une bonne dose d'humour à ce spectacle décalé. Entre les interactions et la construction de la pensée, l'aléatoire trouve sa place au sein de cette pièce unique, durant laquelle l'artiste se confond avec son alter-ego, une ombre ninja. Définitivement joyeux.

○ [WWW.KINNEKBOND.LU](http://WWW.KINNEKBOND.LU)**FLÈCHE LOVE**

Féminisme, environnement ou activisme politique, chaque combat trouve sa place dans la musique de Flèche Love. De son véritable nom, Amina Cardelli, l'artiste suisse imagine des compositions empreintes de mysticisme, évoquant les rites païens, comme un écho à ses études d'ethnologie. Mélant autant l'anglais que l'espagnol, qu'elle ponctue parfois d'arabe, elle incarne avec Flèche Love, la posture d'artiste totale ou celle de personnage habité et fulgurant.

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



**RENAULT**  
Passion for life

# RENAULT ZOE 100% électrique



8.000 € de prime gouvernementale\*\*

découvrez nos conditions Autofestival et profitez de 4 ans d'entretien offerts\* dans tout le réseau RENAULT et sur 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.



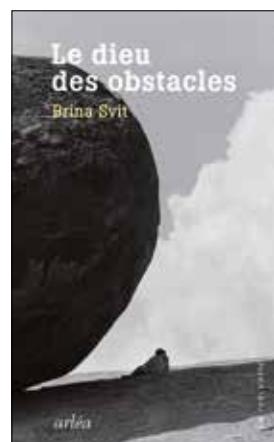
\* offre EASYcare valable maximum 48 mois/40.000 km sur toute la gamme Renault, sauf Twingo - Twingo Electric - Twizy et la gamme des Véhicules Utilitaires. offre non cumulable avec la prime complémentaire, et non obligatoire. offre et contrat soumis à conditions, valables du du 11/01/2021 au 13/02/2021 ou jusqu'à épuisement des stocks. réservée aux clients particuliers, pour l'achat d'une nouvelle voiture chez les concessionnaires participants du réseau agréé Renault Belgique Luxembourg pendant les dates de l'offre. le contrat EASYcare comprend: a. les entretiens, réparations et main-d'œuvre: entretien selon les prescriptions du constructeur, remplacement de pièces d'usure comme les plaquettes de frein, balais d'essuie-glace (hors pneus). b. les réparations de type mécanique ou électrique en cas de panne. les frais de carrosserie ne sont pas compris. c. l'assistance en cas de panne. plus d'informations chez votre concessionnaire. sous réserve d'erreur d'impression. le contrat EASYcare est un service vendu par RCI Financial Services. annonceur: Renault Belgique-Luxembourg S.A. (importateur), chaussée de Mons 281, 1070 Bruxelles, RPM Bruxelles, TVA BE 0403 463 679 - IBAN BE76 0017 8828 2195 RPM Bruxelles. \*\*plus d'infos pour la procédure de remboursement de la prime sur clever-fueren.lu.

# LE DIEU DES OBSTACLES

## Brina SVIT

**Romancière née en Slovénie et arrivée en France dans les années 80, Brina Svit livre le récit de son séjour dans un centre de médecine ayurvédique, dans la chaleur du Kérala. Jusqu'à ce que l'ombre de la pandémie planétaire atteigne la retraite paradisiaque et ses pensionnaires, et laisse penser que le Dieu des Obstacles vient faire trembler le monde.**

TEXTE : JEAN-JACQUES VALES, LIBRAIRIE ALINEA



Oi Arlea Éditions

Afin de soigner un mal de dos récurrent, et en yogi accomplie, Brina Svit rejoint aux premiers mois de l'année 2020 un centre réputé qui porte le nom de Ayurmana Dharma, havre de paix posé sur une colline sacrée du Kérala, au sud de l'Inde. Une fois la période de soins accomplie, elle entendait prolonger son séjour, et travailler à un roman, dans un bed&breakfast, toujours plus au sud. « Il est trois heures et demie du matin. Un jeune Indien m'attend à la sortie de l'aéroport, tenant devant lui une feuille de papier avec mon prénom écrit à la main. ».

Le récit qui s'engage ressemble d'abord à un reportage, dans lequel l'auteure rend avec une fidélité appliquée la luxuriance du pays, nous fait goûter la frugalité des repas, dépeint la beauté de la lumière bleutée des crépuscules, la bienveillance de sa population, et la particularité de la pratique ayurvédique sur le corps et l'esprit des pensionnaires. Avec la même qualité de regard et d'écoute qui imprégnait



“

**Tandis que l'étau se resserre,  
que l'épidémie contraint  
les autorités à fermer les aéroports,  
un basculement s'opère**

”

« Visage slovène » (Gallimard, 2013), Brina Svit restitue à la fois l'intensité du dépassement ressenti dès son arrivée, et nous fait entrer en empathie avec les femmes et les hommes qui l'entourent : Dominique, une lyonnaise qui s'en remet à ces soins singuliers pour se relever d'un AVC, « Gilles, un jeune Flamand romantique, tout droit sorti d'un roman de Hermann Hesse. Eli, une Portoricaine qui vit à Chicago », la mystérieuse Alice recluse masquée dans son pavillon, et surtout les ladies, qui les entourent, femmes de ménages, ou soignantes dont la chevelure tressée danse comme elles s'attellent à leur tâche. Tandis que les soins ayurvédiques s'égrènent, le talent de la romancière met en lumière les fissures de cet environnement idéal : la condition de ces femmes de lointaines régions de l'Inde, l'orage viral qui s'annonce, qui fait déjà porter aux soignants les masques médicaux en présence de certains pensionnaires, et symbolisent la défiance qui vient saper les rapports humains.

Tandis que l'étau se resserre, que l'épidémie contraint les autorités à fermer les aéroports, un basculement s'opère : poussés à quitter le centre et sa colline sacrée devenus comme la cour d'une prison, les pensionnaires en quête d'une forme de réconciliation avec eux-mêmes doivent chacun affronter des choix brutaux et immédiats. Ganesh, le Dieu des Obstacles, s'est ébroué, et Brina Svit nous offre un récit parmi les plus singuliers sur cette crise pandémique. •



DU 04 AU 07 FÉVRIER 2021

# FESTIVAL DE PIANO SCRIABIN +

ZALA KRAVOS – SEVERIN VON ECKARDSTEIN  
PASCAL MEYER – HELENA BASILOVA  
MARIA LETTBERG – BORIS GILTBURG  
ANNA FEDEROVA – HÅKON AUSTBØ

[WWW.FESTIVAL-PIANO.LU](http://WWW.FESTIVAL-PIANO.LU)



CENTRE  
DES ARTS  
PLURIELS  
ETTELBRUCK



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

BOOK YOUR  
**emile**.lu!  
Your Event Bus Service



INFOS & RÉSERVATIONS  
**2681 2681**  
[WWW.CAPE.LU](http://WWW.CAPE.LU)

# RHIANNON FATA MORGAN

## “ La danse est mon bien-être absolu ”

On avait virtuellement rencontré Rhiannon Fata Morgan, pendant le premier confinement, en découvrant Lucoda Active initiée par le collectif de danseurs\*euses du même nom. De son acharnement, la danseuse et chorégraphe fait figure d'artiste montante sur la scène de la danse luxembourgeoise mais aussi hors de nos frontières. D'une personnalité forte forgée sous l'influence des cultures grecque, britannique et luxembourgeoise, la jeune femme fait ses débuts dans le mouvement en tant que patineuse artistique. Une blessure vient briser ses rêves sportifs, pour que, quelques années plus tard, *Palermo Palermo*, un spectacle de Pina Bausch, lui donne l'étincelle pour un autre domaine d'expression : la danse.

TEXTE : GODEFROY GORDET

**Il y a 10 ans, vous sortiez diplômée de la London Contemporary Dance School de Londres. Quels étaient vos rêves à l'époque et que sont-ils devenus aujourd'hui ?**

Mes rêves de l'époque sont les mêmes que ceux d'aujourd'hui : faire découvrir la danse à tous, rendre la danse accessible à tous et trouver de nouveaux moyens d'expression à travers mon art. Il y a 10 ans je voulais parcourir le monde grâce à la danse, travailler avec des chorégraphes renommé.es, vivre dans des nouvelles villes, découvrir de nouvelles cultures, et pouvoir vivre de mon métier. Aujourd'hui, je me rends compte que j'ai la chance de vivre ce métier autant en tant qu'artiste indépendante que dans des cadres plus fixes.

**En moins d'une décennie, vous vous êtes fait une place au sein d'un domaine très exigeant. Avec du recul, quelle vision portez-vous sur ces dix dernières années ?**

Une vision assez solitaire, faite de doutes, de questionnements, de peurs. La recherche du « plaisir » en tant que danseuse pour pouvoir vivre de ce métier, parfois devoir être ce que les chorégraphes attendaient de moi, même si cela ne correspond pas forcément à ce que je suis.

Le dépassement de soi aussi. Je suis extrêmement exigeante avec moi-même. Il fallait que je me prouve que je pouvais le faire, que je me renouvelle sans cesse pour chaque projet, toujours insatisfaite de moi-même. Il me manquait le plaisir, le jeu, le calme et surtout la confiance en moi.

**Pendant le 1<sup>er</sup> confinement vous avez tenté de trouver des solutions numériques pour continuer de faire exister le collectif Lucoda. Où en êtes-vous aujourd'hui et quelles sont vos ambitions ?**

Le premier confinement a été un burn-out pour Lucoda... On s'est acharné à vouloir promouvoir la danse malgré la situation sanitaire et nous avons travaillé sans compter. Grâce à notre initiative

« Lucoda Active », nous avons pu nous faire connaître comme un collectif de danseurs prêts à tout pour faire danser le monde ! Nous sommes maintenant en train de mettre en place quatre projets qui auront lieu tout au long de l'année culturelle, pour faire d'Esch 2022 une année marquée par la danse, faire vibrer le sud du Luxembourg par la danse et surtout proposer de nouvelles formes et expériences autour de la danse. À plus long terme, nous voudrions créer un espace artistique pour décentraliser la danse.

J'ai évoqué plusieurs fois « le sud du Luxembourg » car si aujourd'hui le seul pôle de danse est situé dans la capitale, nous pensons qu'il est important de pouvoir créer des opportunités partout au Luxembourg. Plus il y aura de « pôles dansants », plus l'émulation sera grande, le partage, la découverte, l'échange, l'inventivité...

Nous voulons également trouver un moyen d'insérer la danse dans le milieu scolaire, pour une prise de conscience du corps, de soi et d'autrui dès le plus bas âge. Dans ce cadre-là, nous allons, à partir de septembre, offrir un cursus de trois mois en partenariat avec l'université de Belval, pour les étudiants aspirant à travailler dans le domaine social en général...

**En 2019, Renelde Pierlot fait appel à vous pour intégrer sa création *Voir la feuille à l'envers*. En tant que danseuse, comment s'est finalement traduit votre travail chorégraphique sur cette pièce de théâtre ?**

La rencontre avec Renelde a été l'une des plus belles de ma carrière. Dès le début elle m'a fait confiance dans mes premiers pas en tant que comédienne, tout en me permettant d'utiliser mon bagage artistique en tant que danseuse.

C'est dans un environnement d'échanges, d'essais et de répétitions que nous avons travaillé avec Renelde, une méthode qu'elle utilisait avec les 10 membres de l'équipe. Cette pièce montre bien comment le théâtre et la danse peuvent se mêler, s'échanger, se transformer, afin d'ouvrir encore plus de modes d'expression et de créativité artistique.

**Vous avez récemment créé AdH(A)rA, présenté en première au 3 du TROIS, au Centre de Création Chorégraphique Luxembourgeois, en avril 2020. Quelle a été la genèse de ce projet ?**

L'idée de ce solo a commencé lors de ma dernière année en masters de chorégraphie. J'écrivais ma thèse sur les philosophies et pratiques orientales et comment celles-ci pouvaient être intégrées dans le contexte de la formation professionnelle du danseur. Ce qui me fascinait, c'était la relation du corps et du mental, et c'est lors d'une lecture à ce sujet que je suis tombée sur le concept d'Adhara. Un terme bouddhiste qui désigne un concept métaphysique qui décrit un système de « cinq couches » enveloppant l'être humain, où tout ce qui nous distingue du reste de l'univers est

rassemblé afin que la conscience puisse s'exprimer pleinement. Chaque couche représente une facette de ce qui nous rend humain, mais nous n'exissons en tant qu'être qu'au travers de la totalité de ces cinq aspects. Je voulais donc créer un solo qui explorerait ces facettes qui forment l'être humain, et créer une expérience chorégraphique qui mène vers la simplicité et l'authenticité du mouvement et de l'expression. Je voulais inciter le public à se questionner sur ses propres modes de « paraître » et les amener à ressentir la force libératrice d'« être », être dans le moment présent, être pleinement, sans superflu.



“

**Je voulais inciter le public à se questionner sur ses propres modes de « paraître »**

”

**Pour cette première pièce chorégraphique, vous vous livrez corps et âme dans un solo où l'on rencontre votre propre langage chorégraphique et où vous partez à la recherche de votre propre authenticité. En quoi la danse vous permet-elle de vous trouver vous-même ?**

Pour moi la danse, mon corps, le mouvement représentent un abri, un refuge. Je me sens libre, je peux m'y perdre et m'y retrouver, je peux jouer, je peux imaginer. Je n'ai pas besoin de mots pour m'exprimer, je n'ai pas peur d'être mal comprise ou que mes mots soient interprétés d'une manière ou d'une autre. Je « suis », tout simplement, j'existe. Je n'ai aucune responsabilité ou

pression du monde extérieur, il n'existe rien d'autre que moi, mon corps, les sensations et émotions qui me traversent, l'espace, le temps. La danse est un moyen pour que je me reconnecte avec moi-même, avec mes envies, cela me permet de m'accepter. Mais, surtout, la danse est mon bien-être absolu, je me sens vivante dans ce qu'on appelle « l'ici et le maintenant ».

**Entre autres, dans cette pièce, vous explorez la « condition féminine » par le prisme des différents rôles de femmes que vous incarnez dans la société. Vous revendiquez-vous comme féministe ?**

Le terme « féministe » me fait peur. Il a pris au fil des dernières années de nombreuses connotations qui ne sont pas toutes constructives. Je suis une femme avec mes expériences, mes blessures et fragilités, et c'est avec cela, entre autres, que je nourris mon travail. Il est vrai qu'en tant que femme, et d'autant plus en tant que danseuse, j'ai souffert par rapport à mon image, ce qui m'a menée à une longue bataille contre l'anorexie. J'ai souffert en me confrontant à ce qu'on attendait de moi en tant que femme, à ce que je pouvais et ne pouvais pas faire en tant que femme.

Si je continue à me questionner sur le rôle de ce que représente « être femme », ou ce que ça veut dire dans notre société, ce n'est pas quelque chose que je souligne dans mon travail chorégraphique. C'est avant tout pour moi un moyen d'exprimer les émotions qui nous unissent. Je préfère rechercher ce qui nous rassemble plutôt que ce qui nous sépare.

**Mi-novembre 2020, vous deviez danser dans *Premier(s) Pas d'Abou et Nawal Lagraa*. Quels sentiments vous a parcouru après le report des premières dates de cette pièce ?**

Un désespoir immense ! Voilà bien le côté dramatique qui ressort ! Ce sont des mois de travail, de répétitions, de sueur,



de douleurs, de joies et de peines pour créer un spectacle et être prêt à le présenter devant le public. Et tout ce travail annulé d'un jour à l'autre, sans certitude pour le futur, c'est très difficile à gérer. Le ras-le-bol se ressent partout, au sein de la communauté des arts du spectacle vivant en général. C'est le fait de vivre continuellement dans l'inconnu par rapport à « demain » qui est le plus fatigant...

**Dans un contexte de crise sanitaire sans fin, le devenir professionnel des artistes du spectacle vivant est véritablement en danger. Comment appréhendez-vous l'avenir professionnellement et personnellement ?**

Avec angoisse et peur, avec, par alternance, des jours plus simples et des jours très durs. J'apprends à vivre au jour le jour, sans me projeter dans le futur. Heureusement que j'ai le soutien de mon compagnon Antoine Colla, qui évolue lui aussi dans le domaine artistique. C'est important d'avoir quelqu'un avec qui partager ces doutes et ces difficultés. En ce moment, je suis impliquée dans la mise en place de plusieurs projets, et tant que je peux encore répéter, travailler, je suis reconnaissante d'avoir

un semblant de « normalité » dans mon quotidien. L'avenir est un très beau mot plein d'espoir, mais j'apprends à le mettre en pause pour le moment, car il viendra cet avenir, et sera peut-être même plus surprenant que toutes les projections professionnelle et personnelle que j'aurais pu imaginer... •

## Projets à venir

**2021 : Marguerites de Tullio Forgiarini**, mis en scène par Aude Laurence Clermont.

**Tournée 2021 : Premier(s) Pas**, les 12 et 13/01 à Annecy, du 10 au 13/03 au Théâtre de Chaillet Paris, entre janvier et juin au Grand Théâtre du Luxembourg.

**08.21 à 10.21 : ChoreoChroma**, un projet *Lucoda*, en collaboration avec Novi Sad Capitale De la Culture.

**11 ou 12.21 : Clementine**, en première mondiale dans le cadre du projet Nouveaux.elles Créatrices du 3CL.

**01.22 à 12.22 : Projects Lucoda** pour Esch2022, *The Visit, Remix Audience, DifferDanceDays, ChoreoChroma*.

# BÉNÉFICIEZ D'UN ACCOUCHEMENT EN 1<sup>ÈRE</sup> CLASSE GRÂCE À LA CMCM



## Bénéficiez d'un accouchement en 1<sup>ère</sup> classe.

Grâce à la CMCM et son service optionnel PRESTAPLUS, les frais d'hospitalisation et d'honoraires médicaux en chambre 1<sup>ère</sup> classe sont couverts, y compris en cas de complications précoces. De plus, la participation aux frais de péridurale est incluse. Le package de base « Régime Commun » couvre une participation aux frais de kinésithérapie et de médicaments. La fécondation in vitro ainsi que la détection prénatale des trisomies 13, 18 et 21 et du génotype RH Foetal sont concernées, tout comme les frais liés à l'accompagnement du conjoint.

Plus d'informations sur: [www.cmcmlu](http://www.cmcmlu)

Do, wann Dir eis braucht.

[Facebook](#) cmcm\_luxembourg [Twitter](#) @cmcm\_lu [YouTube](#) CMCM Luxembourg [Twitter](#) cmcm\_lu [App](#)

**CMCM**  
ÄR GESONDHEETS MUTUELLE  
ZANTER 1956

# NEWS CULTURE

TEXTE ET SÉLECTION : GODEFROY GORDET



N°220

FILM INTERNATIONAL

## THE 355

DE SIMON KINBERG

AVEC JESSICA CHASTAIN, PENELOPE CRUZ, DIANE KRUGER, LUPITA NYONG'O, FAN DE BINGBING

Petite révolution dans le genre du film d'espionnage, *The 355* met en scène une équipe 100% féminine d'agentes, façonnées à la manière d'un Jason Bourne, luttant contre une organisation criminelle internationale, aux ambitions malfaisantes, digne des pires méchants qu'aura eu à affronter 007, sans la mièvrerie des drôles de dames... Cinq femmes issues des services de renseignement américain, allemand, britannique, colombien et chinois, se croisent dans ce récit d'action et de suspens. Le studio Universal pond un énième blockbuster, qui, enfin, tente de déjouer un grand cliché du cinéma de masse...

ALBUMS

### THE FUTURE BITES - STEVEN WILSON

Profondément ancré à ses débuts dans un style expérimental et underground, l'artiste britannique s'abreuve maintenant d'une musicalité forte de propos acerbes, ajustés sur des nappes électro 90's, pour livrer une musique en contraste. « *Buy for comfort, buy for kicks, buy and buy until it makes you sick, buy for england, buy it all...* » À l'image de ces quelques lignes du titre *Personal Shopper*, Wilson n'y va pas de main morte, et dessine le cadre de cet album qu'il dit explorer « la façon dont le cerveau humain a évolué à l'ère d'internet ». Croustillant...

○ Le 29 janvier (rock)



### CERTIFIED LOVER BOY - DRAKE

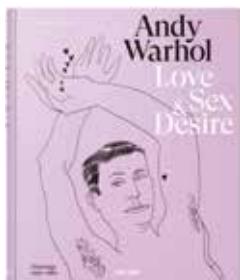
Les premières notes de la vidéo teasing, dévoilée sur le web en octobre dernier, avaient suffi à nous envelopper de l'atmosphère douce, délicate et pleine de nostalgie de *Certified Lover Boy*. Attendu à l'origine pour l'été dernier, le disque sort ce mois-ci, soulevant une impatience sans commune mesure. Comme pour son quatrième opus *Views*, le rappeur s'attend à une déferlante critique, tout en ayant conscience néanmoins, du destin dithyrambique que promet ce nouveau projet musical. L'artiste canadien, bien en place sur la scène musicale, peut se permettre les prises de risque, sa musique se vend bien, à la force d'un talent inébranlable.



○ Disponible (rap)

LIVRE BROCHÉ

## LOVE, SEX. AND DESIRE D'ANDY WARHOL



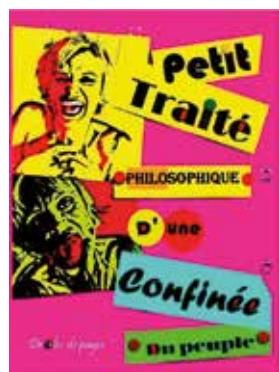
On pourrait résumer cet ouvrage comme le livre du désir d'Andy, une plongée dans l'intimité des fantasmes sexuels de l'homme, avant qu'il devienne le maître du Pop Art qu'il a été... Très peu montrés, voire non dévoilés, ces dessins témoignent des aspirations de Warhol à montrer la beauté masculine, tout en livrant un style détaché et ironique. Signés de la main de l'artiste avant son ascension dans les plus hautes sphères de la scène artistique contemporaine des années 60, ce sont plus de 300 croquis coquins qui sont ici compilés et publiés dans un livre, fidèle au souhait de l'artiste américain.

○ Ed. Taschen

*Livre poche*

## PETIT TRAITÉ PHILOSOPHIQUE D'UNE CONFINÉE DU PEUPLE

ANNE-SOPHIE TREDET



Sous l'impulsion du confinement, Anne-Sophie TreDET, signe un premier livre dans une écriture en journal intime, où elle questionne par le biais de la philosophie, une époque aux troubles sans pareils. TreDET se place ici en « penseuse libertaire », proposant de mettre en application chaque jour une pensée philosophique. Le corpus d'auteurs est finement choisi, quand le style offre légèreté et humour pour un texte où l'auteur se livre corps et âme, comme la confession d'une femme d'aujourd'hui, « libre, maîtresse de ses passions et pleine de raison ».

○ Ed. JDH, disponible

ACTU LOCALE

## RED BRIDGE PROJECT – WILLIAM KENTRIDGE

De la collaboration de trois grandes institutions culturelles luxembourgeoises a émergé ce « novateur red bridge project », tel que décrit. Et en effet, si chacune des structures se voit réviser son genre de programmation - avec des arts visuels à la Philharmonie, des installations au Mudam et des performances au Grand Théâtre -, la force de ce projet est aussi la personnalité qui le mène cette année, à savoir William Kentridge. L'artiste pluridisciplinaire sud-africain a pour cette saison 20/21, la lourde tâche que de tenir une programmation vaste, plurielle et protéiforme. Plus d'info' et prog' sur : [www.theatres.lu](http://www.theatres.lu), [www.mudam.com](http://www.mudam.com) et [www.philharmonie.lu](http://www.philharmonie.lu).

○ Jusqu'en juin au Grand Théâtre, à la Philharmonie et au Mudam

ÉVÉNEMENT  
AUDIOVISUEL LOCAL

**AB**  
**/ AUGMENTED BOOKS 2.0**

N°220

Une exposition incontournable mettant à l'honneur les éditions jeunesse « augmentées », c'est-à-dire des livres qui, d'une façon ou d'une autre, dépassent le papier. Il y a dans ces ouvrages une redéfinition de la façon dont on couche une histoire sur un support. De tradition, le livre n'a qu'une voie, venant de l'encre posée sur des pages de papier, pourtant, cette exposition nous prouve la diversité que peut prendre l'objet et, de fait, son récit... D'une action fugace, ou de manipulation numérique, le livre s'étend, bouge, vit différemment, sans pour autant se délester de la vivacité de la lecture. Nous sommes entre le réel et le virtuel, dans une dimension nouvelle des mondes imaginés dans les bouquins...

○ Jusqu'au 7 février

**ISABELLE SCHLESSER**

# POUR LE CHANGEMENT, POUR LINNOVATION

À côté de son exigeant travail à la tête de l'ADEM, Isabelle Schlesser est membre du Conseil d'État et de quelques Conseils d'Administration. « On essaye de faire de son mieux quand on a plusieurs casquettes », dit celle qui aime être portée par des vents nouveaux. Accueillante et chaleureuse, cette passionnée de voile et de cuisine a partagé le 13 novembre dernier un peu de son histoire et est revenue sur la crise du Covid-19.

TEXTE : KARINE SITARZ

**Avez-vous un souvenir d'enfance qui vous accompagne au fil de votre carrière ?**

Plutôt une anecdote, mon premier job d'été, à 15 ans. J'ai travaillé deux semaines comme aide-vendeuse chez Tapis Hertz dont les propriétaires étaient des amis de la famille. Le dernier jour, Madame Aach m'a donné une enveloppe que je n'ai pas ouverte tout de suite. De retour chez moi, j'ai vu qu'il y avait plus d'argent que prévu. Ma famille a pensé qu'elle s'était trompée et je suis retournée la voir, mais elle m'a dit : « Comme vous avez bien travaillé, vous avez eu droit à plus ». C'était un bon début, j'y pense souvent.

**Étudiante, vous avez choisi le droit, pourquoi ?**

En fait, je voulais étudier les sciences politiques mais mon père m'a suggéré de m'orienter vers le droit et de les choisir en option. Ce que j'ai fait. Il n'avait pas tort, un diplôme en droit ouvre plus de portes. J'ai étudié loin d'ici, en Bretagne où je me suis spécialisée en droit européen parce que je suis une européenne convaincue. J'ai toujours pensé que pour un petit pays comme le nôtre, l'Europe était encore plus importante que pour d'autres.

**En 1999, vous avez rejoint Luxinnovation. Qu'en retenez-vous ?**  
J'y ai passé 13 belles années, j'y ai appris énormément. C'était le début du soutien



**ISABELLE SCHLESSER**

à la création d'entreprises et au Technoport, du concours de business plan 1,2,3 Go et les programmes de recherche européens prenaient de l'envergure. J'avais été embauchée pour gérer des projets européens mais nous étions une si petite équipe qu'on touchait un peu à tout. Nous avons beaucoup innové,

en interne aussi. À mon arrivée nous étions 5, à mon départ presque 50... L'innovation m'a toujours tenu à cœur et, à l'ADEM, j'essaye de voir comment collaborer avec des centres de recherche.

**Appelée en 2012 pour rejoindre la direction de l'ADEM et participer à sa réforme,**

“

**On ne peut pas laisser les jeunes sans perspectives.  
Si on ne les accompagne pas, ils perdront des années**

”

**quel regard portez-vous sur le travail accompli ?**

**De quoi êtes-vous fière ?**

De ce qui a déjà été fait même si la réforme n'est pas finie, notamment en matière de digitalisation. Je pense aussi à notre « orientation entreprises ». Il faut travailler avec elles sinon on n'arrivera pas à placer les demandeurs d'emploi. Sur un plan plus personnel, je suis fière de nos collaborateurs et de leur esprit d'équipe. Par exemple, on participe au Relais pour la Vie, et, depuis quelques années, avec une équipe et des maillots ADEM. Les collaborateurs en sont fiers, fiers de travailler à l'ADEM. Pendant la crise du Covid-19, nos services ont été très sollicités, certaines équipes ont travaillé jour et nuit pour rendre possible le chômage partiel.

**Cette crise a tout chamboulé.**

**Quel a été votre plus grand challenge ?**

La continuité du service pendant le confinement. Du jour au lendemain, on ne pouvait plus accueillir nos clients.

Nous avons dû vite nous réinventer pour ne pas prendre du retard alors qu'il y avait beaucoup d'inscriptions, de demandes d'indemnités. Tout s'est fait par téléphone, e-mail, guichet.lu... Les équipes ont dû s'adapter et je les remercie. Certains services marchent très bien à distance et continuent ainsi.

Par contre, les rendez-vous de suivi ont besoin de présence physique, c'est nécessaire pour un projet professionnel.

**À quoi ressemblera ce monde du travail demain ?**

**Quelle est votre priorité ?**

La crise a accéléré des tendances qui existaient déjà : le télétravail, la digitalisation des processus mais aussi la disparition de certains métiers. Les personnes qui les exerçaient doivent pouvoir acquérir de nouvelles compétences d'où l'importance de la formation continue et de la réorientation professionnelle. À nous aussi d'accélérer les choses sinon beaucoup vont rester au bord de la route.

Un autre problème majeur est apparu, le chômage des jeunes qui a augmenté de 36% entre septembre 2019 et septembre 2020. Le gouvernement a réagi et on a pu adapter certains programmes, comme les offres de stages pour demandeurs d'emploi désormais accessibles aux moins de 30 ans.

**Comment avez-vous vécu 2020 ?**

Personnellement, comme pour tous les parents, il n'a pas toujours été facile de combiner home schooling et télétravail mais mes enfants sont jeunes et, à 7 et 10 ans, ils se sont bien adaptés à la situation. Heureusement, aucun de mes proches n'a été touché par le virus.

À l'ADEM, on a beaucoup travaillé et on voit les résultats, on sait qu'on a contribué à trouver des solutions. Il y a eu, et il y a encore, une grande solidarité en interne et avec d'autres administrations. Les perspectives ne sont pas roses pour le marché de l'emploi mais on espère qu'en 2021, on verra le bout du tunnel ! •

N°220

**QUESTIONS À LA VOLÉE**

**UN COUP DE CŒUR MUSICAL :**

Bruce Springsteen  
que j'ai eu la chance de voir  
deux fois en concert,  
surtout ses ballades.

**UN LIVRE DE CHEVET :**

« Le testament français »  
d'Andreï Makine que j'aime relire  
et « Corentine » de Roselyne Bachelot  
que je viens de terminer, un joli  
portrait de sa grand-mère.

**UNE BONNE RÉSOLUTION :**

Mener à bien mes engagements  
en gardant un peu de temps pour  
la famille. Mes enfants me font  
comprendre ce qui est important.



# FORMATION :

## ET SI VOUS INVESTISSEZ EN... VOUS ?

**Cela n'aura échappé à personne, l'époque est tourmentée. Chacun d'entre nous, tant sur le plan personnel que professionnel, doit composer avec des situations qu'il ne maîtrise pas toujours. Pour gagner en sérénité et confiance, il importe d'investir et de capitaliser sur soi-même, sur ses envies, ses compétences et savoir-faire. Il est mille et une manières de se former, de s'enrichir de nouvelles connaissances, de décrocher certifications et diplômes. Alors, au boulot.**

TEXTE : FABRICE BARBIAN

C'est le bon moment pour se former. Primo car la crise sanitaire et économique s'accompagne de grands changements qu'il importe d'anticiper. Le télétravail en est un. Sa diffusion s'accompagnera de la nécessité de maîtriser de nouveaux outils, de modifier sa manière de travailler ou de fonctionner en équipe.

Au Luxembourg, il est clair qu'il va se déployer. Ce n'est pas un scoop, les règles encadrant le télétravail, ponctuel comme régulier, ont d'ores et déjà fait l'objet d'une nouvelle convention entre les partenaires sociaux. Secundo, car le télétravail offre un peu plus de latitudes dans la maîtrise de son agenda, autant la mettre à profit. Tertio, car le monde bouge de plus en plus vite, notamment sous l'impulsion des nouvelles technologies. Tant et si bien que les compétences sont vite désuètes. Des métiers vont également disparaître, d'autres émerger. Selon les spécialistes de ces questions, 50 % des métiers qui s'exerceront dans 10 ans, n'existent pas encore. Enfin, lorsque l'économie se contracte, mieux vaut soigner son employabilité pour conserver son job ou mettre tous les atouts de son côté pour pouvoir rebondir au plus vite, le cas échéant.

### ÇA SE PASSE EN LIGNE

Pour qui envisage de se lancer dans une formation impliquant des manipulations

ou d'être physiquement présent, mieux vaut faire preuve d'un peu de patience. Entre le port du masque, les règles de distanciation et les entreprises qui sont passées en mode télétravail, toutes les formations impliquant la présence physique des participants, ne peuvent se tenir. Pas question de rester les bras croisés pour autant, la formation est riche et diverse en ligne. Depuis quelques mois, tous les organismes de formation continue enrichissent leur offre en la matière.

diplôme ou d'une qualification reconnue. Elles peuvent durer de quelques mois à plusieurs années selon le diplôme préparé et la disponibilité de l'étudiant. Droit, économie, beauté, langues, santé, informatique... Des centaines de métiers sont accessibles. De nombreuses universités et grandes écoles européennes proposent des cursus 100% en ligne ou qui n'impliquent que quelques jours de présentiel par mois. À ces « cours » s'ajoutent, bien entendu, beaucoup de travail personnel, dans la durée.

### LES FORMATIONS CERTIFIANTES

Les formations certifiantes débouchent sur un certificat de qualification reconnu par les branches professionnelles. Elles permettent donc d'acquérir des compétences sur un métier précis, et non pas des connaissances générales ou pluridisciplinaires. L'enseignement est en lien direct avec les besoins des entreprises. Ce sont généralement des formations courtes. Elles peuvent suffire à elles-mêmes mais ont surtout de l'intérêt lorsqu'elles viennent en complément d'un diplôme, en attestant de la maîtrise d'un savoir-faire particulier et pointu. Il y a des formations certifiantes dans tous les domaines. Comme pour les formations diplômantes, ne pas hésiter à se renseigner sur les possibilités de financement et les solutions permettant, le cas échéant, de se libérer du temps.

“  
**Ces formations permettent de se préparer à un métier mais également de valider ses compétences et ses connaissances par l'obtention d'un diplôme ou d'une qualification reconnue**  
”

### LES FORMATIONS À DISTANCE DIPLÔMANTES

Ces formations permettent de se préparer à un métier mais également de valider ses compétences et ses connaissances par l'obtention d'un

## LES MOOC'S

Sur Internet, vous avez accès à une offre très riche de Mooc's (Massiv Open Online Courses) qui sont autant de vidéos, de PowerPoint, de cours rédigés, de liens vers des ressources et d'exercices. Généralement, un forum de discussion est accessible et permet d'échanger avec les intervenants et les autres participants. Les Mooc's sont la plupart du temps gratuits mais certains délivrent une certification attestant que vous avez suivi le cours, voire réussi l'examen final. Et cette certification peut être payante (se renseigner avant car parfois on le découvre à l'issue de la formation).

Sur les grandes plateformes dédiées aux Mooc's, ce sont des milliers de cours qui sont disponibles et cela dans tous les domaines : mathématiques, philosophie, finance, histoire, cinéma, création de start-up, codage... Les plus prestigieuses des grandes écoles et universités comme Polytechnique, Stanford ou Harvard partagent ainsi leurs connaissances. Un Mooc ne dure guère plus d'une dizaine de minutes et vous pouvez le visionner quand bon vous semble. Certaines formations ne comptent que quelques Mooc's, d'autres plusieurs dizaines et peuvent, dès lors, s'étaler sur plusieurs mois.

## LES LIVRES BLANCS

Lire des livres blancs ne permet pas de se former à proprement parler mais ils participent à enrichir ses connaissances. Un livre blanc (ou white paper) est un document ou une présentation d'informations de quelques (dizaines) de pages, qui traite d'une thématique ou d'une problématique très précise. Ils sont rédigés par des entreprises ou des organismes qui ont pour ambition de mettre en lumière un savoir-faire ou une expertise. Ils abordent mille et un sujets. L'informatique ou le marketing sont des secteurs particulièrement prolifiques mais on en



trouve également traitant de politique, de santé, d'e-commerce, d'écologie...

## LES WEBINAIRES (OU WEBINARS)

Un webinar (contraction de web et séminaire) est une conférence en ligne. Pour y assister, il faut généralement s'inscrire en ligne. Le demandeur reçoit alors un lien qui lui permet de se connecter à l'heure dite au webinar. La visioconférence peut s'accompagner de solutions autorisant le partage de documents et les échanges « live ». Des plateformes spécialisées proposent ainsi de nombreux rendez-vous, dans de multiples domaines.

## POUR LE TRAVAIL MAIS PAS SEULEMENT

À cette liste s'ajoutent encore les tutoriels qui initient à des techniques et savoir-faire. Ainsi que toutes les formes de coaching permettant, entre autres, d'acquérir, d'affiner ou de mieux exploiter ses softs skills, autrement dit ses compétences et qualités humaines (créativité, adaptabilité, humilité, confiance en soi...), dans le cadre professionnel comme personnel.

Veiller à se former tout au long de la vie ne doit d'ailleurs pas forcément générer de la valeur ajoutée, immédiate, sur le marché de l'emploi. On peut aussi apprendre pour gagner en autonomie, étoffer son réseau, se prouver des choses, anticiper un changement de vie ou tout simplement s'enrichir intellectuellement et se faire plaisir. Nul doute d'ailleurs que le plaisir est un sacré moteur pour aller de l'avant. Ne le boudons pas, encore moins actuellement. ●

## **ADRESSES UTILES**

**lifelong-learning.lu** (portail de la formation tout au long de la vie, au Luxembourg)

**leslivresblancs.fr** (plateforme de livres blancs)

**my-mooc.com** (plateforme de Mooc's)

**men.public.lu** (site du ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse)

**cdm.lu** (site de la Chambre des métiers)

**houseoftraining.lu** (organisme de formation professionnelle continue)



SOS  
VILLAGES D'ENFANTS  
MONDE

Sous le haut Patronage de S.A.R. la Grand-Duchesse

#### À propos de SOS Villages d'Enfants Monde

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

Soutenez notre action sur [www.sosve.lu](http://www.sosve.lu)  
ou au 490-430

Avec le généreux soutien de **CBP QUILVEST**

Unistafid



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

**LIFELONG-LEARNING.LU**



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



INRPC



# MANAGER AU TEMPS DU TÉLÉTRAVAIL

Ces derniers mois, le télétravail s'est largement popularisé au sein des entreprises. Il n'est pas sans engendrer certains défis pour les managers. Aurore Calvi, Managing Director d'Omnitrust SGF, évoque avec nous ces enjeux.

---

TEXTE : JEANNE RENAUD | PHOTOGRAPHIE : FLAMION

N°220



## Pouvez-vous nous présenter en quelques mots la société Omnitrust SGF ?

Fondée en 1993, Omnitrust SGF est une fiduciaire fournissant des services à tout type d'entreprises au Luxembourg. Nous les accompagnons de la constitution de la société jusqu'à sa succession/liquidation, en passant par l'ouverture de comptes bancaires, la gestion des salaires, la préparation, l'approbation et la publication des comptes annuels ou encore les déclarations fiscales et de TVA. Pour ce faire, nous nous appuyons sur une équipe de 17 collaborateurs, composée de comptables, d'experts-comptables, d'anciens avocats, de fiscalistes, etc.

### **Le confinement, décrété en mars dernier, a accéléré le déploiement du télétravail en entreprise. Le pratiquiez-vous déjà au sein de votre société auparavant ?**

Le télétravail n'était pas vraiment établi. Il s'agissait d'une pratique très occasionnelle. Cependant, nous avions déjà mis en place tous les outils informatiques nécessaires pour le déployer. Ainsi, nous avons pu, en seulement une journée, permettre à tous les collaborateurs de travailler depuis leur domicile.

Depuis le déconfinement, le télétravail s'est totalement popularisé au sein de notre structure. Nous offrons désormais la possibilité à chaque collaborateur de choisir le mode de travail qui lui convient le mieux. En effet, pour certains, qui habitent dans un petit appartement, qui ont des enfants ou qui vivent seuls, il n'est pas toujours évident de travailler depuis la maison. Il peut parfois être difficile de se concentrer, de se motiver ou de trouver un rythme de travail adapté. D'autres, par contre, y trouvent leur compte et apprécient pouvoir se concentrer sur certains dossiers, sans être interrompus comme on peut l'être

dans un open space. Nous leur laissons donc le choix de venir ou non au bureau.

### **En tant que manager, quels sont les enjeux liés à la pratique du télétravail ? Quelles difficultés cela soulève-t-il ?**

Le plus grand défi est de parvenir à garder une bonne communication entre tous, à ce que les informations concernant le travail circulent et soient bien partagées. Pour ce faire, nous organisons régulièrement des visio-conférences par département et les équipes communiquent entre elles par messages instantanés durant la journée.

De la même manière, il est plus difficile de préserver le lien entre tous les collaborateurs, de garder une certaine unité et un esprit d'équipe quand chacun travaille de manière isolée. Pourtant, il est primordial que chacun sente qu'il fait partie d'un groupe.

“

**Le plus grand défi est de parvenir à garder une bonne communication entre tous les collaborateurs**

”

### **Dès lors, comment parvenir à garder ses équipes motivées et à préserver le lien social ? Concrètement, que peut-on mettre en place ?**

Avant la crise sanitaire, nous proposions régulièrement des team buildings dans notre entreprise. Aujourd'hui, il faut se réinventer, trouver d'autres activités qui permettent de continuer à échanger sur d'autres sujets que ceux liés au travail, qui offrent la possibilité aux équipes de mieux

se connaître et de tisser des liens. Durant le confinement, nous avons donc organisé des cours de yoga et des afterworks virtuels chaque semaine. Ces moments permettaient d'échanger de manière informelle, de discuter de son quotidien, de se retrouver. Au fur et à mesure, nous avons toutefois senti que cela s'épuisait un peu. Ce type d'initiatives est en effet plus difficile à maintenir dans le temps lorsqu'elles sont réalisées à distance.

### **En télétravail, comment s'assurer du bien-être de chacun ? Comment parvenir à décrypter les éventuels problèmes rencontrés quand on n'est pas aux côtés de ses employés ?**

Il est primordial de parler, de garder le contact avec chaque collaborateur. Il faut prendre le pouls de chacun, indépendamment, ne pas hésiter à demander comment ça se passe à la maison et toujours laisser la discussion ouverte.

Le télétravail réussit bien aux personnes rigoureuses. Ce cadre ne convient néanmoins pas à tout le monde et certains collaborateurs l'avouent par eux-mêmes. Il ne faut pas hésiter à en parler librement. Le rôle du manager est d'assurer le suivi. Et s'il constate que des missions ne parviennent pas à être remplies, il doit chercher à comprendre pourquoi et tenter de trouver de nouvelles pistes pour permettre au collaborateur d'y parvenir. Dans tous les cas, la confiance mutuelle est essentielle.

### **Quelles sont les qualités attendues d'un manager dans ce contexte ?**

De la flexibilité pour adapter son management à chacun et à la situation. Beaucoup d'écoute et d'empathie, pour comprendre le collaborateur et l'accompagner. Et, surtout, de la confiance. Ces compétences ne sont pas innées chez tous les managers mais elles s'apprennent.

## Quels conseils donneriez-vous pour parvenir à bien gérer ses équipes en télétravail ?

Je dirais que l'essentiel est de réussir à maintenir le contact, en organisant des appels vidéos par exemple, car le contact visuel, davantage que le contact audio, permet de ressentir le vécu et les émotions du collaborateur. Ensuite, il est primordial de se fixer, ensemble, des objectifs et également de les suivre en équipe. Il ne faut pas non plus hésiter à faire le point régulièrement sur la situation, mettre les choses à plat quand cela est nécessaire afin d'éviter les non-dits. Enfin, il faut accepter que tout le monde ne soit pas fait pour le télétravail et mettre en œuvre les démarches nécessaires pour que cela fonctionne au mieux.

## Envisagez-vous de maintenir le télétravail dans votre entreprise au sortir de la crise ?

Nous n'y sommes pas du tout fermés. Je pense même que ce mode de travail peut être bénéfique un ou deux jours par semaine, pour réaliser certaines tâches qui nécessitent une grande concentration par exemple. Pour certaines fonctions, cependant, le télétravail ne peut s'appliquer. Il faudra également voir si, à long terme, la réglementation fiscale et sociale permet la mise en place du télétravail à plus grande échelle pour les travailleurs frontaliers.

Dans tous les cas, je suis convaincue qu'il s'agit d'un moyen pour réduire le stress et offrir une meilleure qualité de vie aux travailleurs, tout en contribuant à préserver l'environnement. Offrir de la flexibilité à ses collaborateurs, c'est aussi un moyen de répondre à leurs attentes et de les fidéliser. •

“

**En tant que manager, il faut accepter que tout le monde ne soit pas fait pour le télétravail**

”

## LES TÉLÉTRAVAILLEURS GLOBALEMENT SATISFAITS

Selon l'enquête ad-hoc « Covid-19 » menée par le STATEC en 2020, le télétravail au Luxembourg dans le contexte de la pandémie du Covid-19 est évalué comme une expérience positive pour 55 % des répondants.

30 % des télétravailleurs se disent neutres et seulement 14 % la jugent de manière négative.

### LE CHIFFRE

43%

*des télétravailleurs estiment que, durant le confinement, leur employeur a amélioré sa confiance envers ses équipes en télétravail.*

**VOUS ÊTES MANAGER ET VOUS SOUHAITEZ VOUS FORMER POUR ACCOMPAGNER VOS ÉQUIPES À DISTANCE ?**

La plateforme « Lifelong learning » propose plusieurs formations pour apprendre à manager au mieux ses collaborateurs en télétravail.

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

## LES EMPLOYEURS PLUS CONFIANTS FACE AU TÉLÉTRAVAIL

D'après une étude réalisée par Cisco, notamment au Luxembourg, et publiée en septembre dernier, 43 % des employés interrogés estiment que, durant le confinement, leur employeur a amélioré sa confiance envers ses effectifs en télétravail. 47 % déclarent avoir un peu plus de pouvoir et 68 % trouvent que leur bien-être a été amélioré de manière générale.

# TÉLÉTRAVAIL : UNE NOUVELLE CONVENTION BIENTÔT APPLICABLE AU LUXEMBOURG

**Une nouvelle convention sur le télétravail doit bientôt entrer en vigueur. Moins formaliste et plus lisible, elle doit permettre de rendre la pratique plus flexible et mieux adaptée aux enjeux actuels.**

La crise sanitaire a permis à un grand nombre d'entre nous d'expérimenter, pour la première fois ou à plus grande échelle, le télétravail. Ce contexte particulier a accéléré les discussions entre les partenaires sociaux autour de cette pratique. « Tant du côté patronal que salarial, nous étions déjà conscients, avant la crise, de l'importance de revoir les textes actuels. Ceux-ci sont dépassés et ne répondent plus aux attentes ni des salariés, ni des employeurs. Mais il est clair que la pandémie a contribué à renforcer ce besoin », explique Christophe Knebeler, secrétaire général adjoint du LCGB.

Fin octobre, une nouvelle convention a ainsi été signée et la demande pour déclaration d'obligation a été réalisée auprès du gouvernement. « Elle n'a pas encore été prononcée mais c'est imminent, confie Christophe Knebeler. À partir de cet instant, la nouvelle convention sera d'application pour toutes les entreprises au Luxembourg et leurs salariés, qu'ils soient frontaliers ou résidents. »

## MODE OCCASIONNEL OU RÉGULIER

Quels seront les changements majeurs ? La définition du télétravail a été précisée ainsi que les différents cas qui ne tombent pas sous cette convention. Deux types de télétravail ont aussi été spécifiés : d'une part, le mode occasionnel – qui n'existant pas sous la précédente convention – concerne le télétravail effectué pour faire face à des événements imprévus, comme une chute de neige importante qui paralyse les routes, ou lorsqu'il représente moins de 10 % en moyenne de votre temps de travail annuel. D'autre part, le télétravail régulier se réfère à toute situation qui n'est pas du télétravail occasionnel. « Il n'existe pas de limite d'application maximale, un télétravail



à 100 % est donc théoriquement possible, même si, dans les faits, cela reste peu probable. »

## DES CONDITIONS DIFFÉRENTES

Selon le type de télétravail organisé, les conditions de la pratique diffèrent. S'il est occasionnel, un accord écrit, tel qu'un e-mail ou un SMS, suffit. S'il est régulier, un document officiel est nécessaire. « Cela peut être une avantage au contrat de travail mais pas obligatoirement, comme c'est le cas actuellement. La démarche sera donc beaucoup moins lourde et compliquée qu'auparavant, elle pourra être mise en place plus rapidement. Elle permet aussi plus de flexibilité, tout en offrant une sécurité juridique à l'employeur et au salarié. » Dans cet écrit doivent être définies les conditions du télétravail : jours, heures, lieux, façon dont on peut revenir en présentiel, etc. De la même manière, si vous pratiquez du télétravail régulièrement, l'employeur a l'obligation de vous fournir le matériel technique jugé nécessaire pour exercer votre fonction.

Si le télétravail est occasionnel, cette démarche est également recommandée mais ne constitue pas une obligation.

## L'ÉPINEUSE QUESTION DES SEUILS

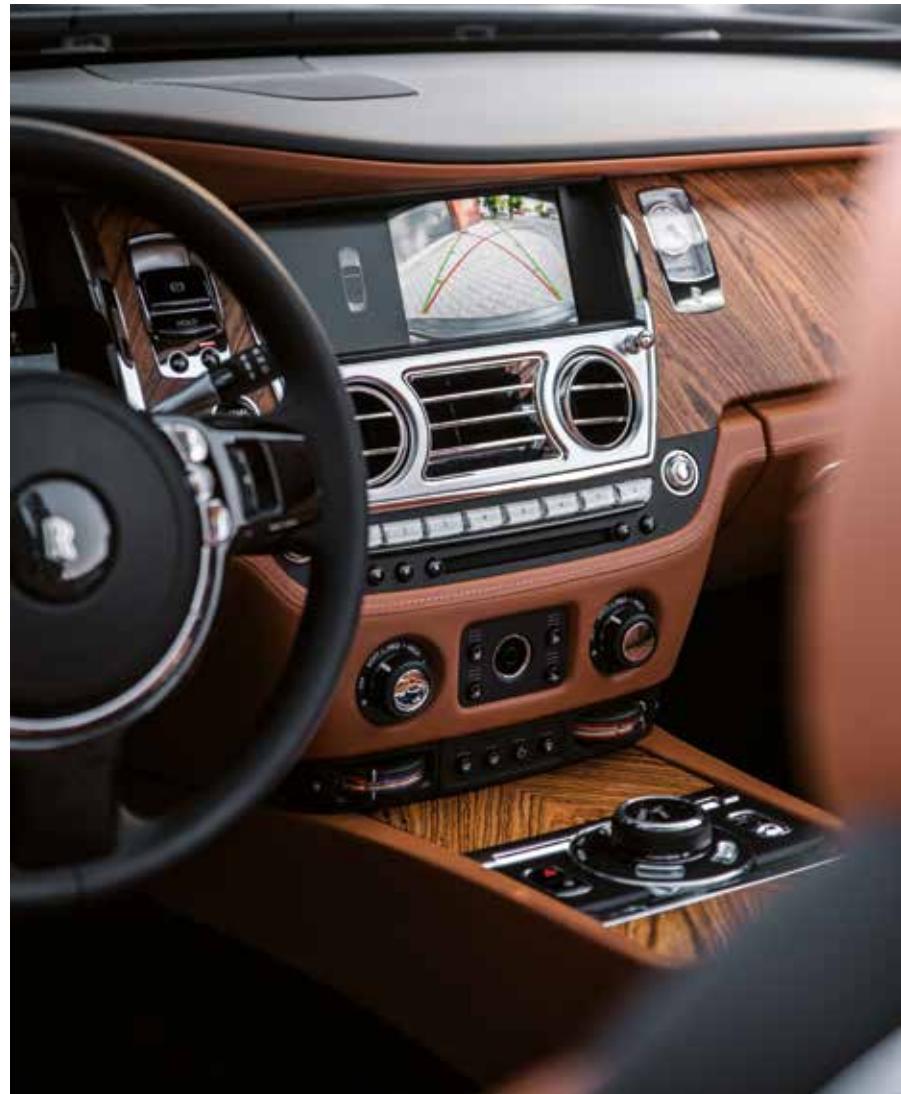
D'autres éléments sont encore précisés dans cette convention, tels que la santé et la sécurité au travail, la protection des données, le respect de la vie privée du salarié, les heures supplémentaires, le droit à la déconnexion et l'égalité de traitement entre télétravailleurs et travailleurs en entreprise. Un problème reste toutefois en suspens. « Les frontaliers se heurtent encore aux contraintes fiscales et de sécurité sociale qui ne permettent qu'un recours très limité au télétravail (en dehors des dérogations actuelles). Cette question ne pouvant être tranchée au niveau de la convention, nous continuons à plaider pour que le gouvernement prenne l'initiative de négocier des seuils plus favorables avec nos pays voisins et les harmoniser avec la limite applicable pour la sécurité sociale, dont le seuil devrait aussi être revu à la hausse », conclut le représentant du LCGB.

# ACHETER OU LOUER UNE VOITURE

## *que choisir ?*

L'Autofestival bat son plein. L'occasion peut-être pour vous d'acquérir un nouveau véhicule. Mais entre l'achat d'une voiture neuve, d'occasion, ou encore le leasing pour particuliers, votre cœur balance ? Nous vous aidons à y voir plus clair.

TEXTES : JEANNE RENAULD



Selon les dernières analyses du gouvernement, 69 % des déplacements au Luxembourg se font en voiture. Et d'après le STATEC, 86 % des ménages résidents possèdent au moins une voiture. Le parc automobile est donc bien développé dans le pays.

Pour disposer d'un véhicule, plusieurs options s'offrent aujourd'hui à vous : l'achat d'une voiture neuve, l'acquisition d'un véhicule d'occasion ou encore la location de longue durée, aussi appelée leasing pour particuliers. Il n'y a pas de bon ou de mauvais choix, simplement des avantages et des inconvénients à prendre en considération selon votre situation. Ces trois possibilités permettent en effet de répondre à des besoins différents.

### L'ACHAT, POUR ÊTRE PROPRIÉTAIRE

L'option la plus courante lorsque l'on souhaite acquérir un véhicule est de se tourner vers l'achat d'une voiture neuve ou d'occasion.

Acquérir une voiture neuve présente plusieurs avantages. Tout d'abord, vous êtes totalement libre de choisir votre véhicule, la couleur de la carrosserie, ses équipements et ses options. Vous pourrez également compter sur

la garantie constructeur et profiter, en théorie, plus longtemps de votre véhicule. Cependant, il faut garder à l'esprit que le prix d'achat d'une nouvelle voiture est plus élevé que celui d'un véhicule d'occasion. Il vous faudra donc disposer de l'argent nécessaire. En outre, une voiture neuve perdra rapidement de sa valeur. Mieux vaut donc la garder plus longtemps afin d'optimiser votre investissement.

À l'inverse, une voiture d'occasion vous coûtera moins cher que son équivalent neuf. Néanmoins, le véhicule étant déjà plus âgé, vous le garderez sans doute moins longtemps et vous risquez davantage de rencontrer des problèmes mécaniques. Par ailleurs, il faudra prendre ce qui s'offre à vous. Avec une voiture d'occasion, le choix concernant le modèle, la couleur, les équipements et les options reste limité.

“

## **Le leasing est idéal si vous souhaitez maîtriser parfaitement le budget dédié à votre véhicule**

”

L'achat d'une voiture est un choix idéal si vous souhaitez vous en occuper vous-même, choisir vos prestataires et parcourir un nombre illimité de kilomètres chaque année. En revanche, puisque vous êtes propriétaire de votre véhicule, c'est à vous d'assumer les éventuels imprévus.

Pour financer l'acquisition de votre véhicule neuf ou d'occasion, vous pourrez soit compter sur vos économies ou souscrire un crédit auto si celles-ci ne sont pas suffisantes ou si vous préférez préserver votre épargne.



À noter que vous pouvez déduire fiscalement les intérêts débiteurs qui sont liés à votre prêt ainsi que vos primes d'assurance.

### **LA LOCATION, POUR PLUS DE TRANQUILLITÉ**

Depuis quelques années, une autre solution s'est développée sur le marché luxembourgeois : le leasing. Largement utilisé par les sociétés, le leasing est désormais aussi accessible aux particuliers. Concrètement, en quoi cela consiste-t-il ? Contrairement à l'achat d'un véhicule, le leasing est un contrat de location de longue durée – généralement entre 3 et 5 ans. La voiture ne vous appartient donc pas : c'est la société de leasing qui en est propriétaire. Vous lui versez un loyer qui vous permet d'utiliser le véhicule.

Le leasing pour particuliers est recommandé si vous souhaitez maîtriser parfaitement le budget dédié à votre véhicule. En effet, le paiement du loyer, qui reste fixe durant toute la durée du contrat, comprend non seulement l'utilisation du véhicule, mais également les assurances, les entretiens, les contrôles techniques obligatoires, les changements

de pneus, l'assistance dépannage, les taxes liées à l'immatriculation et à la vignette fiscale, etc. Il s'agit d'une formule « tout compris », sans surprise. Le leasing est aussi intéressant si vous aimez changer régulièrement de véhicule et si vous ne voulez vous occuper de rien. La société de leasing est votre seul interlocuteur et c'est elle qui gère votre véhicule au quotidien.

Le leasing vous permet de choisir une voiture neuve de votre choix (marque, modèle, couleur, équipements, etc.). Au début du contrat, vous devez en définir la durée ainsi que le kilométrage que vous allez réaliser durant cette période. Il est essentiel de définir ce kilométrage au plus juste car en cas de dépassement, vous devrez payer les kilomètres excédentaires. À la fin du contrat de leasing, vous devrez alors restituer votre voiture et c'est la société qui se chargera de sa revente, sans que vous n'ayez pris aucun risque.

La solution du leasing vous permet donc de ne pas toucher à votre trésorerie et de conserver votre capital si vous souhaitez réaliser d'autres projets. En revanche, aucun avantage fiscal n'est possible avec ce mode de financement, la société de leasing étant propriétaire du véhicule. •

## 3 QUESTIONS À GILBERT THÉATO, Directeur de myenergy

*Développé en collaboration avec myenergy, carboncounter.lu constitue un outil précieux pour vous aider à choisir votre véhicule. Gilbert Théato nous explique.*

### En quoi consiste l'outil carboncounter.lu ?

Carboncounter.lu renseigne sur les émissions de CO<sub>2</sub> ainsi que sur l'efficience énergétique et les coûts des véhicules disponibles sur le marché luxembourgeois. L'outil fonctionne sur base de données neutres, récoltées notamment auprès de la SNCA (Société Nationale de Circulation Automobile), et selon une méthodologie scientifique reconnue, ayant déjà fait ses preuves aux États-Unis. Il s'agit d'une plateforme en ligne, disponible pour tous et à toute heure.

### Comment et pourquoi l'utiliser en tant que particulier ?

Carboncounter.lu permet à l'utilisateur de se faire son propre avis sur le véhicule

qu'il envisage d'acheter. Il aide les consommatrices et les consommateurs à faire leur choix en ayant toutes les informations en main. Ces informations sont sûres, objectives et vérifiables scientifiquement. En plus de comparer la motorisation et les émissions de CO<sub>2</sub> d'un véhicule, l'outil analyse l'intégralité de son cycle économique, ses coûts de vie, de maintenance, d'achat, de carburant, de taxes, etc. Une recherche peut être effectuée en incluant différents filtres pour correspondre au mieux à vos besoins, à vos habitudes de conduite, etc. Vous pouvez aussi faire appel au mode d'affichage en barres pour une visualisation immédiate des composantes sur les coûts de fabrication, tels que la production de la batterie. Sa navigation demande un peu de pratique, mais j'invite tout le monde à tester l'outil afin de mieux s'informer avant un futur achat. Pour vous aider à mieux l'appréhender, nous avons mis en ligne un petit tutoriel sur [www.myenergy.lu/fr/carboncounter-lu](http://www.myenergy.lu/fr/carboncounter-lu).

### À quels enjeux carboncounter.lu souhaite-t-il répondre ?

Avec carboncounter.lu, myenergy n'entend pas faire la promotion d'une forme de mobilité particulière, bien que l'électromobilité soit, au vu des résultats fournis par l'outil, la grande gagnante des analyses. Avec ce site, myenergy souhaite davantage alimenter la discussion autour de la voiture et contribuer, à son niveau, aux objectifs nationaux en matière de réduction des émissions de gaz à effet de serre (-55 % d'ici 2030), fixés au sein du Plan national intégré en matière d'énergie et de climat (PNEC), en permettant aux utilisateurs de s'orienter sur le marché et de faire un choix en toute connaissance de cause. Un changement de comportement passe en effet tout d'abord par l'éducation, l'information et la sensibilisation.

“

### L'achat d'une voiture vous permet de bénéficier d'avantages fiscaux

”

### UN PARC AUTOMOBILE RELATIVEMENT JEUNE

Selon l'Association européenne des constructeurs automobiles, le parc automobile luxembourgeois présente l'âge moyen le plus faible d'Europe : 6,4 ans, contre 9 ans en Belgique et en France et 9,5 ans en Allemagne. D'après le STATEC, 51 % des véhicules particuliers en circulation au Luxembourg sont âgés de moins de cinq ans. Le marché de l'occasion est donc ici particulièrement attractif et dynamique.

### LE CHIFFRE



86%

*des ménages résidents possèdent au moins une voiture.*

# FORD PUMA



**NOUVEAU FORD PUMA**  
DÉCOUVREZ NOS CONDITIONS FESTIVAL  
SUR LE FORD PUMA.

*Ford*

BRING ON  
TOMORROW

4,5-6,8 L/100 KM. 117-155 G/KM CO<sub>2</sub>. (WLTP)

Informations environnementales (A.R. 19/03/2004) : [www.ford.lu/environnement](http://www.ford.lu/environnement). Les chiffres de consommation et d'émission de CO<sub>2</sub> sont mesurés selon la nouvelle procédure de test WLTP, et s'appliquent à tout véhicule avec les équipements de base. Des équipements optionnels (comme des pneus et/ou des jantes) peuvent affecter la consommation et l'émission de CO<sub>2</sub>. Le véhicule affiché peut différer des spécifications réelles. Contactez votre distributeur Ford pour plus d'informations ou rendez-vous sur [www.ford.lu](http://www.ford.lu).  DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ. [ford.lu](http://ford.lu)



**ford.lu**

# LA SATISFACTION ET LA SANTÉ AU TRAVAIL

## des seniors actifs

Cet article est un extrait de la publication parue dans le Sozialalmanach 2020 de la Confédération CARITAS Luxembourg asbl qui a été coécrite par le Dr. Thuc Uyen NGUYEN-THI & Gaëtan de LANCHY du Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER). Il se focalise sur les seniors actifs et porte plus précisément sur leur bien-être au travail et leur état de santé, ainsi que sur les facteurs qui pourraient les affecter. L'hypothèse sous-jacente est que les seniors qui se sentent heureux au travail et en bonne santé quittent moins souvent leur entreprise ou se tournent moins fréquemment vers des dispositifs de préretraite.

DR. THUC UYEN NGUYEN-THI DU DÉPARTEMENT MARCHÉ DU TRAVAIL ET GAËTAN DE LANCHY DU DÉPARTEMENT CONDITIONS DE VIE

### Sur quoi porte exactement l'analyse menée par le LISER ?

Cette analyse, qui fait partie d'un projet de recherche financé par le Fonds National de la Recherche (FNR) sur l'emploi des seniors au Luxembourg, est divisée en trois volets. Le premier compare l'état de santé des seniors actifs avec celui des seniors non-actifs. Le deuxième se focalise sur la comparaison du bien-être des seniors actifs avec celui de leurs cadets (les actifs de moins de 50 ans). Le troisième volet présente les facteurs qui jouent sur le niveau de satisfaction et de stress des seniors actifs.

### Qu'en est-il de la situation des seniors au sein du marché du travail ?

Le vieillissement de la population, résultant notamment d'une baisse des taux de fécondité et d'une augmentation de l'espérance de vie, change la structure du marché de travail en créant un déséquilibre entre le nombre d'actifs et le nombre de retraités.

De ce fait, le maintien de l'équilibre des budgets publics représente un défi politique pour les années à venir. Comme la plupart des autres pays de l'OCDE, le Luxembourg fait de la participation à l'emploi des seniors (les travailleurs de 50 ans et plus) une priorité nationale. Alors qu'il n'y avait que 11% de travailleurs âgés de 50 ans et plus en 1994 dans les entreprises au Luxembourg, ce groupe d'âge a atteint 25% en 2018.

Toutefois, le taux d'emploi de la population âgée de 55 à 64 ans au Luxembourg n'était que de 39,8% en 2017, bien en dessous de l'objectif de 50% fixé par l'OCDE.

Le bien-être et la santé ne sont pas seulement un enjeu altruiste pour les seniors en emploi, mais sont également un enjeu économique pour les entreprises et les autorités publiques. Assurer le bien-être et la santé des seniors revient à réduire l'absentéisme, à les retenir en emploi, à les désinciter à partir en préretraite, à diminuer les risques élevés pour la santé et, ainsi,

à réduire le coût des soins de santé et améliorer leur productivité.

### Quelles conclusions peuvent être tirées ?

L'analyse montre que les seniors actifs sont en meilleure santé que les seniors non actifs. Cependant, lorsqu'ils travaillent, l'âge joue en leur défaveur, car leur état de santé est moins bon que celui des plus jeunes et, par ailleurs, ils sont plus sujets à des maladies chroniques que leurs cadets. L'analyse montre également que si une large majorité des seniors actifs sont satisfaits au travail, le stress intense est également très présent parmi eux.

Parmi les facteurs de stress et d'insatisfaction au travail, les discriminations et le harcèlement moral sont les plus marquants. Le stress et la satisfaction au travail sont associés à un certain nombre de dysfonctionnements sur le lieu de travail, de sorte qu'il existe de bonnes raisons de rectifier les pratiques et l'environnement de travail afin d'assurer un travail de qualité pour les seniors. ●

# LA NOUVELLE TENDANCE DESIGN ...



## LE BÉTON-CIRÉ

Depuis 2005, Tremalux gère autant la diversité et la multiplicité des chantiers qui lui sont confiés que les obligations techniques, esthétiques et économiques des projets à réaliser, avec toujours, une qualité de service garantie par le professionnalisme de ses intervenants.

Nos maîtrises : bétons cirés, sols en résine et enduits décoratifs

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

**TREMALUX**  
TRADING ENGINEERING MATERIALS

# NEWS SOCIÉTÉ

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE

## ET SI ON SE METTAIT AU TRICOT POUR RENOUER LE LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL ?



Lancé le 1<sup>er</sup> octobre dernier par l'ASBL Mamie et Moi, le projet Collectif au carré semble faire des émules. L'idée ? Reproduire le tableau impressionniste *La Petite Histoire*, du peintre luxembourgeois Corneille Lentz (collection de la Villa Vauban), grâce à 5 000 carrés au tricot ou au crochet.

Un défi relevé haut la main puisque l'association a déjà réceptionné plus de carrés que nécessaire pour reproduire la toile en format géant, comme une sorte de puzzle à taille humaine. « Ces carrés sont une expression originale et ludique de l'envie de faire ensemble, du lien au patrimoine et de la volonté partagée de s'intégrer au Grand-Duché ». Et si vous aussi vous souhaitez ajouter votre pierre à l'édifice, vous avez jusqu'au mois d'avril pour déposer votre carré tricoté dans l'un des points de collecte recensés sur le groupe Facebook Collectif au Carré.

**+50%**

des Luxembourgeois paient leurs achats en sans contact, selon le réseau Mastercards Benelux.

À titre de comparaison, le chiffre moyen d'utilisation de technologie sans contact dans un contexte post-Covid à l'international est de 40% contre 67% au Grand-Duché.

## Comment Internet a sauvé notre confinement

75% des internautes ont posté des messages ou des vidéos sur les réseaux sociaux, 30% ont joué à des jeux vidéo, 25% ont commandé des repas livrés ou à emporter et autant de chiffres recensés par le Statec dans son Enquête sur l'utilisation des TIC auprès des ménages et des individus 2020. Les principaux résultats indiquent que les résidents n'ont jamais autant passé de temps sur Internet que durant le confinement, avec une nette augmentation des repas commandés en ligne (51%). Mais les chiffres montrent également une modification des pratiques et comportements des usagers sur la toile. En témoignent les nombreux « skyperos » et autres « webinar » (66% des internautes) qui se sont multipliés durant le Lockdown.

*Et si on s'enroulait pour... Nulle part?*



C'est ce que proposent plusieurs compagnies aériennes, pour les voyageurs en manque de décollage et d'air pressurisé depuis que la pandémie de Covid-19 a ruiné tous les projets de voyage à l'autre bout du monde. En Australie ou à Taïwan, les passagers peuvent donc emprunter un vol « panoramique » et admirer le paysage à travers leur hublot tout en dégustant un dîner à bord d'un Boeing, dont la destination est la même que celle de départ. Le coût de cette balade dans les airs ? Entre 500 et 2300 euros. Une bagatelle qui ne semble pas freiner les utilisateurs puisque les billets proposés par la compagnie australienne Qantas sont partis en dix minutes ! À rappeler malgré tout, que même vers nulle part, les avions consomment toujours du Kérosène.

## GOOD NEWS ! ON SE DONNE RENDEZ-VOUS AU SALON MESSE FRANKFURT 2021

Et si son format habituel diffèrera quelque peu en raison des mesures sanitaires, il y a fort à parier que le rendez-vous décoration et design annuel saura combler toutes nos attentes et nous surprendre à coup sûr. Une version 2021 « unique », mais dont les groupes de produits habituels Ambiente, Christamasworld et Paperworld seront bien présents. Ainsi, la quasi-totalité de la partie ouest du parc sera occupée par un nouvel aménagement des halls, complété par les Digital Days, où sera exposé le contenu purement numérique

de Creativeworld. Une expérience numérique améliorée sur tout l'ensemble du salon, pour une combinaison de participation physique et numérique unique. « Nous sommes très heureux que plus de 2 000 exposants de 63 innovent avec nous. Les suppléments numériques pour les salons resteront à l'avenir. À notre avis, c'est la meilleure réponse aux défis actuels », a ainsi commenté Nicolette Naumann, vice-présidente de l'environnement, Messe Frankfurt Exhibition GmbH.



## **PLUS JAMAIS DE CATALOGUE IKEA DANS VOTRE BOÎTE AUX LETTRES**

N°220

Le géant de l'ameublement suédois abandonne son cultissime catalogue après 70 ans de règne sur le secteur de la déco. Tiré jusqu'à 200 000 exemplaires chaque année, il était l'un des documents les plus lus dans le monde. La cause de cet arrêt soudain ? L'envie d'amorcer un virage vers le digital et le numérique. « Nous avons pris la décision de tourner la page et de dire 'non, nous n'imprimerons plus ce catalogue à l'avenir' », a expliqué à l'AFP Konrad Grüss, directeur opérationnel d'Inter Ikea, une des principales holdings. Diffusé dans plus de 50 pays et traduit en 32 langues, le catalogue avait atteint le rang d'objet fétiche, symbole de la consommation de masse. Décliné en 69 versions, il était l'un des rares documents publicitaires diffusés sous une forme quasi unique à l'international.

# LE DROIT DE RÉTRACTATION DES CONSOMMATEURS

**Les rapports entre un simple client consommateur et un professionnel peuvent être déséquilibrés. C'est pour cette raison que le législateur a donné aux consommateurs une protection juridique pour compenser leur qualité de partie faible au contrat. Il est en effet évident qu'entre un particulier, simple consommateur, et les nombreux professionnels auxquels il peut être confronté contractuellement dans la vie courante, le rapport de force, tant financier qu'au niveau des connaissances légales, est souvent en faveur du professionnel.**

FRÉDÉRIC FRABETTI, MATTHIEU BOUDRIGA DE CIANCIO & CARMEN RIMONDINI

N°220

## Quelles est la définition de consommateur selon la loi ?

Aux termes de l'article L. 010-1 du Code de la consommation, est un consommateur « toute personne physique qui agit à des fins qui n'entrent pas dans le cadre de son activité commerciale, industrielle, artisanale ou libérale ».

C'est ainsi la qualité juridique de la plupart des individus lorsqu'ils font un achat à titre personnel, que ce soit pour un canapé, une voiture ou un abonnement téléphonique.

Cette définition s'oppose à celle du professionnel qui est défini comme « toute personne physique ou morale, qu'elle soit publique ou privée, qui agit, y compris par l'intermédiaire d'une autre personne agissant en son nom ou pour son compte, aux fins qui entrent dans le cadre de son activité commerciale, industrielle, artisanale ou libérale ».

## On entend souvent l'expression « droit de rétractation », cela existe-il juridiquement ?

Oui, le consommateur qui conclut un contrat avec un professionnel (selon les

définitions précitées) a le droit de se rétracter par écrit ou sur tout autre support durable, sans indication de motif et sans pénalité, dans un délai de quatorze jours calendaires. Cela est prévu par l'article L.221-3 du Code de la consommation.

## Ce droit de rétractation est-il possible pour tous les contrats et dans tous les cas ?

Non. Le droit de rétractation n'est possible que dans les cas suivants :

○ Pour les contrats conclus hors établissement ou de vente à distance, c'est-à-dire lorsque la conclusion du contrat a lieu hors de l'établissement (porte à porte effectué par le commercial) ou à distance (commande par téléphone ou en ligne).

○ Pour les contrats d'utilisation de biens à temps partagé, contrats de produits de vacances à long terme et contrats de revente et d'échange, ou dit plus simplement les contrats de locations de vacances notamment en ce qui concerne l'hébergement.

○ En ce qui concerne les contrats de crédit à la consommation.

## De quelle façon le consommateur doit-il se rétracter ?

La loi ne prévoit pas explicitement de condition de forme. Toutefois, il est fortement conseillé de faire usage de son droit de rétractation par le biais d'une lettre recommandée avec accusé de réception pour éviter toute contestation et pouvoir en conserver la preuve.

## Le recours à un professionnel est-il nécessaire ?

Le droit de la consommation est vaste de sorte que de nombreuses autres dispositions légales autres que le droit de rétractation sont prévues pour réglementer les activités commerciales dirigées vers les consommateurs.

Ainsi, si l'enjeu est important, par exemple pour une voiture, il est utile de consulter un avocat rapidement pour pouvoir être conseillé au mieux.

Pour les enjeux moindres, des associations d'aide aux consommateurs existent. Évidemment, une simple lettre de rétractation peut également être rédigée par le consommateur lui-même si le montant de l'achat est peu élevé. ●

# Le nouvel agenda du consommateur : un pas décisif pour le renforcement des règles de protection des consommateurs au niveau européen

Au cours des cinq dernières décennies, l'Union européenne a mis en place un ensemble solide de politiques et de règles pour garantir aux consommateurs un haut niveau de droits et de protection. La pandémie du COVID-19 a posé d'importants défis qui ont des conséquences directes sur la vie quotidienne des consommateurs, en particulier en ce qui concerne la disponibilité et l'accessibilité des produits et services, ainsi qu'en matière de déplacements et de voyages.

Le nouvel agenda du consommateur présenté en novembre 2020 vise à répondre aux besoins immédiats des consommateurs pendant et après la pandémie de COVID-19 et prévoit des actions concrètes dans cinq grands domaines. L'objectif : protéger les consommateurs et leur donner la possibilité de jouer un rôle actif dans la transition écologique et numérique.

## TRANSITION VERTE

La Commission européenne entend garantir aux consommateurs l'accès à des produits durables sur le marché de l'UE et aux informations nécessaires pour faire des choix éclairés. Une proposition visant à mieux informer les consommateurs sur la durabilité des produits et à lutter contre les pratiques telles que l'éco-blanchiment ou l'obsolescence prématûre, sera présentée en 2021, favorisant la réparation des produits et des produits « circulaires », plus durables.

## TRANSFORMATION NUMÉRIQUE

La numérisation offre de nouvelles possibilités aux consommateurs, mais les confronte aussi à des difficultés, comme les pratiques commerciales trompeuses ou agressives. Afin d'adapter les règles actuelles à la progression de la numérisation et à l'augmentation du nombre de produits connectés, la Commission européenne va, entre autres, réexaminer la directive relative à la sécurité des produits.

## MISE EN APPLICATION EFFICACE DES DROITS DES

## CONSOMMATEURS

Si le contrôle du respect des droits des consommateurs relève de la responsabilité des États membres, la Commission européenne les aidera à rapidement mettre en œuvre et faire respecter le droit des consommateurs, notamment en déployant un ensemble d'outils électroniques innovants visant à renforcer leurs capacités à lutter contre les pratiques commerciales en ligne illégales et à détecter les produits dangereux.

## CONSOMMATEURS VULNÉRABLES

Certains groupes de consommateurs peuvent être particulièrement vulnérables dans des situations données et ont besoin de mesures de protection spécifiques. C'est le cas par exemple des enfants, des personnes âgées et des personnes handicapées. La crise de la COVID-19 a exacerbé la situation de certaines personnes présentant des vulnérabilités financières. La stratégie sur les prêts non performants (PNP), vise par exemple à garantir que les ménages et les entreprises de l'UE continuent, tout au long de la crise, d'avoir accès aux financements dont ils ont besoin.

## COOPÉRATION INTERNATIONALE

Dans un monde globalisé où les achats en ligne dépassent les frontières, la coopération avec les partenaires internationaux est devenue cruciale. La Commission européenne élaborera un plan d'action avec la Chine en 2021 afin de renforcer la sécurité des produits vendus en ligne.

## DROITS DES CONSOMMATEURS

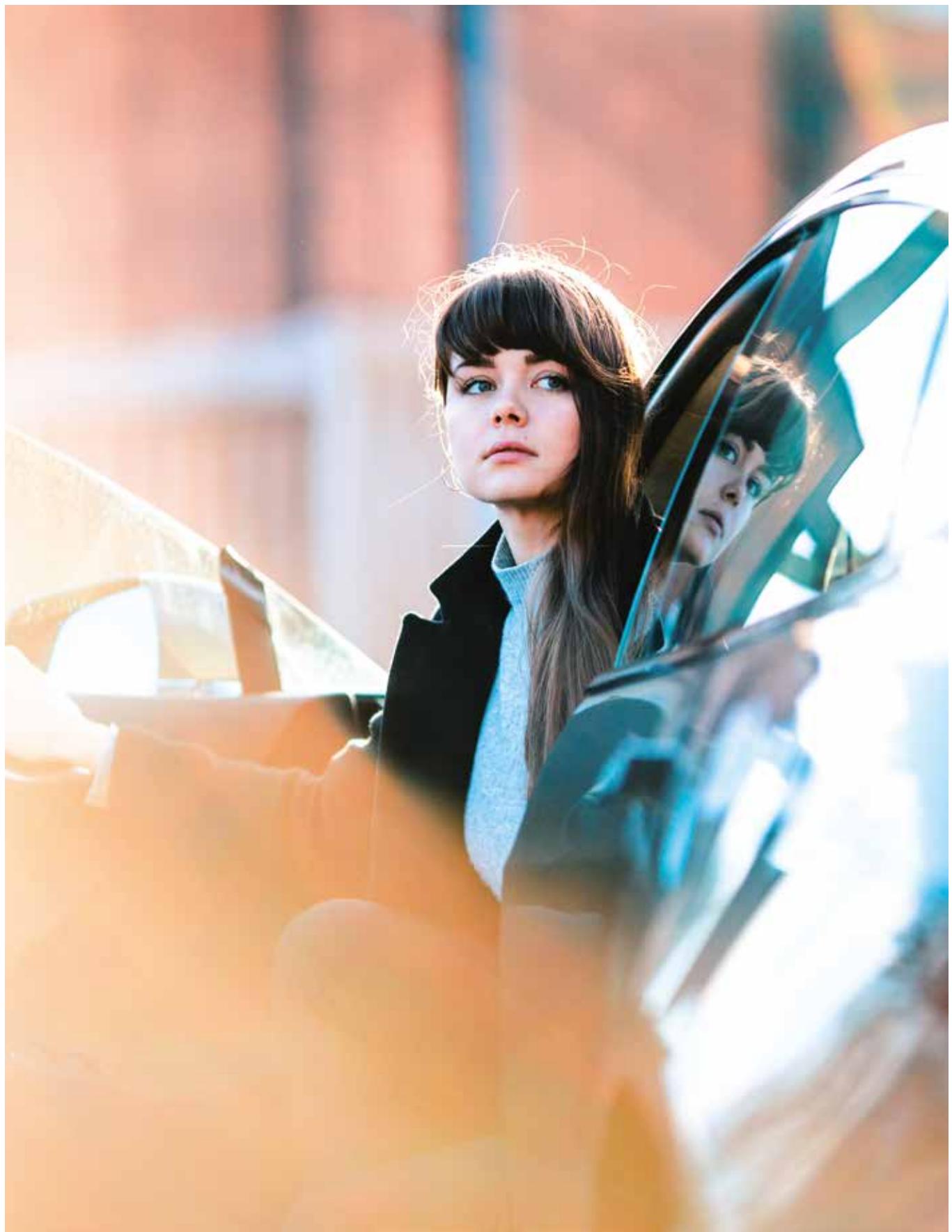
### APRÈS LA PANDÉMIE DE LA COVID-19

En ce qui concerne les inquiétudes que la pandémie a fait naître chez les consommateurs, la Commission européenne continuera de défendre les droits des consommateurs dans le secteur des voyages, elle étudiera l'incidence à long terme de la COVID-19 sur les modes de consommation des Européens et luttera contre les escroqueries ciblant les consommateurs, les pratiques commerciales déloyales et la fraude.

## MIDI DU CONSOMMATEUR EUROPÉEN

Le Centre Européen des Consommateurs Luxembourg (CEC), le Bureau au Luxembourg du Parlement européen et la Représentation de la Commission européenne au Luxembourg coorganisent régulièrement des « Midis du consommateur européen ». Ces conférences, qui se tiennent actuellement par visioconférence, informent toute personne intéressée sur des sujets qui touchent directement les consommateurs, comme les droits des passagers aériens, les achats en ligne, la protection des données, les escroqueries en ligne ou encore la médiation en cas de litige de consommation. La prochaine édition aura lieu le 13 janvier et portera sur les vaccins contre la COVID-19.

Visitez [www.ec.europa.eu/Luxembourg](http://www.ec.europa.eu/Luxembourg) pour plus d'informations.



N°220

# VOITURES ÉLECTRIQUES :

## *feu vert et feux rouges*

Dès 2035, l'Europe pourrait imposer que 100% des véhicules vendus, sur son territoire, soient électriques. Les ventes explosent déjà. Une bonne nouvelle au regard de la nécessaire transition écologique ? Il y a du bon et du mauvais. Ces véhicules ne rejettent pas de CO<sub>2</sub> mais ils ne sont pas neutres sur le plan environnemental. Un impact négatif qui pourrait se réduire si les innovations technologiques sont au rendez-vous et la production énergétique se met au vert.

TEXTE : FABRICE BARBIAN

Selon différentes sources, en 2020, environ 600.000 véhicules électriques ont trouvé preneurs, en Europe de l'Ouest. Cela équivaut à un peu moins de 5 % des ventes totales de voitures. C'est encore peu mais le marché de l'électrique a quasiment doublé en un an. Pourquoi ? Tout d'abord car c'est l'avenir : dès 2035, les véhicules thermiques devraient être interdits à la vente sur le sol européen. 100 % des voitures vendues seront électriques (ou à pile à combustible). Un texte en ce sens est annoncé pour 2021. Tous les constructeurs ont anticipé et enrichissent déjà leurs gammes « électriques » afin de satisfaire aux exigences (immédiates) de l'Union Européenne en matière d'émissions de CO<sub>2</sub>. L'offre s'est donc considérablement étroffée. Il y a du choix dans tous les segments : petites citadines, berlines, modèles sport... Ensuite, les performances en termes d'autonomie, se sont nettement améliorées. Bon nombre de constructeurs disposent de modèles électriques capables de rouler 500 km et plus (en tout cas en théorie), sans qu'il soit nécessaire de recharger les batteries. Dans le même temps, le parc de bornes de charge continue de s'étoffer. L'Union européenne se donne l'objectif de 3 millions de bornes, en 2030. Si les électriques sont plus chers à l'achat que leurs versions essence ou diesel, les solutions en LOA (location avec option d'achat) et les aides

gouvernementales proposées dans de nombreux pays, permettent d'alléger significativement la note. Au Luxembourg, la prime peut atteindre 8.000 euros (jusqu'au 31 mars 2021) pour un véhicule électrique et 2.500 euros pour un hybride rechargeable (voir encadré). Enfin, à l'usage, ces véhicules s'avèrent également moins coûteux que les voitures à moteur thermique.

N°220

environ deux fois plus de CO<sub>2</sub> que la consommation affichée par un véhicule thermique. Cela tient aux batteries qui sont fabriquées en Chine et dans d'autres pays d'Asie, dans des usines alimentées par des centrales à charbon. À cela s'ajoute toute la pollution générée par la chaîne logistique et le transport. Les batteries sont également composées de multiples métaux qu'il est nécessaire d'extraire (dans quelles conditions ?) dans différents points de la planète et d'acheminer vers les usines. Idem pour le câblage (du cuivre, notamment) qui permet l'électrification.

“

**Dès 2035, les véhicules thermiques devraient être interdits à la vente sur le sol européen. 100 % des voitures vendues seront électriques**

”

### Les batteries, un sérieux handicap écologique

Et l'environnement dans tout cela ? Un véhicule électrique n'émet pas de CO<sub>2</sub>. Bon point. Le hic, c'est qu'il n'est pas propre pour autant. La voiture électrique entame même son cycle de vie avec un handicap certain sur le plan environnemental. Selon différentes études, sa conception consomme

Tout cela implique la consommation de beaucoup d'eau et s'accompagne de rejets toxiques parfois importants selon les sites d'exploitation. Un impact sur l'environnement, la voiture électrique en a aussi à l'usage car elle consomme de l'énergie qui n'est pas (toujours) « verte ». À l'échelon de la planète, ce sont des milliers de centrales à charbon qui s'activent toujours pour la produire.

### L'Europe investit des milliards pour construire ses propres batteries

La voiture électrique n'est pas verte mais elle n'est pas à repeindre en noir. Si elle part avec un handicap environnemental par rapport à un véhicule thermique, un petit modèle serait capable de compenser l'impact écologique lié

à sa fabrication, dès lors qu'il a parcouru plus de 30.000 kilomètres. In fine, le bilan en termes de rejet de CO<sub>2</sub> affiché par l'électrique serait donc meilleur que celui de la voiture thermique. Pour les petites voitures !

**“ La Commission européenne qui, pour rappel, vise la neutralité carbone à l'horizon 2050 (et 55 % de baisse des émissions de gaz à effet de serre en 2030), veut également favoriser la production de batteries sous nos contrées ”**

N°220

Pour les grosses berlines, cela reste à vérifier. Dans un autre registre, des industriels assurent déjà le recyclage des batteries en fin de vie même si les technologies actuelles doivent encore évoluer pour gagner en efficience. La Commission européenne qui, pour rappel, vise la neutralité carbone à l'horizon 2050 (et 55 % de baisse des émissions de gaz à effet de serre en 2030), veut également favoriser la production de batteries sous nos contrées. Il y a un peu plus d'un an, 3,2 milliards d'euros d'argent public ont été débloqués par l'Europe pour favoriser la construction d'une véritable filière de production de batteries. Différents groupes industriels sont impliqués et investissent également plusieurs milliards d'euros dans l'opération. L'objectif du projet, qui court jusqu'en 2031, est de développer des batteries lithium-ion qui ont pour atout, entre autres, d'être plus respectueuses de l'environnement que les batteries actuellement disponibles sur le marché. Une quinzaine d'usines sont déjà en construction. Le fabricant chinois de batteries électriques SVolt a d'ailleurs



choisi la Sarre pour y implanter son usine européenne, un investissement à 2 milliards d'euros.

#### **Si le monde est responsable**

Pour les décideurs, le véhicule électrique est donc un « outil » intéressant au service de la transition écologique, dans la durée. Après tout, c'est vrai que plus les ventes se consolideront, plus les constructeurs seront en capacité d'investir pour fabriquer des véhicules moins gourmands en ressources naturelles, recyclables et plus accessibles en termes de coût. Face à l'augmentation des besoins en énergie, les énergéticiens investiront aussi afin de produire toujours plus d'énergie verte et développer des alternatives aux énergies fossiles.

Dans un monde responsable cela pourrait effectivement se passer ainsi. L'avenir dira si c'est ce scénario qui s'impose. Ce qui est en revanche certain, c'est que ce basculement du thermique vers l'électrique, s'accompagnera d'innovations technologiques mais également fiscales.

Les gouvernements dépensent aujourd'hui des fortunes pour accélérer la conversion du parc automobile et supporter la transition écologique. Mais ce faisant, les états tirent aussi un trait sur les généreuses taxes qu'ils prélevent sur les ventes de carburant qu'ils participent à faire reculer. Des recettes en retrait qu'il faudra bien compenser d'une manière ou d'une autre. Mais c'est un autre sujet... •

# Roulez zen !



## enodrive zen

Avec enodrive zen, ayez l'esprit mobile... et tranquille ! Avec une seule carte et une application mobile, vous pouvez recharger votre voiture électrique en énergie à plus de 180 000 bornes partout en Europe. Qu'attendez-vous pour faire le plein de zénitude ?

Energy for today. Caring for tomorrow.



## **DES PRIMES POUR UNE MOBILITÉ PLUS GREEN**

Parce que transiter vers l'électrique et l'hybride n'est pas toujours une évidence, l'État a mis en place une série de primes afin d'encourager les utilisateurs à se tourner vers des véhicules à zéro ou à faibles émissions. Un projet qui s'inscrit dans la campagne de promotion de l'électromobilité et de décarbonisation du transport.

### **Prime de 8 000 €**

*Pour qui ?* Les véhicules neufs 100% électrique ou à pile à combustible à hydrogène.

*À quelles conditions ?* Le véhicule doit avoir été commandé entre le 11 mai 2020 et le 31 mars 2021, il doit également avoir été mis en circulation pour la première fois au plus tard le 31 mars 2021.

### **Prime de 2 500 €**

*Pour qui ?* Les véhicules de type plug-in hybride (< 50g de CO<sub>2</sub>/km)

*À quelles conditions ?* Si le véhicule n'est pas encore immatriculé à l'étranger. La date de conclusion du contrat de vente du véhicule doit intervenir au plus tard le 31 mars 2021. Elle est en outre accordée au propriétaire du véhicule, en cas de leasing et si le propriétaire renonce à l'aide, le détenteur peut en bénéficier.

### **Prime de 1 000 €**

*Pour qui ?* Les véhicules 100% électrique de type quadricycle, motocycle, motocycle léger et cyclomoteur.

*À quelles conditions ?* Réservée aux personnes physiques et personnes morales de droit privé, résidents ou non, elle est accordée au propriétaire du véhicule à l'instar des deux précédentes primes ou au détenteur en cas de lising et si le propriétaire y renonce. La prime couvre 50% du coût HTVA du véhicule, à hauteur de 1 000€.



## **L'HYBRIDE RECHARGEABLE À BOUT DE COURSE**

Si ses ventes progressent, l'hybride rechargeable fait l'objet de nombreuses critiques. Son intérêt, sur le plan écologique, est plus que relatif. Les petits moteurs électriques qui équipent ces modèles possèdent généralement des performances très modestes comparées au tout électrique. Ils n'affichent que quelques dizaines de kilomètres d'autonomie et il faut donc penser à régulièrement recharger les batteries pour qui veut circuler en mode électrique, en zone urbaine. Conséquence, c'est bel et bien le moteur thermique qui est sollicité la plupart du temps avec l'impact que l'on connaît sur l'environnement. Impact d'autant plus grand que ce véhicule doit trimballer de lourdes batteries.

# LA ZÉNITUDE EN VOITURE ÉLECTRIQUE !

**Vous avez l'âme d'une globetrotteuse ? Vous aimez faire du shopping à l'étranger ? Vous êtes amenée à vous déplacer en dehors des frontières pour votre travail ? Où que vous voyagez en Europe, avec enodrive zen, roulez à bord de votre véhicule électrique l'esprit serein, sans crainte de manquer d'énergie.**

Vêtements, produits de soin, alimentation... Dans de multiples domaines, nous sommes nombreuses à être attentives aux biens que nous consommons ou achetons. C'est ainsi que l'électromobilité connaît un réel essor au Luxembourg. De plus en plus de conducteurs et conductrices font le choix de rouler plus proprement, en optant pour une voiture dotée d'un moteur partiellement ou totalement électrique. Preuve en est : au cours des cinq dernières années, le nombre de voitures particulières électriques dans le pays a quadruplé et celui des hybrides a plus que doublé ! Les aides de l'Etat octroyées pour les véhicules de ce type – jusqu'à 8.000 € pour les électriques – ont également contribué à ce que les automobilistes franchissent le pas. Et la taxe CO<sub>2</sub> pour les carburants traditionnels, entrée en vigueur en ce mois de janvier, devrait encore enfoncer le clou. Tout comme la crise sanitaire que nous traversons, et la prise de conscience environnementale qui l'accompagne.

## Ne craignez plus la panne

Pour certains, la crainte de la panne sèche ou plutôt, de la batterie à plat, est encore un frein à l'acquisition d'un véhicule électrique. Quoi de plus ennuyant en effet que de se retrouver en rase campagne sans énergie pour poursuivre sa route...

Ces dernières années, les États, dont le Luxembourg, se sont attelés à déployer davantage de bornes de recharge. On compte ainsi 800 stations publiques à travers le Grand-Duché.

Un service comme enodrive zen, comprenant une application mobile et une carte de recharge, devrait également finir de convaincre les plus hésitantes.



## Rechargez votre voiture, partout, à tout moment

Disponible gratuitement sur iOS et Android, l'application enodrive zen, développée par Enovos, fournisseur d'électricité leader du marché, répertorie plus de 180.000 bornes sur lesquelles recharger une voiture électrique ou hybride, au Luxembourg mais aussi partout en Europe. Fonctionnant de concert avec les applications de guidage de votre smartphone telles que Google Maps ou Waze, enodrive zen vous permet de localiser et de rejoindre facilement les bornes qui se trouvent sur votre trajet, leur disponibilité et le prix de la recharge sur chacune d'entre elles. Pour certaines, vous avez également la possibilité d'actionner et d'arrêter le chargement à distance, ou de payer la recharge directement depuis votre smartphone. Pratique et simple, non ?

## Une formule super zen

Enodrive zen propose également une carte RFID, disponible au prix de 12 €,

pour recharger votre voiture sur les bornes qui n'offrirait éventuellement pas l'activation via l'app'. Ensuite, votre facturation est mensuelle et ne tient compte que de votre consommation. La facture vous est envoyée par e-mail et son montant est directement débité de votre carte de crédit ou de votre compte via domiciliation SEPA. Vous pouvez consulter en permanence votre solde sur l'application. Alors, qu'attendez-vous pour faire le plein de zénitude ?

## BON À SAVOIR

Les bornes de recharge électrique ne sont pas toutes identiques. Leur puissance, et donc le temps de recharge de votre véhicule, peut varier. Toutes ne possèdent pas non plus le même type de connecteur de recharge. Pas toujours facile donc de s'y retrouver ! Enodrive zen vous fournit aussi ces informations pour vous permettre de choisir la borne la plus adaptée à vos besoins et vous éviter les mauvaises surprises.

# FACEBOUFFE ET INSTAGRAS

---



N°218

Facebook et les réseaux sociaux croulent sous la mangeaille. Il y a du bon, beaucoup de mauvais. Nous sommes (généralement) en mesure de séparer l'ivraie du bon grain. Mais pas forcément les enfants et les adolescents qui se goinfrent de photos et vidéos de boustifaille. Et accumulent les kilos.

---

TEXTE : FABRICE BARBIAN

J'aime bien aller au restaurant avec mes enfants. Tel un rituel, ils ne commencent jamais à manger avant de tirer le portrait de leur pizza, de leurs nems et autres purées-saucisses et de « partager ». Pourquoi ? « Parce que c'est cool », me répondent-ils, la bouche pleine, l'œil torve comme pour mieux me faire comprendre que je pose de drôles de questions. À un moment donné pour comprendre ce rapport original à l'assiette, j'ai envisagé de sournoisement interroger leur mère pour savoir si elle ne trouvait pas que les cuisiniers, pizzaiolos et autres bouchers étaient particulièrement sexy. Et le cas échéant, je me serais débrouillé pour récupérer quelques tifs de mes enfants afin de faire un test ADN. Mais cela n'aurait servi à rien (si ce n'est à me faire du mal, peut-être) car ils n'ont rien de bizarre. 69% des Millennials prendraient une photo ou une vidéo de leurs plats avant de manger.

Les réseaux sociaux croulent littéralement sous la « bouffe ». Des chiffres ? Sur Instagram, le #food ce serait plus de 250 millions de posts. Sur YouTube, les chaînes dédiées à la cuisine et l'alimentation figurent dans le top 5 des catégories les plus regardées. La gastronomie a généré 22 millions de tweets dans le monde en 2017. Un petit dernier pour la route : sur Facebook, la « nourriture » c'est plus de 1 milliard d'interactions par mois (source : digimind).

## À BOIRE ET À MANGER

Dans tout cela, il y a à boire et à manger, du bon comme du mauvais. Les amateurs de véganisme, flexitarisme et autre végétarisme en profitent pour vanter les mérites de leurs régimes

alimentaires pour la santé et le bien-être. Les défenseurs du bon goût et des produits du terroir partagent leurs recettes à l'ancienne. Les cuisiniers du bout du monde initient le reste de la planète aux subtilités culinaires locales. Les fines gueules nous font profiter de leur fréquentation des bonnes tables pour nous faire découvrir des cuisines créatives ou de jeunes chefs à suivre. Bref, cette débauche (on parle de Food Porn) de jolies images, fixes ou animées, participant à élargir le cercle de l'intimité, a assurément des vertus. De là à avancer que les réseaux sociaux participent à nous faire mieux manger... Minute papillon !

## DES BUILDINGS DE HAMBURGERS

Ce qui importe sur les réseaux sociaux, c'est de se distinguer afin de sortir du lot. Ce qui compte en ce qui concerne la nourriture, ce n'est pas que cela soit bon mais clinquant. Le bon, tant en termes de saveurs que de bénéfices pour la santé, nécessite des explications et des commentaires, une « lenteur » peu en phase avec le rythme imposé par les réseaux. Le clinquant au moins ça claque. Sur Facebook, les stars ce sont les cupcakes aux couleurs flashy, les gâteaux qui ont la forme de pingouins souriants ou de dodus flamands roses, les hamburgers façon « building » dégoulinant de fromage, luisant de gras sous les sunlights. Bien entendu, il y a aussi de la blanquette fumante, mais elle est assurément plus discrète (car moins... sexy). Autre constat, compte tenu de l'appétence des jeunes pour les réseaux sociaux, ce ne sont pas les marques et les enseignes commercialisant les produits les plus « sains » qui investissent dans la pub. Les produits sucrés et gras tiennent le

haut du panier. Et puis, de « drôles » de pratiques se développent en ligne à l'image du mok-bang, née en Corée. Quésaco ? Le principe est simple : un vlogger se filme en temps réel en train de manger de grandes quantités de nourritures et les internautes qui le visionnent sont invités à se fendre de quelques sous pour assister au spectacle. Non, ce n'est pas une blague.

## « TAIS-TOI ET MANGE ! »

Chacun de nous est capable de faire le tri, de séparer l'ivraie du bon grain (répétons-le, il y a aussi du bon sur les réseaux sociaux sur le plan alimentaire). Si la traditionnelle vidéo hivernale du gros fromage à raclette qui dégouline alors qu'en arrière-plan crêpite le feu dans l'âtre est appétissante, rien n'empêche de la consommer avec modération. Mais un dernier point tout de même : les plus grands consommateurs de ces images de malbouffe sur Facebook, YouTube ou bien encore Instagram, ce sont les enfants et les adolescents. Et là ça pose tout de même un petit souci car l'obésité infantile gagne du terrain. Les réseaux sociaux ont assurément leur part de responsabilité dans ce fléau. À nous de réagir en les initiant aux subtilités d'une alimentation équilibrée, en leur faisant découvrir des saveurs, des produits du terroir, des légumes, des fruits... C'est clair que l'adolescent déconfit fera assurément remarquer que les fraises et les navets, c'est nul en photo ! Invitez-le alors à taper Arcimboldo dans Google, histoire qu'il se cultive un peu et de subtilement lui faire remarquer que si le contenu de son assiette évolue au niveau des pâquerettes, il peut aussi l'aider à prendre de la hauteur. Cela dit, un « tais-toi. Et mange ! », cela fonctionne, aussi. Enfin, parfois... •



# ZEN, RESTONS ZEN

Si 2020 nous aura indéniablement apporté son lot de – mauvaises – surprises, elle aura également eu un certain impact sur notre santé mentale. À tel point que, selon les dernières études parues, le niveau de stress de la population a considérablement augmenté, nous qui étions déjà passablement angoissé.es. Alors, pour commencer cette nouvelle année sur une note plus sereine, de nombreuses astuces voient le jour. Plus ou moins originales et excentriques, les internautes redoublent d'ingéniosité pour apaiser leur esprit. Petit tour d'horizon des nouveaux tips à adopter.

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE

Méditation, CBD, huiles essentielles et même ASMR, les techniques pour prendre soin de sa santé mentale et calmer son esprit se multiplient, au point qu'il paraît désormais difficile de s'y retrouver parmi l'offre toujours plus foisonnante de remèdes miracles qui envahissent le Web. Mais bien plus qu'une tendance passagère, ces astuces sont révélatrices d'un mal bien ancré dans notre société, que la crise sanitaire liée au Covid-19 aurait accentué.

Selon un récent sondage mené par France Assos Santé, 78,5% des Français affirment ressentir plus d'anxiété. Et le phénomène toucherait encore davantage les femmes et les jeunes. Trois femmes sur dix seraient ainsi sujettes à plus de stress depuis le début de la pandémie, d'après l'étude COH-FIT menée dans plus de 40 pays, dont le Luxembourg. Parmi les 105 000 personnes déjà interrogées, les plus jeunes subissent de plein-fouet les conséquences de la crise sanitaire, avec notamment un sentiment accru de solitude et de colère. 53% des 18-34 ans présentent ainsi un risque de dépression. « Les premiers résultats indiquent que les jeunes vivent plus mal cette situation. [...] Mieux comprendre ce qui se joue dans ces âges est essentiel », explique le Pr Marie-Odile, qui officie à l'Institut

de psychiatrie de l'Université de Paris. De fait, les conséquences pour toute une génération pourraient être dramatiques. Dans un article publié sur le site Refinery29, la journaliste Mirel Zaman témoignait : « C'est arrivé plusieurs nuits de suite. Je me suis réveillée bien avant l'heure, la tête pleine d'idées anxiogènes. [...] Puis j'ai commencé à me réveiller angoissée à l'idée d'aller chez mes parents. 'Et si je leur refilais la Covid ? Est-ce que j'ai encore le temps de faire un test ? Ne vaudrait-il pas mieux remettre ma visite ?' ». Et elle n'est pas la seule. Cette impression d'être constamment sous pression est également ressentie par Agathe, 25 ans, journaliste en Belgique : « Le climat était vraiment très anxiogène, notamment à cause des personnes qui sous-estimaient l'ampleur du phénomène, au point que je me suis disputée avec l'un de mes colocataires qui ne respectait aucune mesure. »

## LE MYSTICISME EN RÉPONSE AU MAL DU SIÈCLE ?

Une charge mentale supplémentaire pour ces jeunes, déjà plus sujets au stress que leurs aînés. De fait, au-delà du contexte actuel, il s'agit d'apporter une réponse à un mal-être généralisé. « L'effort entrepris à l'échelle mondiale

pour lutter contre le nouveau coronavirus rend moins visible la propagation des troubles de la santé mentale. La pandémie de Covid-19 frappe maintenant, les familles et les communautés en leur infligeant davantage de stress mental. Même quand la pandémie sera maîtrisée, le deuil, l'anxiété et la dépression continueront d'affecter les personnes et les communautés », expliquait le secrétaire général de l'ONU, Antonio Guterres, dans un rapport des Nations unies.

Pour ce faire, les chercheurs se sont intéressés aux stratégies d'adaptation des personnes, afin de faire face à ces situations. Parmi elles, l'exercice physique, l'usage d'Internet, les réseaux sociaux ainsi que les contacts interpersonnels sont les techniques les plus utilisées.

Pourtant, d'autres méthodes, plus étonnantes, semblent également apporter des résultats probants. Astrologie, bien-être et religion : les requêtes concernant ces sujets ont augmenté durant cette période de crise. Un besoin de se tourner vers la spiritualité pour ces individus en quête de sens ? Selon l'astrologue internationalement reconnue Leslie McGuirk, le mouvement s'étend à mesure que l'anxiété générée par les tensions

politiques, climatiques et sociales se cristallise. L'astrologie apporterait une réponse au besoin de contrôle et de sens, a fortiori dans un contexte de pandémie mondiale. La tendance se décline d'ailleurs sur les réseaux sociaux, en particulier sur Instagram, où les mèmes et les stories ancrent le sujet dans la culture populaire.

Toujours dans cet esprit quelque peu mystique, la lithothérapie séduit de plus en plus. Quartz rose et autres cristaux font désormais fureur tant leur pouvoir apaisant serait puissant. « Les pierres émettent des vibrations qui entrent en résonnance avec celles de notre corps, détaille la spécialiste du sujet et autrice de *Let's play on the moon*. Chaque pierre est composée de différents minéraux, fer, calcium... Exactement comme nous, c'est ce qui crée ces vibrations ». Améthyste, labradorite ou pierre du soleil, les pierres pourraient nous apaiser et nous sortir de notre torpeur. Pour Laura, infirmière au Luxembourg, il s'agit avant tout d'une option bien plus naturelle que de recourir aux médicaments. « Je n'arrive pas vraiment à expliquer pourquoi, mais les pierres m'apaisent. Elles m'aident à mieux dormir. Je les choisis souvent au feeling, les porte autour du cou, les glisse sous mon oreiller et les éparpille aux quatre coins de mon appartement ».

### **DES PRATIQUES ALTERNATIVES QUI SÉDUISENT DE PLUS EN PLUS**

De plus en plus répandue, l'huile de CBD se démocratise. Dans nos cafés latte ou dans nos crèmes de jour, ses propriétés relaxantes en font une alliée de choix pour calmer les crises d'angoisse ou simplement booster notre concentration. Molécule présente dans le chanvre, à ne pas confondre avec son acolyte psychotrope le THC, le cannabidiol est reconnu pour ses vertus positives, notamment pour calmer le syndrome

“  
Avec la période de crise que le monde entier traverse, ce chiffre indique une réelle volonté de se tourner vers des solutions alternatives, pour prendre soin de soi et cultiver sa joie de vivre

”



prémenstruel, avec cet avantage qu'il ne provoque aucun effet secondaire néfaste. « La chose la plus incroyable du CBD c'est la façon dont il vous aide à prendre du recul sur votre vie, en vous apportant un réel apaisement. Les propriétés analgésiques, auto-immunes et anti-inflammatoires du CBD étudiées par de nombreux chercheurs démontrent que le CBD renforce le système immunitaire », explique Léa, créatrice de la marque Equilibre au site Tapages. Si ses flacons d'huile avec pipettes ressemblent à s'y méprendre à des sérum, leur utilisation diffère quelque peu. Quelques gouttes déposées sur la langue permettent de retrouver notre sérénité. Une nouvelle option dans l'univers du self-care qui vient s'additionner

à d'autres méthodes plus classiques mais pas moins efficaces. En tête, la méditation qui continue de faire toujours plus d'adeptes. D'après une enquête d'opinion réalisée par l'application ultra-populaire Petit Bambou, sur 8 000 personnes à travers l'Europe, 80% des sondés expliquaient que leur principale motivation pour se lancer était un besoin de chasser le stress, avec pour beaucoup une première expérience durant le confinement. Benjamin Blasco, co-fondateur de Petit Bambou résume : « Avec la période de crise que le monde entier traverse, ce chiffre indique une réelle volonté de se tourner vers des solutions alternatives, pour prendre soin de soi et cultiver sa joie de vivre ». •

# ET SI ON SE RÉCONCILIAIT AVEC LE SOMMEIL ?

**Vous êtes fâché avec le sommeil ? Si c'est le cas vous avez sûrement déjà expérimenté de nombreuses astuces qui se sont avérées inefficaces, augmentant ainsi votre carence en heures de sommeil.**  
**Pour lutter contre ce manque, la sophrologie pourrait être une solution.**

TCHIEN WEY DETRY-BANH, SOPHROLOGUE

## Sophrologie et sommeil : l'art de mettre le cerveau en position « OFF »

Alors que l'on cherche à passer une nuit sereine et reposante, il peut être difficile de mettre stress et problèmes de côté, pour passer une bonne nuit.

Or, le besoin de sommeil est un besoin primordial. La sophrologie permet de mieux se concentrer sur le corps et ses besoins et pas sur le mental, où sont regroupés les perturbateurs de notre bien-être. Elle fait le ménage dans le cerveau pour ouvrir la porte au sommeil, en indiquant à l'organisme que le moment est venu de lâcher-prise. Tout ceci permet de calmer les nuits, de renforcer la qualité de votre sommeil et de faciliter votre endormissement.

Il existe des exercices de sophrologie dédiés au sommeil, ils ont plusieurs objectifs.

## Détendre corps et esprit pour favoriser l'endormissement

C'est bien connu : c'est au moment d'aller au lit que le mental, pour des raisons qui n'appartiennent qu'à lui, décide de faire remonter à la surface des souvenirs pas forcément agréables, des problèmes en apparence insolubles et ainsi un surplus de stress. La sophrologie entraîne l'esprit à lâcher prise.

## Éviter les réveils nocturnes et les insomnies

Il nous est tous arrivé d'ouvrir les yeux au milieu de la nuit et de ruminer un problème personnel ou professionnel qui engendre des difficultés à nous rendormir sereinement. Résultat : le matin, impossible de nous lever en forme, notre niveau d'énergie est au plus bas.

## Retrouver le plaisir d'aller au lit

Certains d'entre nous ont ainsi développé une relation tendue avec le sommeil. Des troubles comme les insomnies chroniques peuvent à la longue générer une sorte de « peur » du coucher. La sophrologie va aider à dissiper cette crainte du coucher en préparant l'esprit à dormir et à se reposer. En se réconciliant avec Morphée, on retrouve des nuits de qualité et un sommeil réparateur.

Quelques exercices, à pratiquer au calme, pour diminuer votre stress, faciliter votre endormissement et apaiser vos nuits.

## Où L'imagerie mentale

Cette technique de relaxation est simple et à la portée de tous. Imaginez-vous dans un endroit ou une situation agréable, et concentrez-vous sur cette image en fermant les yeux. Parcourez-en les détails pour vous en imprégner et laissez-vous aller pour profiter de cet environnement réconfortant ! Une plage, une promenade

en forêt, un temps fort en famille : tant que vous vous sentez bien, tout est bon !

## Où Le « body scan »

Lors de l'endormissement, nos muscles se relâchent naturellement. Il est possible de favoriser cette décontraction par un exercice de visualisation de la détente progressive du corps. Une fois bien installé pour dormir, assurez-vous que l'ensemble de vos membres (jambes, bras, tête et nuque) reposent confortablement. Parcourez ensuite mentalement chaque région de votre corps, l'une après l'autre, en visualisant une sensation de détente. De cette manière, vous allez lever les tensions, même involontaires. Commencez par vos jambes, votre bassin, puis votre tronc, vos bras, avant de détendre l'ensemble de votre tête (et votre nuque et votre mâchoire en particulier). Finissez l'exercice en visualisant la détente de l'ensemble du corps. Ne résistez pas et laissez-vous aller pour trouver enfin le sommeil.

## Glisser dans le refuge de notre sommeil

Les exercices de sophrologie, pratiqués juste avant de se laisser aller dans les bras de Morphée, vous aident à moins appréhender les nuits de sommeil. Ils vous aident à lâcher prise, en vous libérant de vos pensées : vous cessez de vous focaliser sur le sommeil qui ne vient pas, vous libérez vos tensions pour apaiser votre corps et votre esprit. Alors, de quoi allez-vous rêver cette nuit ? •

# Mieux s'organiser AVEC LE BATCH COOKING

LISA BEYS

## L'AUTHENTICITÉ DU FAIT MAISON

Cuisiner à l'avance, c'est la nouvelle tendance. Le principe ? En 2 heures, on cuisine pour toute la semaine ! On congèle ensuite nos plats. Aliments de saison, gain de temps, et moins de gaspillage alimentaire : le batch cooking a tout bon ! On évite ainsi les aliments ultra-transformés.

**Et si « batch cooker » devenait notre résolution pour la nouvelle année ?**

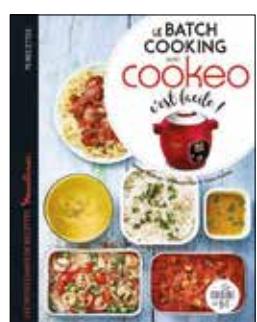
N°220

## UN BUDGET MAÎTRISÉ

Les repas pris à l'extérieur représentent un poste de dépense important pour un ménage : apporter son déjeuner au travail, c'est aussi faire des économies ! Un des nombreux avantages des repas préparés en lots, c'est de laisser moins de place à l'imprévu et aux tentations de dernière minute : plus difficile de céder à la livraison à domicile quand le repas est juste à réchauffer !

Pour faire les courses, on se base sur des listes et des quantités précises, ce qui limite aussi le risque d'achats impulsifs coûteux. Des tonnes de listes de courses toutes prêtes vous attendent sur Pinterest : on épingle, et le tour est joué !

## ROBOT CUISEUR, UN ALLIÉ DE TAILLE



L'incontournable pour gagner du temps en cuisine, c'est le robot cuiseur : il en existe pour toutes les fonctionnalités et pour tous les budgets. Acquérir un robot cuiseur représente un investissement mais les avantages s'en ressentent rapidement, surtout le gain de temps. Novice en cuisine ? Il vous permettra de développer rapidement vos compétences.

À lire : **Sandra Thomann, *Le batch cooking au cookeo, c'est facile !***, Éditions Dessain et Tolra, 2020.  
À commander dans votre librairie préférée !



## Simplifier les repas de bébé

Le batch cooking se décline aussi du côté des bébés !

Pour 4 mois et plus, on concocte des purées, grâce à 1 potimarron, 4 panais, et 1kg d'épinards frais. Ensuite, on a juste à associer les saveurs ! Au choix : purée de potimarron et épinards, purée de panais et épinards, potimarron et panais, ou mélange des 3 ! À partir de 6 mois, on ajoute un peu de peps : velouté de potimarron au lait de coco et curry, purée d'épinards à la ricotta, purée de panais à la coriandre. 7 mois et plus ? On ajoute de la viande, comme du poulet haché par exemple ! Du côté des compotes, là encore, on varie les saveurs, en choisissant des fruits de saison, et en respectant l'équilibre alimentaire des tout-petits.

*Batch cooker oui, mais végé !*

L'avantage du batch cooking, c'est qu'il s'adapte à toutes les envies, et à toutes les restrictions (sans gluten, sans lactose, végan, etc). On s'inspire des délicieuses recettes de la chaîne Youtube de Lloyd Lang, et on pioche des idées dans sa vidéo « Une semaine dans mon assiette – Vegan », qui cumule près de 500 000 vues.

### LE CHIFFRE

70  
minutes

N°220

C'est le temps quotidien moyen que l'on passe à cuisiner. Sur une semaine, cela représente 8 heures. L'objectif principal du batch cooking : le gain de temps !

## ALLÉGER LA CHARGE MENTALE

Les injonctions liées à la nourriture sont nombreuses, surtout pour les femmes, et, bien que la répartition des tâches s'améliore, la préparation des repas leur échoit souvent. Cuisiner des repas sains, sans céder aux sirènes de la malbouffe ni à la flemme, peut parfois représenter un défi. Grâce au batch cooking, pas de risque de monotonie, car les idées recettes sont légion.

Un gain de temps considérable, pour prendre (enfin !) un peu de temps pour soi. Tout le monde s'y met, même les enfants : une habitude ludique à cultiver en famille.

**ON A TESTÉ POUR VOUS****HEURES D'ABSENCE  
LOUIS VUITTON**

N°220

Réminiscence des archives de la Maison, la dernière fragrance imaginée par le maître parfumeur Jacques Cavallier Belletrud pour Louis Vuitton nous convoque pour un voyage émotionnel et sensoriel, quelque part dans des jardins, entouré de rose de mai et jasmin. Une couleur mauve, énigmatique comme ce jus aux accents de mimosa du Tanneron.

HÉLÈNA COUPETTE

**CÉCILE GENAY***Les plus*

Un flacon élégant qui accueille un jus de couleur mauve. Son capuchon, gravé du sigle Louis Vuitton est particulièrement original car aimanté. Son nom enfin nous invite à un beau voyage. Quant au parfum lui-même, c'est une senteur fraîche et florale. Un doux mélange de rose, de jasmin et de musc. Un vrai bonheur olfactif.

*Les moins*

Un parfum magnifique mais son prix est un peu élevé. À réserver pour de belles occasions.

**MARIA PIETRANELI***Les plus*

Dernier né des parfums féminins de la collection Louis Vuitton, Heures d'absence est un hymne floral. Une ode aux fleurs, jasmin, rose, mimosa qui s'entremêlent pour un résultat qui invite au voyage. Une ballade enivrante qui s'achève dans un sillage poudré. Fémininité et sensualité sont au rendez-vous d'une senteur qui représente pour moi, un vrai coup de cœur.

*Les moins*

RAS

**HÉLÈNA COUPETTE***Les plus*

Une jolie surprise pour ce parfum ultra-floral. Plutôt habituée aux senteurs plus capiteuses, j'ai beaucoup apprécié Heures d'Absence qui m'évoque la légèreté et l'adolescence. J'ai beaucoup aimé le flacon également, d'une élégance folle.

*Les moins*

Un parfum un peu trop floral pour être utilisé au quotidien selon moi, à réserver à des occasions spéciales.

**JULIE KIEFFER***Les plus*

Un côté floral que j'adore, qui mélange la fraîcheur du jasmin et la douceur de la rose. Un parfum frais qui fait la part belle aux fleurs délicates de Grasse accompagné de musc et de bois de santal qui lui donne un aspect poudré.

Une jolie senteur de printemps dans un écrin magnifique, à l'image de Louis Vuitton. Le petit +: le flacon est rechargeable dans les magasins qui disposent de la fontaine à parfum.

*Les moins*

Le prix peut-être. Mais quand on aime on ne compte pas !

# FEMMES



**ON BRULE D'IMPATIENCE  
DE VOUS CONNAÎTRE !**



**Répondez à notre grande enquête  
de satisfaction**

Et tentez de remporter  
**une superbe bougie Baobab  
d'une valeur de 279 €**

Bougie Stones - Marble taille 24

**FLASHEZ LE QR CODE**



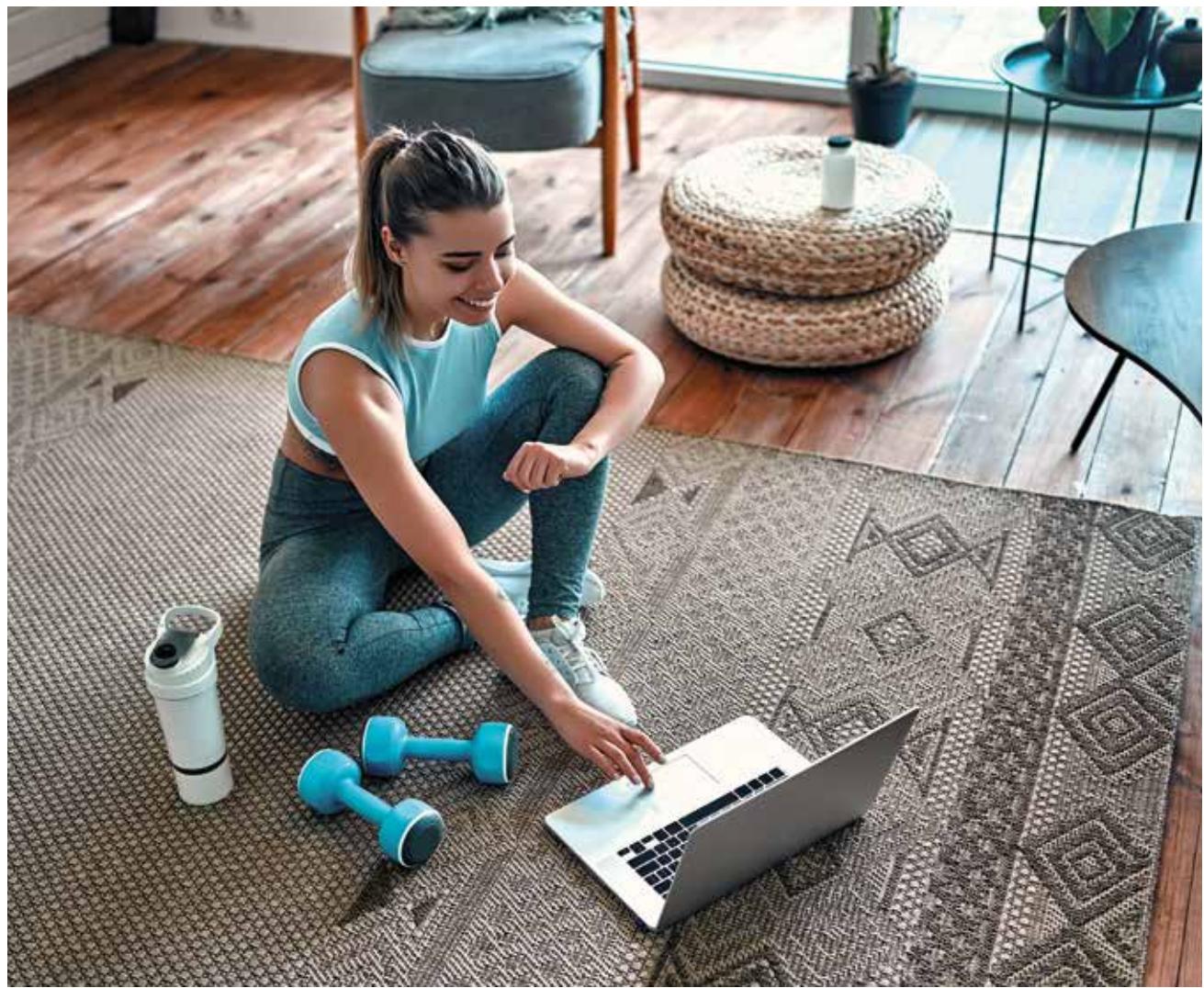
Ou rendez-vous sur notre site internet [www.femmesmagazine.lu](http://www.femmesmagazine.lu)  
ou sur notre instagram : @Femmes\_magazine

**PARTICIPEZ  
AVANT  
LE 1<sup>ER</sup> MARS  
2021 !**

Le tirage au sort aura lieu le **5 mars 2021**,  
les gagnant.es seront contacté.es par mail.

Les données collectées ne seront pas communiquées  
et ne seront pas conservées.

# NOTRE PLAN DE RELANCE « Forme » pour 2021



N°220

Le début d'une autre année résonne souvent comme un nouveau départ, une sorte de renaissance avec la promesse de changements durables dans notre vie. La perte de poids ou la reprise du sport arrive généralement en tête de nos résolutions ! Mais après une année inédite et des fêtes de fin d'année bien célébrées, comment faire pour garder la forme ? Suivez nos conseils.

---

TEXTE : CHRIS MICK

## UN CONTEXTE EXCEPTIONNEL

Les excès de foie gras, de bûches chocolatées et de bulles accumulées lors des repas (interminables) du réveillon et du nouvel an s'éliminent généralement au mois de janvier grâce à un rééquilibrage alimentaire et une session « dry », entendez sans alcool.

Mais avouons que le contexte exceptionnel auquel nous avons dû faire face l'année dernière nous inflige la double peine !

Explication : si le confinement nous a laissés un peu plus de temps pour cuisiner, et donc préparer des plats réputés « healthy », il nous a aussi parfois obligés à nous jeter sur des délices aussi sucrés que gras ou salés pour oublier la morosité ambiante.

Ajoutons à cela les fêtes de fin d'année, et les retrouvailles tant attendues en famille autour d'un copieux repas, nous obtenons un score sans appel : une baisse de forme générale, et quelques kilos en plus sur la balance.

## DÉVELOPPER DE NOUVELLES HABITUDES

Les spécialistes sont unanimes sur le sujet : il faut en moyenne 2 mois pour modifier un comportement et non 21 jours comme nous l'avons souvent entendu. Ils ajoutent également qu'un manquement à une nouvelle habitude n'affectera pas sa mise en place, le principe ne repose pas sur le « tout ou rien ». Nous ne sommes pas parfaits, accordons-nous le droit de commettre des erreurs. Vous avez peut-être décidé d'arrêter le carré de chocolat après le déjeuner, vous avez promis de faire 15 minutes de renforcement musculaire chaque jour, et de ne plus céder au combo apéro-chips à l'aube de cette nouvelle année. Un « Ok, je vais le faire et ça marchera » ne suffit pas, les habitudes ne fonctionnent pas comme ça, il faut adhérer au processus. Le comprendre dès le départ vous permettra de vous engager plus facilement et d'apprendre la technique des petits pas sans se mettre la pression. Ce qui compte vraiment, c'est de s'y mettre ! En effet, pour atteindre le Jour + 60 (le temps nécessaire pour modifier un comportement), il faut un jour 1, allez, c'est parti.



N°220

## UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

La première étape consiste à diminuer les quantités absorbées durant les repas, réduisez vos portions et misez sur les bons aliments. Les légumes et les fruits de saison sont vos compagnons de route, préférez les déguster cuits pour une meilleure digestion. En effet, les crudités ont tendance à agresser des intestins déjà fragilisés par les excès de la fin d'année. Choux, brocolis, endives possèdent le formidable avantage d'être peu caloriques à condition de ne pas les accompagner de béchamel et de gruyère !

Ils sont riches en fibres et favorisent ainsi la digestion tout en luttant contre la constipation. Enfin, leur teneur en eau permet de réhydrater l'organisme après les excès d'alcool. Manger plus léger, c'est aussi faire le plein de soupes, de bouillons et de purées, sources de vitamines et de minéraux, ils sont facilement assimilés par l'organisme. Laissez les féculents rangés dans le placard

pendant quelque temps afin de permettre au système digestif d'être moins sollicité. De la même façon, privilégiez des cuissages à la vapeur, en papillotes ou au four plutôt que les fritures et autres techniques nécessitant trop de matières grasses.

## LES FABULEUX POUVOIRS DU THÉ MATCHA

Vous connaissez peut-être ce thé vert aux mille bienfaits pour la santé ? Originaire du Japon, il se présente sous forme d'une poudre verte très fine à la composition exceptionnelle : des actifs aux multiples propriétés. Considéré comme un super aliment, il contient des acides aminés, des tanins, des huiles essentielles, des composés phénoliques, des protéines, des glucides, de la vitamine A, du fer, mais également des enzymes. Sa poudre peut s'utiliser en pâtisserie (cake, cookies ...) mais se déguste aussi avec de l'eau chaude, comme un thé ou une infusion classique.

Il possède des vertus anti-cancer grâce à la présence d'antioxydants dans sa composition mais renforce aussi les défenses immunitaires tout en agissant efficacement contre les radicaux libres. Mais ce thé est aussi l'allié de tous ceux qui souhaitent conserver (ou retrouver la ligne) grâce à son pouvoir de transformation sur le métabolisme de base. Il agit dans la combustion des graisses à condition de ne pas l'accompagner d'un brownie au chocolat sous peine d'annuler son effet.

#### **LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : FOCUS SUR LA SPIRULINE**

Cette algue apparue il y a plusieurs milliards d'années fait partie des premières formes de vie sur terre. Cultivée dans de nombreux endroits du monde, elle regorge de protéines et d'acides aminés essentiels. Cette cyanobactéries concentre des pigments antioxydants, des vitamines, des minéraux

et des acides gras et présente des intérêts minceur. En effet, du fait de sa teneur en protéines, elle agit comme un coupe-faim, car son absorption demande un temps de digestion important. Elle augmente donc la dépense énergétique mais stimule aussi le métabolisme et limite les envies de grignotage. Enfin, sa consommation régulière (en poudre ou en gélules) découpe la vitalité et le niveau d'énergie. Elle améliore la performance physique et la concentration. Vous la trouverez dans les magasins bios ou les parapharmacies sous différentes formes, mais attention à la choisir bio pour être certaine de sa qualité.

#### **TENIR SES RÉSOLUTIONS SPORTIVES**

L'essentiel consiste à se fixer des objectifs durables et réalisables. La méthode SMART, très utilisée en marketing peut s'appliquer au sport. Derrière l'acronyme SMART se cachent les mots : simple, mesurable,

acceptable, réaliste et inscrit dans un Temps défini. Appliquée à la pratique sportive, cela signifie qu'il est important de tenir compte de sa forme physique avant de fixer son objectif. Il en va de même pour la perte de poids, gardez à l'esprit que 2kg par mois c'est déjà pas mal. L'expression « je n'ai pas le temps » doit disparaître du vocabulaire ! Matérialisez votre séance par écrit, notez-la dans votre agenda afin qu'elle occupe la même place qu'un rendez-vous professionnel. Le bon rythme ? Une à deux fois par semaine à raison d'une heure. S'il s'agit d'une reprise du sport après une période d'interruption, soyez attentifs aux risques de blessure. Pour cela, ne négligez jamais l'échauffement qui favorise le débit sanguin et donc en oxygène. La séance se termine toujours par des étirements pour limiter les courbatures du lendemain.

#### **ARRÊTER DE CULPABILISER**

« Je n'aurais pas dû craquer sur ce morceau de chocolat, pourquoi j'ai loupé mon cours de gym, je ne suis même pas capable de perdre 3 kilos ». Laquelle d'entre nous n'a jamais prononcé ces mots ? Dans la plupart des cas, le sentiment de culpabilité engendre de l'angoisse, ce qui n'est ni constructif ni utile. Ruminer empêche d'agir et, pire encore, cela provoque une perte de confiance en soi. Pour lutter contre ce sentiment toxique, ne vous ruez pas sur un pot de glace mais apprenez à créer le vide. Cela signifie, lâcher prise et remplacer cette émotion par des pensées positives. Cherchez à vous écouter.

Êtes-vous réellement prête pour entamer un régime ou est-ce une tierce personne qui vous a fait une remarque sur vos joues dodues ? La période est-elle assez sereine pour vous lancer dans ce rééquilibrage alimentaire ? La formule choisie correspond-elle à vos goûts ? Interrogez-vous sur ces questions et si vous n'avez pas pu résister à l'appel de la tranche de saucisson-vin rouge, n'en faites pas un drame, vous rattraperez le coup demain. •



# JULIE NOUS PARLE DE SA BMW SÉRIE 1

## *La taille n'empêche pas le style*

**«Je cherchais une voiture d'assez petite taille pour me faufiler partout, mais suffisamment spacieuse pour le confort. Je l'ai trouvée ! Et quelle beauté ! Ce qui prouve qu'en matière d'automobile, l'élegance n'est pas une question de taille», affirme Julie à propos de sa BMW Série 1.**



### **Ma BMW Série 1**

«Je ne l'ai que depuis le mois d'août, mais je sens que nous allons faire une belle route ensemble, elle et moi. Elle représente exactement ce que je veux. Une belle voiture, élégante, sportive et pratique. La ligne d'une voiture est importante pour moi, ça doit être un coup de cœur. Par ailleurs, j'aime les voitures racées, qui ont du punch. Mais je ne voulais pas d'un crossover, qui fait trop familial. Ma BMW Série 1 est vraiment idéale pour moi.»

### **Ses atouts**

«J'ai envie de dire que tout est un atout chez elle. Sa ligne, d'abord. Sa sportivité. Mais aussi ses finitions intérieures.

Jusque dans les moindres détails, on sent que tout a été pensé pour créer une ambiance, pour qu'on se sente bien à bord, comme privilégié. Je n'ai pas encore fait de long trajet, mais je l'avais prêtée à quelqu'un qui est allé jusqu'en Normandie. Je n'ai eu que des compliments. C'est un régal sur l'autoroute. Et en ville, elle est idéale. Bref, j'ai compris qu'elle a cette polyvalence qui la rend unique.»

### **Mon équipement et mes options**

Avec la boîte automatique, on se sent plus libre. Le gain de confort est capital, surtout dans les embouteillages. C'est un pas de plus vers le luxe. De son côté, l'aide au stationnement est tout simplement

fabuleuse, ça facilite tellement les créneaux ! Mais le petit plus qui me plaît par-dessus tout, c'est l'ouverture des portes sans la clé. Et le coffre qui s'ouvre quand on passe le pied sous le pare-chocs. Quelle facilité !»

### **Ma BMW**

«C'est ma première BMW, et jusqu'à présent, je n'ai qu'à m'en féliciter. Il n'y pas de raison que ça change d'ailleurs. Sur le plan de la qualité, on est vraiment dans du haut de gamme. Chaque fois que je la conduis, c'est un grand plaisir. Alors, sans hésiter, je lui donne 9/10.»

Julie a 35 ans. Elle travaille dans l'édition. Elle habite à Luxembourg et conduit une BMW Série 1.

**Envie de savoir ce que d'autres conducteurs de BMW ont à dire sur leur modèle ? Découvrez leurs témoignages sur [www.bmw.lu](http://www.bmw.lu)**



**BMW Belgium Luxembourg SA**  
Lodderstraat 16, 2880 Bornem, Belgique  
[contact.lu@bmw.lu](mailto:contact.lu@bmw.lu) • [www.bmw.lu](http://www.bmw.lu)

# MUST-HAVE

01

## PURETÉ



Formulé avec des extraits de plantes contribuant à rééquilibrer le type de peau, ce produit nettoie la peau en douceur et contribue à favoriser l'équilibre du microbiote cutané. Pour les peaux très sèches à sensibles, il est enrichi en extrait de camomille bio pour apaiser la peau et en beurre de karité bio pour aider à prévenir les sensations d'inconforts. *Doux Nettoyant Moussant Apaisant. Clarins.*

02



## LUMINEUX

Sculpter, habiller les pommettes d'un voile de couleur et de lumière, rehausser le teint, pour une mine éclatante... Grâce à une texture qui fusionne avec la peau. Un blush pour une pommette subtilement veloutée, colorée tout en transparence. Effet « bonne mine » léger ou plus intense, garanti. *Golden Rose Phyto-Blush. Sisley.*

## MAQUILLAGE SUBLIMÉ

Un soin rafraîchissant qui glisse facilement sur la peau créant une toile uniforme et souple, pour une application de maquillage sans effort. Des gouttelettes d'eau de petite taille éclatent pour tripler instantanément l'hydratation de la peau et empêcher celle-ci d'apparaître sèche et terne, révélant une lueur repulpée et rosée qui dure toute la journée.

*Futurist Aqua Brilliance Watery Glow Primer. Estée Lauder.*



## RAFFERMIR

Avec l'âge le nombre de cellules mères cutanées ne varie pas mais leur potentiel énergétique diminue de 50 %. Cette découverte est l'origine du partenariat entre Dior et le Cira (centre de recherche). La technologie capture totale relance le potentiel énergétique des cellules mères, les 6 fonctions cellulaires de la peau sont réactivées : énergie, régénération, auto-réparation, cicatrisation, production et renforcement cellulaire. Après utilisation, le visage rayonne de santé, la peau paraît plus jeune. *Capture totale. Super Potent Rich Crème. Dior*

QUATRE

## FÉMINITÉ



En dévoilant cette nouvelle fragrance, Chantal Thomass rend hommage à son flagship store situé au 211 rue Saint Honoré, à Paris. Véritable ode à la fémininité, ce parfum dépeint le portrait d'une femme féminine et séduisante, amoureuse de liberté. Les douces senteurs de rose et de litchi contrastent avec les notes boisées. De cette fusion est née 211, une fragrance délicieusement captivante. *211. Chantal Thomass.*

03

# **Claude Maxime**

COIFFURE BEAUTE

UN DES PLUS GRANDS NOMS  
**DE LA COIFFURE ET DE LA BEAUTÉ**  
ENFIN À LUXEMBOURG !



## **AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT**

Une marque de produits haut de gamme  
**sans silicone ni sulfate.**

Des soins **aux formules véganes**  
minutieusement sélectionnés.



Centre Commercial La Cloche d'Or,  
Boulevard F.W Raiffeisen, L-2411 Luxembourg  
**Tél. : 27 76 96 33**

**SHANA**  
coiffure

YO  
COLOR  
SYSTEM

#YOCOLORSYSTEM

LE SYSTÈME  
DE COLORATION AVEC  
DES INGRÉDIENTS NATURELS  
À BASE DE YAOURT

**SANS AMMONIAQUE  
SANS PPD  
SANS PARFUM**

L'harmonie de la nature  
au service de vos cheveux!

**la Belle Etoile**  
SHOPPING CENTER

Shopping Center  
**La Belle Étoile**  
Tél.: 31 88 06

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

## Mode de garde pour enfant

### Quelles sont les offres au Luxembourg ?



N°220

À peine le temps de se réjouir de l'arrivée de votre bambin qu'il faudra déjà songer à un mode de garde. Véritable casse-tête, les parents sont souvent en proie à des sentiments contradictoires pour trouver une solution adaptée à leur enfant et en accord avec leurs exigences. Capacité d'accueil, souplesse horaire, budget, pédagogie... les modes de garde au Grand-Duché sont variés. Retour sur le panel luxembourgeois.

---

TEXTE : AURÉLIE HANTZBERG

# International Crèche & Preschool

INSCRIPTION DÈS MAINTENANT

Quel que soit l'âge de votre enfant et vos disponibilités, vous serez tôt ou tard confrontés à la recherche d'une solution de garde. La fin du congé parental et la reprise du travail annoncent souvent la première séparation entre vous et votre chère petite tête blonde... Il faudra bientôt le confier à d'autres bras que les vôtres. L'idéal serait d'avoir une garde sur mesure, donnant à l'enfant un encadrement de qualité pour qu'il puisse s'épanouir dès ses premiers mois de vie et tout au long de son enfance et cela, quelle que soit la situation personnelle et économique de ses parents.

Cette égalité des chances, le Grand-Duché en a fait une priorité nationale. Avec l'initiative Staark kanner, l'État luxembourgeois a pour but d'offrir à tous le meilleur encadrement possible. Un ensemble de mesures a été mis en place en ce sens : réservier un accueil de qualité sur le plan pédagogique dans toutes les structures d'accueil, définir au niveau national des objectifs pédagogiques pour le développement des enfants, offrir un programme d'éducation plurilingue et 20 heures d'encadrement (pour les enfants de 1 à 4 ans accueillis en crèche) sans oublier la participation aux frais d'accueil grâce au Chèque-service accueil. Le but étant, non seulement de faciliter la garde de ses jeunes citoyens mais aussi d'intégrer les enfants dans la vie de leur commune et de les préparer à l'école puis à une vie active dans la société luxembourgeoise.

## BABY-BOOM DES CRÈCHES

Avec près de 450 structures agréées par le gouvernement, le nombre de crèches ne cesse d'augmenter ! Parmi elles, on distingue plusieurs types de structures : les crèches municipales sont réservées aux enfants de la commune dont les parents ont un contrat de travail. La ville de Luxembourg en compte actuellement 6. Notez que les enfants de familles monoparentales ou rencontrant des problèmes sociaux sont prioritaires.

Les crèches conventionnées, quant à elles, offrent un nombre de places limitées et répondent à des besoins spécifiques liés à un trouble ou à un handicap. Souvent choisies pour leur spécialité, les crèches ou mini-crèches privées, de plus en plus nombreuses, proposent souvent une spécificité, une ligne directrice qui justifie des choix pédagogiques. Crèche internationale, multilingue, ou adoptant une pédagogie particulière... il y en a pour tous les goûts.



OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 7H À 19H

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

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

## GARDERIES.

Elles accueillent les enfants dès 2 mois jusqu'à 16 h par semaine. Elles peuvent être elles aussi municipales, conventionnées par l'État ou privées. Certaines proposent même une garde à l'heure permettant ainsi une aide ponctuelle aux parents. Les Foyers scolaires, quant à eux, sont réservés aux enfants scolarisés de 3 à 12 ans, ils proposent un accompagnement dans les activités et un service de restauration, et présentent l'avantage d'être ouverts en temps scolaires mais aussi pendant les vacances.

## AU-DELÀ DES STRUCTURES.

Certains préféreront offrir à leurs bambins la tranquillité d'un foyer plutôt que le tumulte de la collectivité. Ces derniers pourront alors faire appel à un assistant parental, qui gardera les enfants à son domicile (Liste disponible sur [www.guichet.public.lu](http://www.guichet.public.lu)). Pour plus de flexibilité, l'assistant parental (Dageselteren) pourra prendre en charge les repas, les activités, la sieste pour les plus jeunes... et offrira surtout une large amplitude horaire pour les parents aux longues journées.

L'indétrônable baby sitter reste une aide précieuse pour les imprévus ou pour vous permettre de sortir le samedi soir (attention, elles doivent être déclarées auprès du Centre commun de la sécurité sociale.), mais si vous souhaitez une garde quotidienne à votre domicile, accueillir une personne sous votre toit peut aussi être la solution ! En faisant appel à un jeune au pair (de 18 à 30 ans), l'avantage sera mutuel. Si apprendre une langue et s'immerger dans une autre culture sera l'objectif de votre jeune employé, vous pourrez, en lui offrant le gîte et le couvert, bénéficier de son aide pour la garde des enfants (jusqu'à 13 ans maximum) et pour l'exécution de quelques tâches d'ordre familial. La présence d'un jeune au pair demande

“

**Avec l'initiative Staark kanner, l'État luxembourgeois a pour but d'offrir à tous le meilleur encadrement possible**

”



un engagement mutuel important et est par conséquent très réglementée. Avant son arrivée, une convention précisant les droits et devoirs de chaque partie devra être établie. Sachez que les gouvernantes pourront également s'occuper de vos enfants tout en s'occupant de votre maison, de la cuisine et prendre en charge toutes les tâches domestiques selon les conditions contractuelles.

Le panel de garde luxembourgeois est déjà bien fourni mais il n'en demeure pas moins insuffisant. La demande toujours plus forte, laisse percevoir une forte progression des structures d'accueil dans les années à venir. Le marché des crèches privées est libéralisé et ouvert à tous, laissant ainsi de belles perspectives de développement aux entrepreneurs. Au-delà de l'évolution de la démographie

nationale, les enfants des travailleurs frontaliers sont désormais de plus en plus nombreux à être gardés près du lieu de travail de leurs parents, participant ainsi à une demande toujours plus forte. •

### HELP ! MON ENFANT EST MALADE !

Le service Krank kanner Doheem offre une garde individuelle à domicile et permet ainsi aux enfants de se rétablir dans leur environnement familial. Les gardes ont lieu entre 7h et 19h et ne peuvent pas dépasser 9 heures de suite. L'association ARCUS ASBL ([www.arcus.lu](http://www.arcus.lu)) prête également main forte aux parents quelle qu'en soit la raison : accouchement récent, maladie...

# BIDIBUL

## QUATRE STRUCTURES ADAPTÉES À L'ACCUEIL DE VOTRE ENFANT

Après Foetz et Bascharage, une troisième crèche Bidibul vient d'ouvrir ses portes à Florange, côté français. Plus encore, une nouvelle structure se situant à Bettembourg a été reprise par le groupe. S'appuyant sur la méthode Montessori, ces structures familiales accueillent en toute bienveillance votre enfant dès l'âge de 3 mois et jusqu'à 4 ans.



Confier notre tout-petit à une tierce personne, que ce soit pour seulement quelques heures ou pour une journée entière, n'est jamais facile. Au Luxembourg, il existe plusieurs types de structures dédiées à l'accueil des enfants, afin de répondre au mieux aux besoins des parents. Vous pouvez ainsi choisir de faire garder votre enfant par un assistant parental à domicile, choisir une nounou ou une jeune fille au pair, ou encore opter pour une crèche de plus ou moins grande taille.

### BIDIBUL, DES CRÈCHES DYNAMIQUES

Les établissements Bidibul permettent de répondre à des souhaits variés de la part des parents. Bidibul propose en effet quatre structures différentes : une crèche pouvant accueillir 57 enfants

à Foetz, une crèche d'une capacité maximale de 15 enfants à Bascharage ainsi qu'une micro-crèche à Florange, en France, qui a ouvert ses portes en novembre dernier, signant là l'expansion du groupe côté français. Une nouvelle structure a été reprise à Bettembourg sous l'éffigie de Bidibul. Depuis 2015, les crèches Bidibul grandissent donc, sous l'impulsion de leur joviale et dynamique directrice Sonia Pinternagel, entrepreneuse et maman ambitieuse, impliquée dans la vie associative et politique de sa ville. Mais elles n'en restent pas moins des structures familiales où il fait bon vivre et grandir, idéales au développement et au bien-être de chaque enfant.

### PHILOSOPHIE MONTESSORI

S'appuyant sur une équipe spécialisée d'éducateurs et de puériculteurs,

Bidibul axe ses activités et son projet pédagogique autour de la méthode Montessori. « L'objectif d'une telle démarche est de favoriser l'autonomie et la confiance en soi chez l'enfant, en respectant ses besoins spécifiques, en lui permettant d'évoluer à son rythme et de ressentir la joie d'apprendre », précise Sonia. Bienveillance, écoute active, sens de l'observation et empathie guident donc les membres du personnel dans leur travail au quotidien.

Pour accompagner les enfants dans leurs apprentissages, la crèche Bidibul propose de nombreuses activités, riches et variées, que ce soit en intérieur ou en extérieur : jeux libres, cuisine, musique, ateliers créatifs, yoga, piscine, sorties à la ferme, en forêt, etc. Lors de chaque activité, le plurilinguisme est favorisé puisque le luxembourgeois, le français, l'allemand et le portugais mais aussi l'anglais, l'arménien et le russe sont pratiqués au sein des établissements grand-ducaux.

### ACCOMPAGNER LES ENFANTS MAIS AUSSI LES PARENTS

Si les équipes de Bidibul sont aux petits soins avec les enfants, elles veillent également à être présentes pour les parents et à les soutenir s'ils en ont besoin.

« Le bien-être de chacun, que ce soit les enfants, les éducateurs et puériculteurs ou encore les parents, est essentiel pour que tout se déroule mieux. C'est pourquoi nous accordons une grande importance à la collaboration, à l'écoute et à l'échange avec les parents », conclut Sonia.



Ouvert du lundi au vendredi de 5h à 23h et le samedi de 7h à 20h

**NOUVELLE CRÈCHE :** 97, rue Fernand Mertens, L-3258 **Bettembourg** · tél.: 661 744 200  
**ET AU 1<sup>ER</sup> SEMESTRE 2021, OUVERTURE D'UNE DEUXIÈME CRÈCHE À BETTEMBOURG !**

Crèche Bidibul au 6, rue des Artisans, L-3895 **Foetz** · tél.: 26 17 55 42

Crèche Bidibul au 77 Boulevard J-F Kennedy, L-4930 **Bascharage** · tél.: 26 50 73 1

Micro-crèche Bidibul au 24, rue d'Uckange, F-57190 **Florange** · tél.: 87 26 38 33

# for kids

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE

**LIFESTYLE**

## ET SI ON CRÉAIT SON PROPRE JOURNAL FAMILIAL ?



Plus que jamais, le lien familial nécessite d'être entretenu. Partant de ce constat, Tribu s'impose comme l'outil idéal pour se reconnecter aux siens. Sur l'application dédiée ou sur le site internet directement, connectez-vous et invitez vos proches pour partager ensemble toutes vos photos préférées et ainsi continuer à créer des souvenirs, même à distance. Évènements du quotidien, occasions spéciales ou encore vacances : vos grands-parents resteront à l'affût, même à distance. Au début de chaque mois, Tribu envoie ensuite le journal familial à l'adresse indiquée. Les grands-parents reçoivent ainsi une mise à jour mensuelle avec tous les moments joyeux de la vie familiale, au sein de ce petit journal imprimé. Une jolie façon d'impliquer toute la famille.

**Plus d'infos sur [www.mytribunews.com](http://www.mytribunews.com)**

**SPECTACLE**

## LA LÉGENDE DE BLANCHE-NEIGE RÉINVENTÉE !

Être belle, c'est sympa. Mais être la plus belle, c'est dangereux. Pour échapper à sa belle-mère, une Blanche-Neige accro à son smartphone va devoir chercher refuge dans la forêt sombre. Elle y trouvera des alliés de (petite) taille mais on ne sait pas exactement combien... À peine cachés derrière des jouets en plastique et des perches à selfie, un couple de narrateurs complètement exaltés, mené par la compagnie du Théâtre Magnetic de Bruxelles, dynamise le conte connu de tous et propulse l'histoire de Blanche-Neige et de sa belle-mère envieuse à notre époque, réseaux sociaux de rigueur. Complètement déjanté !

**Et les 7 nains...**

**Vendredi 5 février, à 20h**

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

**SOCIÉTÉ**

## LA LITTÉRATURE JEUNESSE, PAS ASSEZ INCLUSIVE ?

Pas tellement à en croire un récent sondage du National Literacy Trust. Réalisée auprès de 58 346 enfants et adolescents âgés de 9 à 18 ans, entre les mois de janvier et mars 2020, l'étude montre qu'un tiers d'entre eux ne se reconnaissent pas dans la littérature jeunesse. Un fait d'autant plus marqué pour les enfants issus de minorités ethniques. 45% des enfants et adolescents noirs affirment ainsi avoir des difficultés à trouver des livres dans lesquels les personnages leur ressemblent, contre près de 39% des jeunes bibliophiles d'origine asiatique. Des statistiques qui reflètent le manque de diversité de la littérature jeunesse et qui « pourraient poser particulièrement problème à ceux qui s'interrogent sur leur identité de genre, ou qui souffrent de discrimination et d'intimidation », met en garde le National Literacy Trust.

# LE MEILLEUR DE FEMMES

news  
~~letter~~

Gratuite,  
luxembourgeoise,  
& exclusive

le mardi et le jeudi



*La crèche Mini Me*

Située dans une maison nouvellement construite avec accès direct au Lentze Parc à Bertrange, la crèche accueille des enfants **du lundi au vendredi de 7h00 à 19h00**. Au sein d'une maison spacieuse et lumineuse spécialement conçue pour satisfaire leurs besoins, la crèche veille scrupuleusement à leur sécurité ainsi qu'au rythme individuel de chaque enfant.



Des activités telles que le **yoga** ou les **ateliers musicaux** sont proposées aux enfants. Nous veillons à passer le plus de temps possible en **contact avec la nature**.



# ENFANTS MODÈLES

Tirés à quatre épingle dans leur mini-costume et leur robe à volants, nos bambins s'endimanchent à l'occasion de leur communion et autres célébrations religieuses. Chaussures bien cirées, serre-tête et noeud pap' de rigueur, des looks d'enfants modèles qui feraient (presque) illusion. C'était sans compter sur quelques détails bien choisis qui encanaillent leurs tenues de premiers communiantes un peu trop bien élevées.

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE



IKKS



N°220



N°220

DIOR KIDS

102 | JANVIER / FÉVRIER 2021



N°218

N°220



UNIQLO X JW ANDERSON



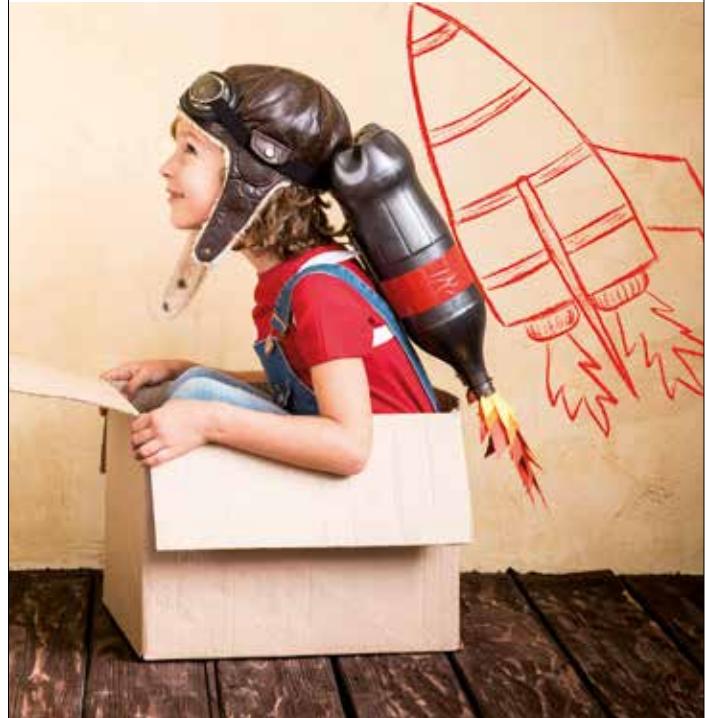
Crèches & Foyers de jour

---

## RÊVER, S'ÉPANOUIR, GRANDIR

---

**VOUS CHERCHEZ UNE PLACE  
EN CRÈCHE OU EN FOYER DE JOUR  
POUR VOTRE ENFANT ?**



En se basant sur la pédagogie Montessori, Rockids accueille avec bienveillance tous les enfants et les accompagne depuis 15 ans. Plus qu'un mode de garde, nous créons un environnement permettant à votre enfant de vivre des moments d'apprentissage, de jeu, de détente, de partage mais aussi d'expérimentation et d'éducation.

**NOS ATOUTS :**  
**Pédagogie positive et Montessori**  
**Environnement multiculturel et plurilingue**  
**Crèches et foyers de jour pour enfants de 0 à 12 ans**  
**Structures agréées, prestataires CSA**

---

Crèches Montessori by Rockids : Leudelange et Dudelange  
Crèches : Mamer, Strassen, Dudelange, Esch-sur-Alzette,  
Kayl et Luxembourg Gare  
Foyers de jour : Mamer, Dudelange, Niederkorn,  
Rumelange, Luxembourg Rollingergrund

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

# QUOI DE NEUF?

## Les tendances préférées de la rédaction

On oublie 2020 ! Cette année est enfin derrière nous, et on se plaît à avoir envie d'inédit, imaginer des nouveaux départs et réfléchir à de bonnes résolutions. Remettre au goût du jour nos intérieurs, dans lesquels nous avons passé beaucoup (trop) de temps, est un bon point de départ. Exit ces ambiances vues et revues, on repense toute sa déco: couleurs, motifs et autres imprimés, il suffit de peu pour changer... beaucoup ! On vous dit tout et on vous dévoile nos coups de cœur.

TEXTES ET SÉLECTION : AURÉLIE GUYOT



### ON AIME TOUJOURS...

Ces tendances faisaient déjà notre bonheur la saison dernière, et ça tombe bien car elles ne sont pas près de s'essouffler ! Si vous ne les aviez pas déjà adoptées, c'est donc le moment ou jamais de céder à la tentation : au sol, en crédence, en papier peint ou sur quelques objets bien choisis, on aime toujours l'imprimé moucheté du terrazzo, délicat et original. Le tapis berbère est finalement lui aussi devenu un basique, intemporel et élégant. Il se pare de couleurs vives pour cette année, et habille aussi nos murs pour apporter une touche d'exotisme à un salon trop sage. Côté couleur, le bleu reste une valeur sûre, même si on s'est peu à peu lassées du bleu pétrole ou canard pour préférer une version plus classique, calme intemporelle. Enfin, le bois ne sera jamais détrôné ! Impossible de se passer de son côté authentique et chaleureux. Mais on s'éloigne enfin des bois clairs si chers aux ambiances scandinaves et on opte pour des teintes plus foncées, comme le noyer ou le saule, qui ont davantage de caractère.

### ON AIME BEAUCOUP...

That's 70'S show ! Après la redécouverte des années 50 et la folie sixties, c'est au tour de la décennie la plus psychédélique de se réinventer. Accessoires fleuris, mobilier

NOUVEAU À LUXEMBOURG

# BIGLIGHT

Luminaires & Décoration

UN VASTE CHOIX  
DES STYLES DIFFÉRENTS  
LUMINAIRES INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS  
POUR LES PARTICULIERS ET POUR LES PROFESSIONNELS  
DES PIÈCES SUR MESURE

ART DÉCO À DÉCOUVRIR SUR PLACE



tout en courbes, velours, rotin en veux-tu en voilà, papiers peints à motifs kaléidoscopiques et touches d'orange... les pattes d'eph ne sont plus très loin ! On a repéré pour vous de très beaux tapis chez La Redoute Intérieurs, pas too much et pleins de personnalité. Nostalgie des trentenaires oblige, les années 80 ne sont pas en reste: couleurs vives et audacieuses, réinterprétation des motifs et des codes du mouvement Memphis, objets pop culture divers et variés... Rien ne se perd, rien ne se crée !

## ON AIME ÉNORMÉMENT...

Portraits, profils, visages et têtes ont fleuri un peu partout ! Sur des accessoires, du mobilier, des textiles, on aime ces traits noirs et dépouillés qui apportent une petite note onirique et poétique sans en faire trop. Œil, mains voire même fesses ou seins, notre anatomie inspire les designers qui proposent autant d'imprimés gris-gris ou d'objets de décoration esprit art primitif. Enfin, on retrouve certaines pièces tout droit sorties de fouilles archéologiques, comme des têtes sculptées antiques, sur socle ou à disposer sur nos murs.



MADAME STOLTZ



OSTARIA



MONOPRIX

74 route de Longwy L 8080 Bertrange  
Le showroom est situé derrière Bo Concept  
Parking gratuit

Ouvert du mardi au vendredi  
de 10h à 13h et de 14h à 18H, le samedi de 10h à 17h  
et le lundi uniquement sur rendez-vous.

Tél. : 661 755 755 • [info@big-light.lu](mailto:info@big-light.lu)



### ON AIME INFINIMENT...

N°220

La palette de teintes se fait toujours plus naturelle et explore cette saison des couleurs terreuses et argileuses pour une atmosphère brute et authentique. Avec leur look calme et feutré, les beiges, taupes et marrons sont les stars de cette rentrée. Le terracotta calme le jeu et se fait moins audacieux, plus froid, pour créer des ambiances tranquilles et cosy. Le vert tire aussi son épingle du jeu dans de jolies versions amande et sauge pleines de douceur qui apportent un aspect végétal à votre intérieur. Enfin, les camaïeux de blancs et de crèmes demeurent l'option easy-chic incontournable, toujours aussi élégants.

**Beaucoup, à la folie ou passionnément, les motifs et les couleurs de 2021 sont autant de promesses de renouveau et d'originalité. On craque pour leur simplicité et leur poésie. À mixer sans complexe, on vous laisse à présent faire vos choix. 2021 n'a qu'à bien se tenir, à vous de jouer !**

### ACTU

Cap sur Saint-Étienne - seule ville française créative design Unesco - pour découvrir la Cité du design. Implantée au cœur du quartier créatif de Saint-Étienne, ce lieu s'est donné pour vocation de nous sensibiliser aux réalités et aux usages du design. Plus de 400 étudiants s'y forment tandis que les équipes nous concoctent des expositions thématiques, des conférences ou des rencontres. La Cité du design diffuse la culture design, stimule la curiosité pour le monde contemporain et promeut l'expérimentation pour tous les publics, des plus spécialisés aux plus novices. On ne peut qu'approuver et vous encourager à découvrir ce lieu et ces initiatives !

Plus de détails sur [www.citedudesign.com](http://www.citedudesign.com)

### ON AIME PASSIONNÉMENT...

Les papiers peints, toiles et autres tapisseries ont largement été remis au goût du jour. Ils habillent dorénavant un mur inexploité ou une tête de lit, et permettent de laisser s'exprimer notre personnalité et notre créativité. Ils ont aussi le mérite de pouvoir se remplacer facilement, car on se lasse vite de certains motifs... Si nous nous étions en effet emballées pour des imprimés flamants roses ou jungle il y a quelques saisons, on revoit aujourd'hui notre copie pour craquer sur des modèles encore plus spectaculaires et toujours plus sophistiqués: forêt méditerranéenne esprit gravure chez Isidore Leroy, désert de Mojave ou palmiers californiens black and white chez Edito... on n'hésite plus à voir grand et à taper dans l'originalité.

“

**Nous voulons de l'authenticité**

”

### ON AIME À LA FOLIE...

On n'en peut plus des fioritures et des artifices ! Nous recherchons toujours plus d'authenticité, de déco qu'on ne verra pas chez tout le monde et qui a une histoire à nous raconter. Le défaut, la patine, la main de l'homme sont autant de charmes qu'on se plaît à admirer et expliquer. Dorénavant, la perfection est jugée ennuyeuse. Les motifs mouchetés, les lignes imparfaites et les formes inégales deviennent la nouvelle référence: tâches d'aquarelle qui se diffusent aléatoirement, effets mouchetés, craquelés et piqués sur des objets décoration, tapis persans aux couleurs passées et à la corde usée... ces accrocs nous touchent et trouvent toute leur place dans nos salons ou nos chambres à coucher.



## Happy D.2 Plus. Combinaison parfaite entre design et technologie.

Le classique de la salle de bains Happy D.2 Plus aux contours arrondis, présente des nouvelles possibilités. Des technologies uniques comme l'exclusivité mondiale c-shaped créent de nouvelles possibilités individuelles. Design by sieger design.  
Plus d'infos sur [www.duravit.be](http://www.duravit.be)



### GASPERICH

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

### BERTRANGE

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

### ESCH-SUR-ALZETTE

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

/NEUBERGLUX  
[WWW.NEUBERG.LU](http://WWW.NEUBERG.LU)

# Bleu CÉLESTE



À défaut de pouvoir – vraiment – dormir à la belle étoile, on improvise sa propre nuit étoilée grâce à différentes nuances de bleu, relevées par quelques pointes de doré. Lunes et constellations investissent notre salon. Une façon de recycler notre déco de Noël et de faire durer la magie encore un peu plus longtemps.

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE



TOM TAILOR



FLORENCEGLAM



RED CANDY



ORIGINAL BTC



FAZZINI HOME

N.220



ELLA JAMES

HEAVENLY HOMES  
AND GARDENS

MINT MAY



48H À NAPLES

# La sulfureuse Italienne

Du haut du Vésuve, 20 siècles d'histoire la contemplent. Belle et rebelle, « Napoli » est à l'image de son volcan et de sa légende récemment décédée, Diego Maradona : sulfureuse.

TEXTE : KÉVIN STORME

## VENDREDI, 19H : SPRITZERO.

Comment mieux débuter un séjour transalpin que par un « aperitivo » arrosé de Spritz, un cocktail typiquement italien mélangeant du prosecco ou de l'Aperol avec du Campari ? En allant chez Spritzero, l'un des meilleurs endroits pour aborder la ville pianissimo. *Baretti San Pasquale, Vico Belledonne a Chiaia*

## VENDREDI, 21H : DA MICHELE.

Au cœur du centre historique, Da Michele est considérée comme la meilleure pizzeria de Naples. Et comme les pizzas napolitaines sont réputées pour être les meilleures du monde, il n'y a qu'une pincée de parmesan pour en déduire que les pizzas de Da Michele n'ont d'autres concurrents au-delà du système solaire.

Et les proprios – héritiers d'une longue lignée de pizzaïolos entamée en 1870 - sont tellement sûrs de leur talent qu'ils ne servent qu'une variété de pizza, la basique « margherita » (ail, huile, tomates et origan). Une chose est sûre, pour sept euros (avec une bière en plus), vous en aurez autant pour votre argent que pour votre palais. *Via Cesare Sersale*

**VENDREDI, 23H :****GRAND HÔTEL SANTA LUCIA.**

Un palace luxueux au bord de l'eau avec une vue sur le Castel dell'Ovo, un château sur une presqu'île entourée de la Méditerranée. À l'intérieur, d'élegants salons, des tableaux du XVI<sup>e</sup> siècle et des lustres de Murano. Une ambiance feutrée idéale pour se ressourcer après l'ambiance cantine et populaire de la pizzeria.

*Via Parnetope, 46*

**SAMEDI, 9H : DUOMO.**

La cathédrale de Naples n'est pas seulement le plus bel édifice religieux de la ville, c'est aussi le meilleur point de départ pour explorer les centaines de ruelles de la vieille ville. Dans ces étroites venelles, les surprises sont à chaque coin de rue. Ici, des boutiques de crèches traditionnelles exposent des santons artisanaux. Là, un autel dédié à la légende napolitaine, tout juste décédée, Diego Maradona. Plus loin, des magasins de mariage où s'amoncellent des mètres de dentelles... Et toujours, des églises pittoresques incarnant la piété des Napolitains, notamment la magnifique Santa Chiara ou la baroque Gesu Nuovo.

*Via del Duomo, 49*

**SAMEDI, 12H : MERCATO PIGNASECCA.**

Le plus vieux et le plus grand marché alimentaire de la ville. Populaire et grouillant, il offre un bel aperçu de la vie quotidienne. On y trouve toutes les spécialités napolitaines à manger sur le pouce : pizzas, pâtes de Gragnano évidemment, mais aussi pizzas frites ou tripes.

*Via Pignasecca*

**SAMEDI, 15H : CASTEL NUOVO.**

Au cœur du centre monumental de la ville, le Castel nuovo domine de sa haute silhouette la piazza Municipio. On y trouve notamment un arc de triomphe et la chapelle Palatine. Dans le quartier, on observe les plus beaux palais de la ville, comme le Palazzo reale, le teatro San Carlo ou encore la galleria Umberto.

*Piazza municipio*



N°220

**SAMEDI, 18H : QUARTIERI SPAGNOLI.**

Les anciens quartiers espagnols constituent l'âme de Naples. À travers cet inextricable labyrinthe plane toujours l'ombre de la Camorra, dont les différents clans se disputent les secteurs. Les ruelles se terminent souvent par des escaliers qui débouchent systématiquement sur via Toledo, l'artère la plus commerçante de la ville.

**DIMANCHE, 9H : VÉSUVE.**

Naples ne serait pas aussi sulfureuse sans la présence de son volcan attiré. Aimé autant que craint, sa dernière éruption date de 1944. Le Vésuve est surtout célèbre pour avoir détruit les villes antiques de Pompéi et Herculanum. Aujourd'hui, des fumeroles s'échappent toujours de son cratère laissant planer une légère odeur de souffre. Il est facilement accessible depuis Naples, à quelques kilomètres en taxi. Au sommet, la vue sur la baie de Naples, les sommets qui surmontent la côte amalfitaine et sur les îles, dont Capri, est époustouflante.

**DIMANCHE, 13H : POMPÉI.**

Ensevelie sous la lave du Vésuve en 79, la cité antique de Pompéi, à 20 km de Naples, est remarquablement conservée. Les gravures et mosaïques ont conservé leurs couleurs d'origine. On peut même y voir des corps pétrifiés dans la lave.

*Porta Marina, via Villa del Misteri*

**DIMANCHE, 17H : BILANCIONE.**

On ne sait pas si c'est la vue somptueuse sur le Vésuve ou la qualité des glaces artisanales de cette gelateria parmi les plus connues de Naples. Toujours est-il que le mariage entre le panorama et la saveur des « gelati » offrira un moment inoubliable pour profiter des derniers instants dans la capitale du sud de l'Italie.

*Via Posillipo, 238 •*

*On y va*

Aller-retour à partir de 150 euros avec la Lufthansa (transit à Francfort).



DANS LA CUISINE DE LUCIO RICHIARDI

## D'ici et d'ailleurs

Quittons la ville pour profiter du magnifique décor des paysages mosellans.  
À Ahn, un petit village entouré de vignes, le restaurant Mathès et son Chef, Lucio Richiardi,  
nous accueillent pour une pause à la fois gastronomique et gourmande.

---

TEXTE : MAGALI EYLENBOSCH | PHOTOGRAPHIE : JULIAN BENINI

**Le Chef Lucio Richiardi**  
**a cet accent du Sud qui vous met déjà du soleil dans le cœur.**  
**Il se retrouve aussi dans l'assiette qui fait la part belle aux produits du terroir mais s'autorise parfois des détours par des contrées plus lointaines. Et n'est-ce pas ça le plaisir de la gastronomie? Faire de belles découvertes et s'ouvrir à de nouveaux horizons. En tout cas, cette adresse-là, on la quitte avec le projet d'y revenir très vite.**

#### **Quel a été votre parcours ?**

J'ai quitté le Chili à 18 ans pour faire mes études de cuisine en France. J'ai d'abord appris la langue pendant deux ans à la fac de lettres de Montpellier. Après, j'ai fait un BTS en cuisine. J'ai travaillé ensuite dans plusieurs restaurants étoilés dont Le Magasin aux Vivres à Metz et La Distillerie au Château de Bourglinster.

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

À 20 ans. Dans ma famille, personne ne faisait ce métier et les études de cuisine ne sont pas valorisées au Chili. J'étais donc plutôt parti vers la psychologie ou la médecine. J'ai eu de la chance. Une partie de ma famille vivait en France et a proposé de m'aider à y faire mes études. J'étais jeune et ça n'a pas été facile mais j'ai été bien épaulé.

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

Mes origines! L'amour du métier nous l'avons tous. Moi, j'aime bien travailler des petits produits venant du Chili et d'autres pays d'Amérique du Sud, comme les épices ou les algues.

#### **Quelle est votre plus grande qualité ?**

L'honnêteté, le sens des responsabilités et la sensibilité. Je ne me prive pas d'exprimer mon côté féminin dans les assiettes. On en a tous un, je n'en ai pas honte, et j'attache beaucoup d'importance à la présentation.

#### **Quel est votre plus grand défaut?**

La colère ! Je m'emporte assez vite. Heureusement mon épouse et la naissance de mon enfant m'ont calmé, mais aussi mon perfectionnisme. J'aime que l'assiette arrive parfaite sur la table du client.

#### **Avez-vous un plat signature ?**

Plutôt que de vous parler de plat, je vais vous parler d'ingrédient. J'utilise du merkén, un condiment à base de piment fumé qui vient du Chili. Mélangé avec d'autres ingrédients et moulu, c'est un élément traditionnel de la cuisine mapuche. Chaque fois que je rentre du Chili, j'en rapporte.

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

Un beurre blanc. C'est une base de la cuisine française. Nous le retravaillons un peu plus comme un beurre nantais, avec des arômes asiatiques.

#### **Êtes-vous un bec sucré ou salé ?**

J'aime créer des desserts avec ma pâtissière, mais je suis plutôt salé.

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

Je partirais sur tout ce qui est légumes et fruits. Après, il y a toujours de quoi les accompagner : des pâtes, du riz, de la polenta...

#### **Quel est votre plus beau souvenir en cuisine ?**

Mon premier cours de cuisine à l'école. Mon professeur était un français d'origine italienne. Il était très âgé et j'avais du mal à le comprendre, mais il m'a vraiment bien accueilli. J'avais encore des problèmes avec le français. Il me prenait chaque fois à part pour bien m'expliquer ce qu'on venait de faire. Il m'a beaucoup aidé et ça m'a donné envie de continuer.

#### **Et le pire ?**

J'ai travaillé dans la cuisine d'un Chef étoilé en France. Avec moi, il a toujours été correct, mais ce n'était pas toujours le cas. C'était un monstre. Il insultait et rabaissait parfois le personnel de façon totalement inadmissible. Ça ne met pas une bonne ambiance. Bien sûr parfois il faut crier ou se fâcher pour fédérer l'équipe, mais chacun doit être valorisé.

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

Michel Roth. Un jour, on m'a proposé de participer au concours Cristal Michel Roth. Comme j'admirais ce Chef et son parcours, j'ai accepté et j'ai gagné. C'est vraiment une belle personne. Il est humble, chaleureux, humain. Je l'ai recroisé plusieurs fois et il se souvient toujours de moi.

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

La ratatouille. C'est le premier plat que j'ai goûté en arrivant en France. Ma tante la faisait tellement bien que je l'ai tout de suite aimée. Souvent, j'essaie d'en proposer une version plus personnelle, notamment en travaillant chaque légume à part.

#### **Avez-vous un mentor ?**

Jean-Luc Lefrançois. Quand je suis arrivé dans sa cuisine j'avais encore des problèmes avec la langue et il m'a vraiment bien accompagné. C'était à l'Astor Saint-Honoré à Paris.

#### **Avez-vous un objectif ?**

Rendre le client heureux. C'est le premier objectif. L'étoile est une belle récompense pour tous les Chefs. J'espère qu'un jour j'ouvrirai un restaurant gastronomique au Chili. Il y a des produits magiques là-bas : les fruits, les légumes, les produits de la mer, et surtout un agneau succulent élevé au sud du pays. •

# NEWS FOOD

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE



## À L'APÉRO, ON TROQUE LES CHIPS POUR DES GRILLONS AVEC YUMA

C'est le pari de deux cousines bruxelloises qui ont lancé en mars 2020 le label Yuma, avec cette volonté a priori un peu folle : nous faire manger des insectes.

Nouveau super-aliment durable et local, la farine de grillon est effectivement riche en nutriments en plus d'être parfaitement en adéquation avec nos valeurs écolos.

De quoi abandonner nos snacks industriels ? Il faut croire puisqu'en seulement quelques mois, elles sont parvenues à atteindre 169% de l'objectif de leur campagne de crowdfunding, en plus d'être distribuées dans une centaine de magasins en Belgique et de rassembler une communauté de 6 000 abonnés sur les réseaux. Un joli exemple de réussite pour un projet finalement aussi séduisant que gourmand.



## CACTUS ET KEYSER-KHOLL, LE PARTENARIAT EXCLUSIF

Après s'être déjà associé avec Max Mannes, de la Häremillen, Henri Ruppert de Schengen et le groupement des vignerons indépendants de la Moselle et de sa collection Charta, Cactus réaffirme sa volonté de proposer le meilleur à ses clients grâce à son partenariat avec le domaine viticole Keyser-Kohll. Situé sur les hauteurs du village d'Ehnen, ce dernier fait rimer histoire familiale et respect de l'environnement, et conjugue tradition et expression du territoire au sein de ses neufs hectares de vignes. Pour Cactus, ils commercialisent une sélection de vins blancs et rouges ainsi que deux cuvées de crémants, pour un total de huit références en provenance du domaine.

## FAMILYMATIC INVENTE LA CUISINE INTELLIGENTE

Un filtre à eau à gravité pour une eau plus pure, un pommeau de douche écologique et même un barbecue à gaz ultra compact : toutes ces solutions innovantes sont proposées sur l'e-shop luxembourgeois Familymatic. Bien plus que des objets du quotidien, le site propose d'adapter notre mode de vie et de rendre notre quotidien (un peu) plus facile. Inspirés par leurs propres expériences, Brice et Joshua ont fondé ensemble, en 2020, Familymatic afin de répondre aux problèmes de la maison. En résultent des produits innovants, bien pensés et intelligents pour un quotidien plus facile et plus amusant.

vinoteca.lu  
luxembourg



## *Une affaire de femme*

Parce que le vin n'est pas seulement une affaire d'homme, Vinoteca propose les services de sa sommelière, Charline Goujon, dont la passion s'est transmise de père en fille, en direct des domaines de Bourgogne où elle a grandi.

**Son projet ?** Bousculer les idées reçues et adopter une approche décomplexée du vin grâce à ses conseils pointus et des soirées dégustations lors desquelles vous appréciez ce tour du monde œnologique.

12 Côte d'Eich / Coin Rue du Nord  
L-1450 Luxembourg  
Tél.: 00352 26 68 38 43

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

 Goosty

5€  
offerts

Pour votre prochaine commande sur  
**Goosty** avec le code :

**GOOSTYFEMMES**

\*Pour toute commande supérieure à 35 €



Des plats délicieux  
livrés chez vous !



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

## LE CHIFFRE

**3/10**

C'est la note obtenue par une saucisse sèche sur l'application nutritionnelle Yuka, qui pointe du doigt la présence de nitrites de potassium, de sodium E250, et des nitrates de sodium E251 et de potassium E252, jugés responsables du cancer du côlon ou de l'estomac.

N°220

## MONOPRIX INVESTIT L'HYPER-CENTRE DE LA CAPITALE

Un tout nouveau magasin pour l'enseigne française qui investit un bâtiment emblématique de la place Guillaume II. Au programme de cette nouvelle adresse ? Pas moins de 2500 mètres carrés et plus de 30 000 références à retrouver au sein d'un espace mêlant mobilier urbain, beaux volumes et hauteur sous plafond. L'endroit idéal où flâner à la pause déj' et surtout dénicher des trésors : objets de décoration, linge de maison, accessoires... Tout l'univers Monop' est à retrouver aux premier et deuxième niveaux de ce nouvel espace. Comme à son habitude, l'enseigne propose évidemment le meilleur de la food avec une large sélection vegan, des offres snacking ainsi qu'un très grand rayon fruits et légumes. Enfin, petite nouveauté et pas des moindres, vous pourrez découvrir une première brasserie, Le Petit Bohème et le restaurant Le homard bleu, version streetfood du crustacé.

Ouverture le 14 janvier



## DÉGUSTER UN HOMARD À BORD DE SON CAMPING-CAR

L'idée pourrait paraître insolite et pourtant, elle tombe sous le sens. Après avoir constaté lors de ses livraisons, que beaucoup de ses clients possédaient un camping-car dans leur allée, Mattia Colu, jeune chef belge à l'œuvre derrière le restaurant de fruits de mer, le Matthias and Sea, a imaginé ce concept unique : transformer son parking en véritable salle de restaurant. Devant son établissement, les clients se pressent dans leur véhicule pour récupérer les plateaux de fruits de mer et autres homards qu'ils dégustent ensuite confortablement installés dans leur camping-car. Une solution garantie sans risque de contamination, pratique et surtout ludique.



**LE MOULIN**  
DEPUIS 1704



# LA TRADITION DU SAVOIR-FAIRE

LEMOULIN1704.LU

## LE PAIN DE CAMPAGNE MAISON

Ingrédients pour un grand pain ou deux pains moyens :

- 1kg de farine Pain de campagne LE MOULIN - 640ml d'eau à 25°C, 40g de levure fraîche, 20g de sel.

Préchauffez le four à 220°C. Versez le mélange dans un récipient. Prélevez une tasse des 640ml d'eau et délayez-y la levure. Incorporez le tout dans la farine. Pétrissez énergiquement en ajoutant progressivement l'eau et le sel jusqu'à ce que la pâte ne colle plus à la paroi du récipient. Laissez reposer dans son récipient couvert d'un torchon jusqu'à ce que le volume ait doublé. Farinez votre plan de travail, pétrissez encore une fois et formez une boule (le pâton). Placez cette boule dans un moule que vous laissez à nouveau jusqu'à ce que la pâte recouverte d'un torchon ait doublé son volume. Cette recette est aussi valable en machine à pain (pétrissage : normal, cuisson : foncé) et bon appétit !



# PAIN SANTÉ

**PRÉPARATION : 10 MINUTES**

**PÉTRISSAGE : 8 MINUTES**

**APPRÊT : 1 HEURE**

**CUISSON : 50 MINUTES**

## INGRÉDIENTS:

**POUR 1 PAIN DE 500 G**

- Ω 180 g de farine de blé khorasan
- Ω 45 g de farine de meule
- Ω 200 g d'eau à 45 °C
- Ω 4 g de sel
- Ω 6 g de levure fraîche de boulanger
- Ω Graines trempées
- Ω 35 g de mélange de graines (lin, sésame, tournesol)
- Ω 35 g d'eau

**FINITION**

- Ω Margarine
- Ω Graines

N°220

*Recette*

01. La veille, torréfier le mélange de graines afin de faire ressortir les arômes : les passer 10 minutes au four préchauffé à 180 °C sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Les mettre ensuite à tremper pendant toute une nuit dans l'eau.
02. Le jour même, graisser le moule et le chemiser avec des graines non trempées.
03. Dans la cuve du robot équipé du crochet, pétrir la farine de khorasan, la farine de meule, l'eau à 45 °C, le sel, la levure de boulanger et les graines trempées pendant 8 minutes en vitesse 1.
04. Mettre directement la pâte dans le moule sans façonnage. Couvrir le moule avec un torchon humide et laisser reposer 1 heure pour l'apprêt. Dès que la pâte atteint les bords du moule, le pain est prêt à être enfourné.
05. Préchauffer le four à 250 °C (chaleur traditionnelle) et enfourner pour 45 à 50 minutes. Le pain est cuit quand il est bien doré et qu'il sonne creux lorsqu'on tapote dessus.





— A boire avec —

## ELKJAER AMIEL CINSAULT VIN DE FRANCE 2019

*Sommelier originaire du Danemark, Rune Elkjaer s'est installé il y a quelques années dans le sud de la France pour concevoir des vins dans un style clairement Nature. Après avoir sélectionné des raisins dans des domaines du Sud, il confectionne des vins d'une finesse rare avec une texture en bouche assez incroyable.*

*L'accord idéal pour ce Cinsault tout en finesse, autour d'un pain fait maison avec une liberté d'accompagnement sans fin !*



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)

N.220

— PLUS DE RECETTES? —

## BOULANGERIE VÉGÉTALE BY LAND&MONKEYS DE RODOLPHE LANDEMAYNE AUX ÉDITIONS MARABOUT



OI ©Pierre Javelle  
Éditions Marabout

Land&Monkeys, la nouvelle boulangerie végétale installée en plein cœur de la capitale française dévoile toutes ses astuces et ses meilleures recettes au sein de cet opus, qui devrait ravir à coup sûr nos coeurs de foodista, en quête d'alternatives conscientes et healthy à nos croissants matinaux. Conscient que le respect de la planète passe aussi par l'assiette, l'artisan boulanger Rodolphe Landemaine, qui a officié auparavant pour Ladurée et Le Bristol, a imaginé cette boulangerie, fun et décalée, où il revisite les emblématiques de la viennoiserie et de la pâtisserie française. Il décline ainsi ses recettes innovantes dans ce livre, qui prouve que végétale rime définitivement avec gourmandise.

# Horoscope

HÉLÈNE MACK

*Signe du mois*

## VERSEAU (21.01 au 19.02)

**Amour :** Vous êtes la reine de l'année avec Jupiter et Saturne chez vous, vos projets consolident votre union.

**Travail :** Les affaires reprennent, une occasion de vous manifester, Mercure en renfort booste votre travail. **Vitalité :** Ouverture, voyez du monde sans vous laisser vampiriser.

### CAPRICORNE (22.12 au 20.01)

**Amour :** Plutôt chanceuse, vous relèverez des défis par amour, prouvant votre attachement sans faille. **Travail :** Les événements vous amènent à réagir positivement avec des idées audacieuses vous permettant de vous épanouir. **Vitalité :** Empêchez les nerfs de prendre le dessus à tout prix.

### POISSON (20.02 au 21.03)

**Amour :** Mercure et Vénus doublent vos chances de sécuriser votre vie affective, vous pilotez vos projets. **Travail :** Mercure bénéfique, vous tirez le meilleur profit de votre savoir-faire pour renforcer votre autonomie avec succès. **Vitalité :** Le réconfort s'enracine dans la durée.

### BÉLIER (21.03 au 20.04)

**Amour :** Mercure s'attache à préserver le dialogue, les liens affectifs vous permettent de trouver des solutions ensemble. **Travail :** Avec Mars, prudence dans les contrats que vous signez, la chance est présente avec des réseaux actifs. **Vitalité :** Faites l'inventaire de vos émotions.

### TAUREAU (21.04 au 20.05)

**Amour :** Vos repères sont bousculés, vous sortez de votre zone de confort et goûtez à un nouveau bonheur. **Travail :** Avec Uranus dans votre signe, vous devez batailler pour faire passer vos idées et

défendre vos intérêts. **Vitalité :** Mars stimule vos énergies, profitez de la nature.

### GÉMEAUX (21.05 au 20.06)

**Amour :** Les planètes en Verseau libèrent vos sentiments, amour spontané qui permet de parler à cœur ouvert. **Travail :** Jupiter redistribue les rôles, les interactions sociales changent, vous avez une carte à jouer, soyez créative. **Vitalité :** Vous trouvez toujours une façon de vous amuser.

### CANCER (21.06 au 22.07)

**Amour :** Pour reprendre votre liberté, vous êtes prête à bousculer vos repères et changer de situation sans aucun regret. **Travail :** Vénus et Mars s'associent harmonieusement pour des projets à long terme, ne sautez pas les étapes intermédiaires. **Vitalité :** Vous appréciez les joies simples.

### LION (23.07 au 22.08)

**Amour :** Trouvez votre équilibre entre ce que vous pouvez offrir et ce que vous êtes en droit de demander. **Travail :** Mars provoque de l'insatisfaction et plus quand vous êtes entêtée à défendre un projet peu réalisable. **Vitalité :** Prenez le temps de reprendre votre souffle.

### VIERGE (23.08 au 22.09)

**Amour :** Le tandem Mars et Uranus enflamme des sentiments inavoués,

vous avez peur de vos illusions. **Travail :** Un courage exemplaire, les planètes vous suggèrent d'afficher la couleur et de vous engager sans peur. **Vitalité :** Tout va bien, active et réactive, bon pour votre corps.

### BALANCE

(du 23.09 au 22.10)

**Amour :** Enfin un sentiment de sécurité, Jupiter vous offre une opportunité d'engagement et de partage. **Travail :** Avec Saturne en Verseau, les expériences acquises portent leurs fruits et Jupiter fournit l'expansion en continue. **Vitalité :** Vous alternez activités et pauses en harmonie.

### SCORPION (23.10 au 21.11)

**Amour :** Neptune incontestablement aura son rôle à jouer et vous pourrez y puiser une aide précieuse. **Travail :** Difficile de préciser la forme que prendront les événements provoqués par Jupiter et Saturne en Verseau, restez vigilante sur vos décisions. **Vitalité :** Un exercice d'équilibre.

### SAGITTAIRE (22.11 au 21.12)

**Amour :** Vénus bénéfique, misez sur l'humour pour détendre l'atmosphère à la maison, privilégiez le dialogue. **Travail :** Jupiter vous encourage à capitaliser sur votre savoir-faire, et Saturne oriente quelques défis collectifs à relever. **Vitalité :** Votre réactivité témoigne d'une incroyable énergie.



NOUVELLE  
STRUCTURE À  
BETTEMBOURG

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**

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

Crèche bidibul Bettembourg 1 | 97 Rue Fernand Mertens | L-3258 Bettembourg - **+352.621.409.510**

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

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.



# DÉCOUVREZ NOS CONDITIONS AUTOFESTIVAL.



**BMW Série 1**  
à pd **25.230 € TVAc\***

DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.

Informations environnementales : [bmw.lu](#)

4,5-7,8 L/100 KM • 118-178 G/KM CO<sub>2</sub> (WLTP)

\*Info et conditions sur [bmw.lu](#).



**Bilia-Emond Luxembourg**  
184, Route de Thionville  
L-2610 Luxembourg  
Tél. +352 49 19 41 - 1  
[www.bilia-emond.bmw.lu](#)

**Muzzolini**  
6, Rue Romain Fandel Zi Um Monkeler  
L-4149 Esch-sur-Alzette  
Tél. +352 57 26 26  
[www.muzzolini.bmw.lu](#)

**Schmitz**  
21, Rue de la Gare  
L-7535 Mersch  
Tél. +352 32 91 11 - 1  
[www.schmitz.bmw.lu](#)

**Schweig**  
6, Haaptstroß  
L-9806 Hosingen  
Tél. +352 92 13 76  
[www.schweig.bmw.lu](#)