

# FEMMES

Mars 2021  
n° 221

BIEN ÊTRE

SEXUALITÉ :  
C'EST MOI  
QUI PILOTE

BEAUTÉ

MON PARFUM  
ET MOI

BUSINESS

S'ASSOCIER  
POUR ENTREPRENDRE

DOSSIER GREEN

LOGEMENT  
ÉCOÉNERGÉTIQUE

MODE

Comme un vent  
de nouveauté

# WE LOVE GIRRRRLS!

## 04.03. SOUL-SCAPES

20h00

Danse : Tania Soubry - Catherine Elsen

## 23.03. JULIE CAMPICHE 4TET

20h00

Julie Campiche (harp & FX) - Clemens Kuratle (drums & FX)  
Leo Fumagalli (saxophone & FX)  
Manu Hagmann (double bass & FX)

## 01.04. BE\_OFFLINE GIRRRRLS

20h00

Littérature - Luc Spada - DJ KWISTAX -  
More to be announced ...

## 21.04. YAZZ AHMED

20h00

Yazz Ahmed (trumpet) - Ralph Wyld (vibraphone)  
David Manington (bass) - Martin France (drums)



## ÉVIDEMMENT

L'icône Monica Bellucci en cover et, en exclusivité pour *Femmes Magazine*, une véritable opportunité que nous avons saisi pour l'édition de mars.

Le mois de la journée internationale des droits des femmes avec Monica Bellucci, marraine de Paroles de Femmes, une association qui cherche à promouvoir l'égalité hommes-femmes dans la société ; juste une évidence.

L'année qui vient de s'écouler nous a apporté son lot d'épreuves. Les conséquences qu'elles soient économiques, sociales ou psychologiques vont être légions. Pour faire face à cette morosité ambiante, nous avons décidé de mettre en avant les excellentes nouvelles.

Le Sénat argentin a adopté une loi légalisant l'avortement dans le pays. Pour la première fois, une femme, Kamala Harris, est vice-présidente des États-Unis. Solitude, la première statue de femme noire a été installée à Paris. La Nouvelle-Zélande distribue gratuitement des protections hygiéniques dans les écoles pour lutter contre la précarité menstruelle. L'entreprise Johnson & Johnson ne vendra plus de crèmes éclaircissantes pour la peau. Le nombre de femmes PDG dans le classement Fortune 500 n'a jamais été aussi élevé. Pour ne citer que quelques unes des plus significatives.

Sans vouloir assombrir le tableau, une citation de Simone de Beauvoir que nous aimons particulièrement et qui fait écho en ces temps troublés : « N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question.

Ces droits ne sont jamais acquis. Vous devrez rester vigilantes  
votre vie durant. »

Excellente lecture

---

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

# SOMMAIRE

Mars 2021  
n° 221

**COUVERTURE**

Crédits et droits d'auteur :  
Thiemo Sander ©Cartier



N°221



**2020**  
EXEMPLAIRES  
CERTIFIÉ CIM



## 01. MODE

### NEWS MODE / 06

### MODE / 10

Comme un vent de nouveauté

### INTERVIEW MODE / 24

Mood Paris

### DRESS CODE / 26

### FEMMES X CARTIER / 30

## 02. CULTURE

### SAVE THE DATE / 34

### BOOKS / 38

### NEWS CULTURE / 40

### INTERVIEW CULTURE / 42

Renelde Pierlot

## 03. MAGAZINE

### DOSSIER / 44

Luxembourg : en prison, les femmes sont encore plus discriminées

### L'INTERVIEW DU MOIS / 48

Aïssata Coulibaly

### DOSSIER / 50

Europa Donna, un accompagnement constant avant, pendant et après le cancer du sein

### FINANCE / 54

Comment protéger son patrimoine en période de crise ?

### BUSINESS / 58

S'associer pour entreprendre

### NEWS SOCIÉTÉ / 62

### DOSSIER GREEN / 66

Logement écoénergétique : des bénéfices à tous les étages



## 04. WELLNESS

### BIEN-ÊTRE / 70

Sexualité : c'est moi qui pilote

### NEWS HEALTHY / 74

### L'AVIS DE LA RÉDAC / 76

### BEAUTY CASE / 78

### BEAUTÉ / 80

Mon parfum et moi



## 05. TRIBU

### WE ARE FAMILY / 84

Activités pour enfants :  
ambiance créative et locale !

### DÉCRYPTAGE ENFANT / 88

Pastel de Nata

## 06. ART DE VIVRE

### INTÉRIEUR / 92

On passe à table !

### MOODBOARD / 96

### 48H à Cracovie / 98

### DANS LA CUISINE DE / 100

### NEWS FOOD / 102

### RECETTE / 104

### HOROSCOPE / 106

## 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

### RÉDACTEURS

Fabrice Barbian / Lisa Beys /  
Hélène Coupette / Magali Eijkenbosch  
Goddefroy Gordet / Fabien Grasser / Aurélie Guyot  
Aurélie Hantzberg / Christine Mick  
Maria Pietrangeli / Jeanne Renaud  
Mathieu Rosan / Karine Sitarz / Kévin Storme

### SOCIÉTÉ ÉDITRICE

WAT Éditions Sàrl

74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg

Tél. : +352 26 45 85 86

redaction@femmesmagazine.lu

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



### ABONNEMENT

11 numéros / an

Coupon à envoyer à Femmes

avec preuve de paiement

Nom:

Prénom:

Adresse:

Luxembourg 33€ / Pays frontaliers 35€

À verser sur le compte BGL

LU29 0030200166890000

# NEWS MODE

TEXTES ET SÉLECTION : AURÉLIE GUYOT



TENDANCE

La mode est un ultime recommencement... Chaque saison confirme ce vieil adage et ce printemps ne fera pas exception, avec le retour du tie and dye. En déco comme dans notre dressing, les créateurs réinventent cet imprimé, qu'on apprécie pour son côté graphique et décontracté. En total look chez Dior, en sweat oversize chez Isabelle Marant ou version denim chez Asos, voici de quoi réveiller la grisaille hivernale !

## Docu

Loïc Prigent revient avec son émission *52 minutes de Mode* et en profite pour dresser un bilan de 2020, année pour le moins atypique... 20 défilés au lieu de plus de 80 habituellement à Paris, présentation des collections par écrans interposés, capsules annulées...

Mais cela n'a pas empêché Loïc Prigent de parcourir les coulisses des plus beaux défilés, masque sur le nez : interview d'Olivier Rousteing, d'Inès de la Fressange ou de Jacquemus, et surtout découverte en exclusivité du défilé croisière ultra confidentiel de la Maison Dior, présenté à Lecce en compagnie de Chiara Ferragni.

○ À voir sur le replay de TMC, sur [www.tfi.fr](http://www.tfi.fr)

## SÉRIE



*Le Jeu de la dame* est devenue à la surprise générale la série la plus regardée de l'histoire de Netflix. On l'a aussi beaucoup appréciée, notamment pour les looks de Beth, cette jeune héroïne et prodige des échecs en passe de devenir culte. La costumière Gabriele Binder s'est inspirée du jeu de stratégie pour les créer. On retrouve donc de nombreux carreaux, déclinés dans toutes les tailles et toutes les couleurs, mais aussi l'influence des créateurs et it-girls de l'époque, comme Courrèges, Cardin, Jean Seberg et Edie Sedgwick. Autant de costumes qui participent à l'impeccable prestation d'Anya Taylor-Joy, qui les porte à la perfection !

# **- PRENEZ UN BOL D'AIR FRAIS - UN EXTÉRIEUR ÇA CHANGE TOUT !**



---

**IMMO & CONSEIL SOUTIENT LA JOURNÉE DES DROITS DES FEMMES**

---

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



**IMMO&CONSEIL**  
Promoteur et Immobilier

## LE CHIFFRE

80

Miu Miu s'y met aussi... La griffe italienne s'essaye à l'upcycling et lance une capsule de 80 designs uniques imaginés à partir d'une sélection de pièces des années 30 à 70 dénichées dans les friperies du monde entier. Broderies réalisées à la main, cols originaux, plumes, strass, perles et paillettes viennent pimper les robes et minijupes de la collection, le tout avec la fameuse Miu Miu's touch. Chaque pièce est donc unique et dûment numérotée. Une belle initiative qu'on espère voir renouvelée !

N°221

○ Collection Upcycled by Miu Miu,  
plus de détails sur [www.miumiu.com](http://www.miumiu.com)

## EXPO

Du vêtement de travail au phénomène de mode, le jean est aujourd'hui le vêtement le plus porté au monde. Il fallait bien lui consacrer une expo pour comprendre le phénomène ! La Cité des Sciences et de l'Industrie de Paris s'invite chez vous et revient sur sa folle histoire dans un décor évoquant un grand atelier industriel de couture. Histoire(s) du denim, tendances mais aussi méthodes de production et préoccupations environnementales, tout est prévu pour découvrir l'envers du jean. Vous ne verrez plus votre slim de la même façon !

○ Jean. Jusqu'au 22 janvier 2022.  
Réservation des visites commentées  
sur [www.cite-sciences.fr](http://www.cite-sciences.fr)

## Livre

À l'été 2008, un mystérieux mannequin apparaît publiquement au côté de Karl Lagerfeld. Baptiste Giabiconi tiendra cette place pendant une décennie, défrayant la chronique en devenant lui-même célèbre. Aujourd'hui, il raconte son Karl, tel qu'il est le seul à l'avoir connu. *Karl et moi* dépeint cette passion réciproque bien au-delà des apparences du créateur, réputé secret. Toutes les étoiles d'une féerie contemporaine sont alignées : gloire, luxe, fashion, les stars et les flashes... quelques orages aussi, quand le conte de fées tourne à la cage dorée.

○ *Karl et moi*,  
à paraître le 10 février chez Harper Collins Poche.



## Vidéo



Le célèbre concept-store Colette de la rue Saint-Honoré de Paris fermait définitivement ses portes il y a près de 3 ans. Cette boutique, qui dénichait tout ce que la mode proposait de plus pointu reprend vie aujourd'hui à travers le documentaire *Colette Mon Amour* réalisé par Hugues Lawson-Body. Il a suivi Colette Roussaux -fondatrice du concept-store- et sa fille, Sarah Andelman, lors des derniers mois du magasin avant sa fermeture. Témoignages de personnalités du monde de la mode, découverte des coulisses et partage des meilleurs souvenirs, voici de quoi revivre 2 décennies de mode, de luxe et de pop culture.

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



LUXURY  
DOORS

PARCE QUE C'EST LA PREMIÈRE IMPRESSION  
QUI COMpte

183, RUE DE LUXEMBOURG  
L-8077 BERTRANGE  
T. 27 75 86 65  
[WWW.LUXURYDOORS.LU](http://WWW.LUXURYDOORS.LU)

REVENDEUR  
OFFICIEL





ÂME



# COMME UN VENT DE NOUVEAUTÉ

L'arrivée du printemps signe le renouveau de notre garde-robe et c'est tant mieux. Adieu les doudounes trop épaisses dans lesquelles on s'emmitouflait le mois dernier et bonjour aux petits blousons et autres blazers bien cintrés.

Et qui dit printemps dit également retour des imprimés fleuris, histoire de matcher avec le décor. On pense également à piocher dans le vestiaire masculin pour une silhouette non gender, parfaitement dans l'air du temps : jean mom, veste oversize et chemise XXL de rigueur ou costume un rien froissé, pour la petite touche cool. Finalement, peu importe la tendance, le printemps n'aura jamais été aussi stylé.

---

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE

# DENIM

# TOTAL

N°221



IRO



Désormais indispensable de notre dressing, le jean se porte cette saison en total look. Veste, chemise, pantalon ou encore robe, on ose toutes les combinaisons pour une silhouette tout droit venue des Nineties.



XANDRES

# COULEUR

# menthe à l'eau



N°221

Le vert d'eau ou vert jade se fait une place de choix dans notre garde-robe. Au contact du beige et autres teintes nude, il prend une toute nouvelle dimension : plus délicat, il est l'allié parfait pour affronter les beaux jours tout en élégance.

PATRIZIA PEPE

# PANTHERE

N°221

Omniprésents de collection en collection, le léopard et ses dérivés, les imprimés zébrés et tigrés ponctuent une nouvelle fois les looks de nos labels favoris. XXL sur un manteau de demi-saison ou mêlé aux rayures tennis de notre doublure de trench, on ne s'en lasse pas.



BALZAC PARIS

B a o b a b  
COLLECTION



Women

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



GANNI



**ELLES  
SONT AU COEUR DE  
NOS VÊTEMENTS**

**80% DES TRAVAILLEURS DE LA FILIÈRE TEXTILE SONT DES FEMMES.  
SOYONS SOLIDAIRES ET CHOISISONS DES TEXTILES ÉQUITABLES.  
[WWW.RETHINK.LU](http://WWW.RETHINK.LU)**





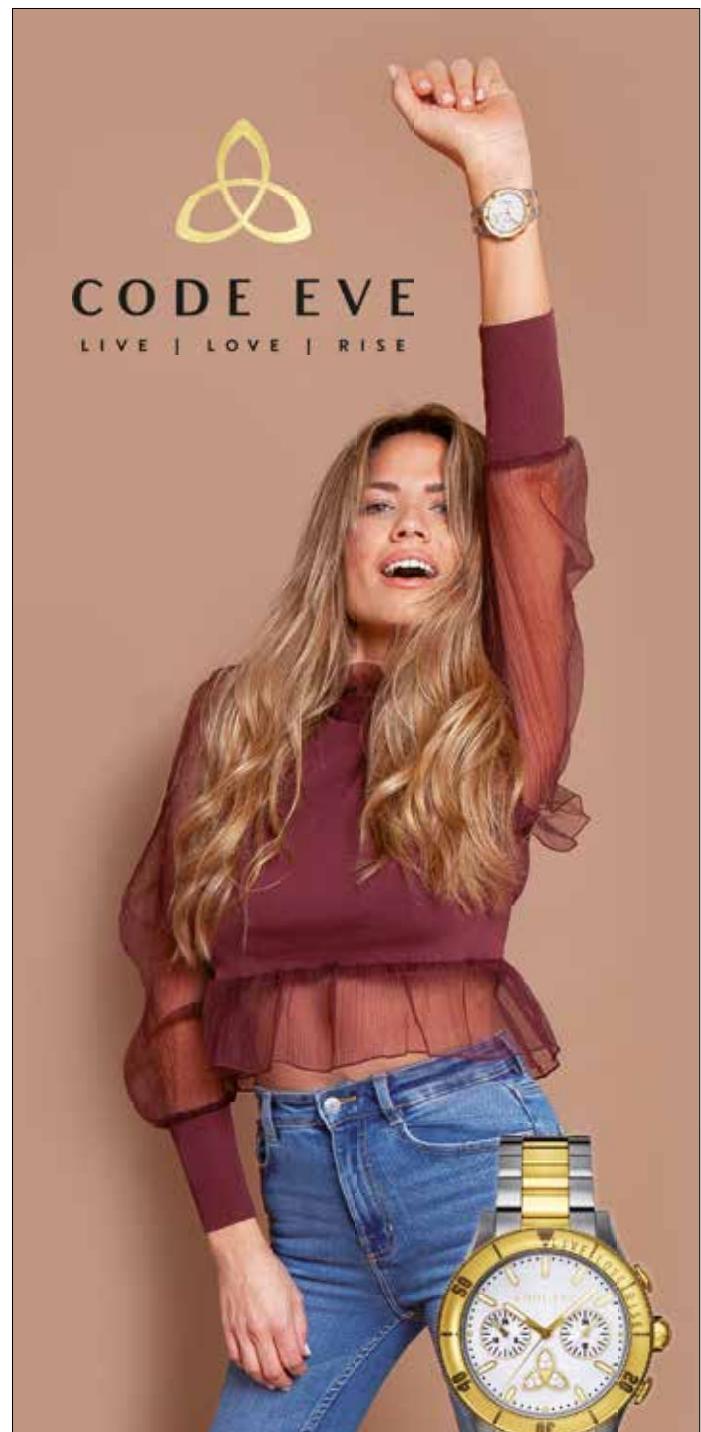
Parce que le tailleur n'est pas l'apanage des Golden boys, on le préfère cette saison dans une version plus douce, plus fluide. Habillé de teintes sable et décliné en nuances de beige, le tailleur abandonne son côté sévère et apporte un peu de douceur à notre uniforme de working girl.

# soft tailoring

LOIS



POMANDERE



*new rules!*

**CODE EVE**  
est la première marque de montres et de bijoux  
à soutenir l'émancipation féminine en reversant  
dix pour cent de ses ventes à des associations  
qui soutiennent la cause des femmes.

[www.code-eve.com](http://www.code-eve.com)

#codeeveofficial

# GENDERLESS



N°221

Le no gender intègre toutes les strates de la société, et la mode n'y échappe définitivement pas. On pense à piquer certains basiques du vestiaire masculin comme la chemise oversize et la veste de costume, dont on pensera à retrousser les manches pour un look edgy pile dans l'air du temps.

MANGO



www.happycom.be



All you need is the key

UNIQUE NATIONAL MONUMENT CASTLE RESORT IN 

CASTLE RESORT & SPA



#### INFO & RESERVATION

[www.chateau-urspelt.lu](http://www.chateau-urspelt.lu)

Am Schlass L-9774, Urspeilt Grand-Duchy of Luxembourg (EU)  
+352 26 90 56 10 • [info@chateau-urspelt.lu](mailto:info@chateau-urspelt.lu)

  
F. Lodomez  
★★★★★ S  
since 1694



  
PARIS

# Mood Paris

Marjorie Dubois et Eugénie Puzzuoli

**Si Mai 68 vit quelques féministes audacieuses flamber leurs soutiens-gorge par esprit de liberté et surtout par revendications, Eugénie Puzzuoli et Marjorie Dubois incarnent à travers leur label Mood Paris leurs dignes héritières. Parce que lingerie rime aujourd’hui avec confiance en soi et confort, plutôt que de brûler leur soutien-gorge, elles ont eu la bonne idée de les dégrafer pour mieux les ajuster. Grâce à une astuce aussi révolutionnaire qu’évidente, mais surtout à une volonté – celle de libérer nos seins – elles bousculent et se réapproprient les codes si bien établis d’un secteur trop longtemps associé au regard masculin.**

---

HÉLÈNA COUPETTE

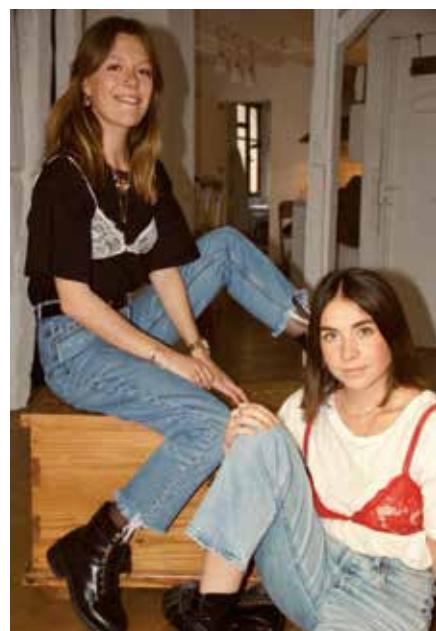
**On a vu fleurir de nombreux labels de lingerie, plus inclusifs et engagés ces deux dernières années. Quel regard posez-vous sur ce secteur en pleine évolution ?**

Le secteur de la lingerie a énormément évolué ces dernières années, au sujet de la libération du corps des femmes, mais aussi du regard porté sur elles. On est maintenant bien loin de la représentation onirique de la femme « parfaite » sur un canapé en soie. Les besoins ont évolué, les mentalités aussi, le confort du produit est devenu essentiel, et les marques s’adaptent. Mais on reste persuadées qu’il y a encore beaucoup à faire, et que c’est justement les jeunes marques comme la nôtre avec des valeurs fortes qui arriveront à faire continuellement mûrir ce secteur ainsi que les mentalités.

**La lingerie a longtemps été complexante et excluante pour de nombreuses femmes. Que faut-il mettre en œuvre pour qu’elle devienne plus inclusive et bienveillante ?**

La communication libérée et inclusive des jeunes marques de lingerie permet à de plus en plus de femmes de s’y identifier et de se sentir décomplexées. Elles redécouvrent etassument leur corps

et trouvent enfin la lingerie parfaite dans laquelle elles se sentiront belles. Le rôle des jeunes labels est donc essentiel, tant sur l’éducation et l’acceptation de soi, que sur la pluralité des beautés. Il est difficile pour une jeune marque comme la nôtre de proposer de larges gammes de tailles en raison de nos moyens financiers limités, mais l’élargissement de notre sizing est une de nos priorités à court terme.



**Comment vous distinguez-vous ?**

Nous avons construit Mood Paris comme un porte-parole de nos valeurs : les beautés plurielles décomplexées, le bien porté et la responsabilité éthique et écologique des entreprises. L’écologie est au cœur de notre processus de création. Nous avons décidé d’utiliser uniquement des tissus upcyclés ou recyclés de déchets plastiques. Nous souhaitons par ailleurs représenter la femme forte, indépendante et assumée, en mettant en avant sa beauté naturelle. Pour aller plus loin, nous avons imaginé un produit adaptable à la morphologie évolutive des femmes.

Nous avons alors créé un système coulissant autour du dos, qui permet d’ajuster le produit sur environ quinze centimètres, soit trois fois plus qu’un soutien-gorge à agrafes classique. Le produit peut ainsi être parfaitement ajusté au corps, malgré ses évolutions.

**Vous avez créé un soutien « ajustable ». Une petite révolution qui sonne pourtant comme une évidence. Pourquoi n’y a-t-on jamais pensé avant ?**

C’était un pari osé de venir défier le système de taille de lingerie et d’aller à l’encontre des règles établies, ce qui

peut sûrement faire peur à beaucoup de marques. Aujourd'hui, plus de 70% des femmes ne trouvent pas leur taille idéale et n'arrivent pas à s'y sentir bien.

On avait alors envie de faciliter cette fastidieuse recherche pourtant essentielle. Nous avons en fait essayé de trouver une astuce qui rendrait le système de taille plus facile à comprendre et à utiliser, mais aussi qui rendrait le soutien-gorge plus pérenne. À l'inverse des agrafes que l'on trouve sur les soutiens-gorge, on a créé une réglette coulissante qui s'ajuste à la morphologie du corps. Finalement c'est assez simple, ça fonctionne comme une bretelle réglable, mais ça change tout.

**Vous êtes à la fois éthique et féministe. Comment parvenez-vous à concilier ces deux engagements ?**

Nos produits sont créés par des femmes et pour des femmes. Cela nous permet de répondre prioritairement à leurs besoins, comme le confort, sans en oublier l'esthétisme.

Nous travaillons également avec des partenaires qui nous proposent des matières premières responsables et extrêmement douces et confortables, un point sur lequel nous ne voulons pas transiger. Enfin, nous travaillons avec un atelier de production qui comporte un centre de formation intégré. Il permet ainsi à des femmes n'ayant pas eu la chance de faire des études, de se former sur des produits simples comme nos accessoires, avant d'intégrer une ligne de production. Cette formation leur permet donc d'obtenir un diplôme subventionné et reconnu par l'État.

**L'un de vos posts s'est vu censuré par Instagram.**

**Quelle relation entretenez-vous avec les réseaux sociaux ?**

On utilise les réseaux sociaux comme une véritable plateforme de partage et d'échange avec notre communauté qui est d'ailleurs très engagée ! Nous sommes très transparentes et partageons



autant le processus de création de nos collections, que nos challenges quotidiens d'entrepreneures. Nous aimons faire participer notre communauté aux contenus créatifs de la marque, et faire de ces femmes les fédératrices de Mood Paris. Nous avons pris la décision de ne retoucher aucun corps, c'est d'ailleurs pour cela que nous voyons souvent nos contenus censurés par les réseaux sociaux. Notre communauté nous soutient énormément, ce qui nous donne la force de continuer ce combat de dénonciation de la censure du corps féminin.

**Vous avez notamment publié une campagne en réaction « A body is a body », pouvez-vous nous en dire plus ?**

Nous avons voulu mettre en avant notre body, une pièce de lingerie upcyclée

qui mélange une dentelle subtilement transparente à du tulle plumetis. Lorsque nous nous sommes fait censurer pour « représentation de contenu pour adulte » pour la énième fois, nous avons alors voulu dénoncer de manière humoristique cette censure. Parce qu'on est assez partisanes du « il vaut mieux en rire qu'en pleurer », on a voulu dénoncer cette censure de manière subtile et humoristique, en mettant en avant le body sur un corps masculin, typologie de corps qui ne pose a priori pas problème à Instagram. Cette campagne anti-censure a été extrêmement soutenue par notre communauté ainsi que par la presse et a été relayée de nombreuses fois. Cela nous a prouvé qu'on ne se révoltait pas pour rien, et qu'il était essentiel d'utiliser notre notoriété naissante pour faire passer les bons messages. •

# Mid season ESSENTIALS

Plus à propos que jamais, cette silhouette conjugue parfaitement tous les gimmicks mode aperçus cet hiver, avec cet avantage d'être en plus adaptée aux changements de température soudains qui paralysent notre garde-robe. Ici, un joli col roulé en laine côtelée se glisse sous un blazer aux accents masculins. Le pantalon en cuir prend des faux airs de jogging. On pense à s'armer de sa paire de « combat boots », élément essentiel de notre dressing. On accumule les détails dorés pour féminiser ce look edgy, idéal pour affronter la demi-saison avec style.

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE

N°221





BOBBI BROWN



## LES ESSENTIELS POUR UN TEINT FRAIS ET ÉCLATANT

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

À DÉCOUVRIR EXCLUSIVEMENT DANS LES BOUTIQUES PARIS 8 :

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

# Titi PARISIENNE 3.0



Forcément indissociable du parfait look parisien, le béret prend ses distances avec l'imaginaire collectif et nos fantasmes un brin BCBG. On lui préfère au contraire un look plus underground et surtout plus moderne, fait d'un jogging en cuir, d'un petit top lacé orangé et d'un chandail Lila, résolument la couleur de la saison. À nos pieds, une belle paire de rangers.



*La base*

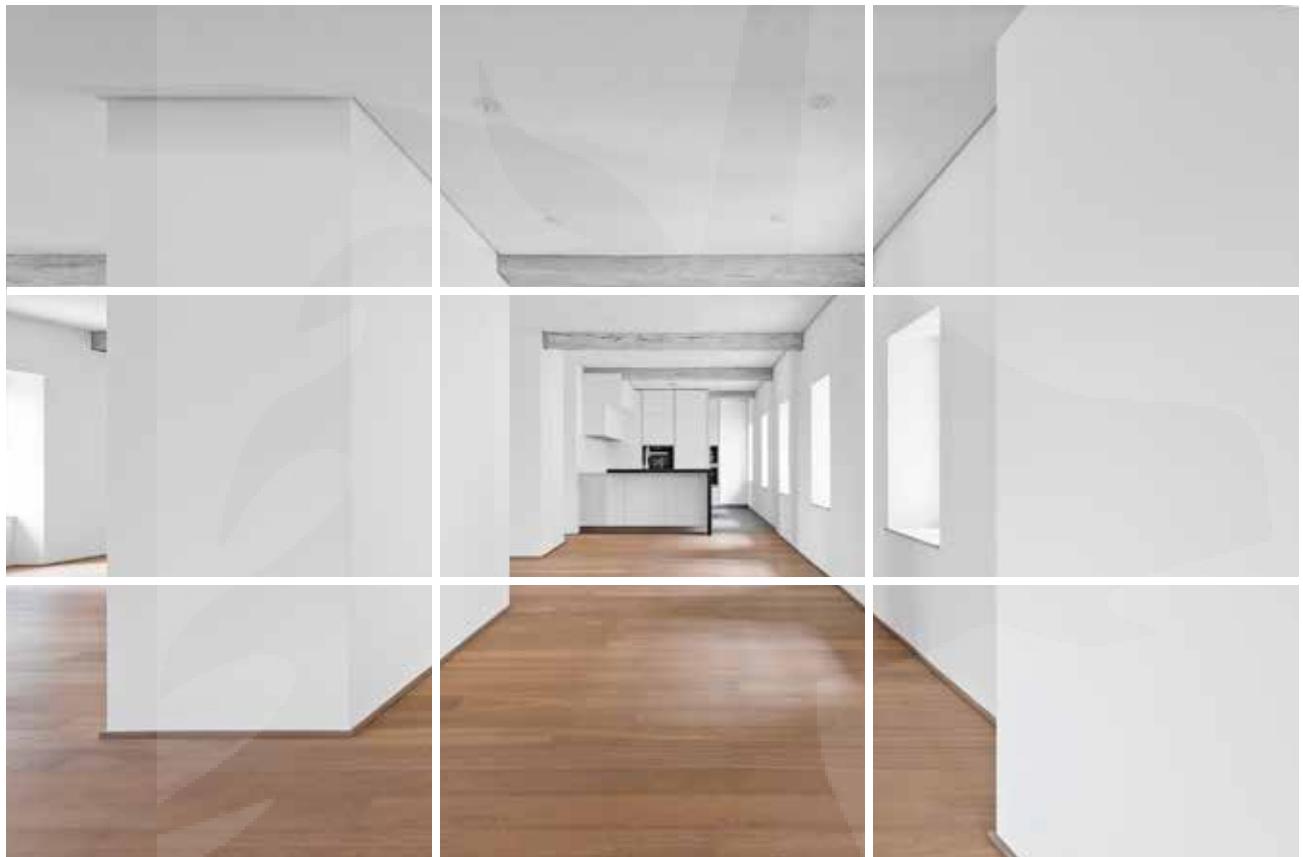


*à porter avec*



Beauty Corner





# **APOLOGIE du DESIGN CONTEMPORAIN** *au cœur de l'Histoire*

Un cocon d'exception, une véritable richesse dans l'art d'habiter au cœur de Luxembourg-Ville. En toute intimité, bénéficiez dès aujourd'hui de votre visite privée sur-mesure, dans l'un des appartements du Cloître Saint-François.



*De l'or*  
AU BOUT DES DOIGTS



N°221

« Juste un clou », « Trinity », « Love » et tant d'autres encore : impossible d'imaginer la joaillerie sans penser immédiatement aux pièces créées par la maison Cartier. Des bijoux indissociables de l'idée du luxe et du savoir-faire d'exception qu'incarne la marque depuis ses débuts. Mais plus encore que le luxe, Cartier symbolise la rencontre de la tradition et de la modernité à travers des bijoux intemporels, devenus des classiques iconiques. Une quête permanente de précision, de pureté et de préciosité qui révèle la beauté partout où elle se trouve.

PHOTOGRAPHIES : THIEMO SANDER | CARTIER



*Juste un clou*

**COMME UNE ÉVIDENCE**

Tel « un coup de poing créatif », ce bracelet incarne la justesse des proportions mêlée à la préciosité des détails. En apparence simple, la force de l'épure, radicale jusqu'à l'obsession, sublime le clou, cet objet ordinaire et fonctionnel en un objet précieux. Une façon de mettre en perspective les quatre principes fondamentaux du design chez Cartier : pureté, précision, justesse et préciosité.



N°221

**DATE DE CRÉATION : 1971**

**LA LÉGENDE :** Créé à New-York par le designer Aldo Cipullo, ce jonc s'est d'abord nommé Nail bracelet avant de prendre en 2012, son nom actuel, comme un écho à sa linéarité. Un design si pur et esthétique que le succès est immédiat : pendants d'oreilles, broches, ses déclinaisons se déclinent sur toute une collection qui deviendra rapidement culte et surtout ultra désirable.

**POURQUOI ON L'AIME ?** Bracelet, collier, créoles, pavé ou simplement en or, décliné en or rose, version XL, pavé en or gris, ce clou s'adapte à toutes nos envies. Un véritable objet du désir, à la fois rebelle et unisexe, provocateur et libre.



N°221

**DATE DE CRÉATION : 1969**

**LA LÉGENDE :** Encore une création du designer Aldo Cipullo, décidément bien inspiré, qui invente en pleine effervescence hippie ce bijoux à l'ovale si caractéristique. Une façon de sceller l'amour définitivement.

**POURQUOI ON L'AIME ?** À la fois sans concession et chargé de symboles, Il habille notre poignet d'or délicat. Une façon aussi de représenter le lien amoureux, grâce à ces deux arcs de cercle rigides qui se ferment grâce à un tournevis indissociable du bracelet.

**LA DÉCLARATION**

Éminemment radical, difficile de faire plus légendaire que ce jonc dont les vis à la fois décoratives et fonctionnelles sont entrées au panthéon de nos must-have, ces classiques que l'on rêve de posséder absolument. Vissé à notre poignet, il est le symbole de l'amour éternel, celui qui ne finit jamais. Pourtant, rien dans ce bracelet épuré n'évoque le romantisme. Ses vis identifiables au premier regard, renforcent son aspect no-gender quand ses lignes parallèles évoquent la rectitude.





## Trinity

### TOUT UN SYMBOLE

Trois ors et trois anneaux pour créer l'alliage parfait. Un bijou signature créé par Louis Cartier – himself – qui inscrit ici sa vision du design : authentique, impactant, délicat. La beauté de la forme révélée par l'assemblage de ces trois bagues, qui, chacune s'entrelace à notre doigt pour composer un bijou unique et infiniment personnel et sentimental.

N  
221

### DATE DE CRÉATION : 1924

**LA LÉGENDE :** Née de l'imagination de Louis Cartier, cette triple bague connaît un succès immédiat, au point que le poète Jean Cocteau en accumule deux à l'auriculaire. Comble de l'élégance, ses formes rondes et entrelacées convoquent la joaillerie et la sculpture. Symbolique jusqu'au bout des doigts, chacun perçoit en cette triple bague les sentiments qu'il lui attache.

**POURQUOI ON L'AIME :** Mobiles, ces trois anneaux en or jaune, gris et rose créent une association chromatique inédite, source d'inspiration infinie. En perpétuelle évolution, son design mêle simplicité et délicatesse, justesse et harmonie.

# SAVE the DATE

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE

**02.03**

**CONCERT**  
**ROCKHAL**

**GAËL FAYE**

L'auteur du succès littéraire *Petit pays* fait des infidélités aux livres pour se prêter à la chanson le temps d'un album empli de poésie. Après ses deux premiers EP *Rythmes & Botanique* et *Des fleurs*, Gaël Faye renoue donc avec la musique. Une bonne nouvelle puisqu'on y retrouve sa plume touchante et des morceaux inédits qu'il présentera sur scène accompagné de Guillaume Poncelet au piano, Louxor aux machines et Samuel Kamanzi à la guitare et au chant.

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

**05.03**

**EXPOSITION**  
**NEIMENSTER**

**DOUBLEMENT LIBÉRÉES**

Organisée par Polska.lu, cette exposition intervient à point nommé quelques jours avant la Journée internationale des droits des femmes, le 8 mars.

Montrant la diversité des mouvements de militantes polonaises, cette exposition met en lumière deux aspects importants de leur lutte : l'indépendance de la Pologne et l'émancipation des Polonaises, qui ont obtenu le droit de vote et d'éligibilité en 1918, plaçant la Pologne parmi les pays les plus démocratiques pour l'époque.

Un chemin tortueux pour des droits jamais vraiment acquis.

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



# 05.03 07.03

**CONCERT**

**LA BAM**



**SÉBASTIEN TELLIER**

Six ans après la sortie de l'excellent *L'Aventura*, Sébastien Tellier revient avec un nouvel album, toujours aussi sensuel et planant. Marié et papa, le musicien entend « transformer

le quotidien en exceptionnel », avec en filigrane cette interrogation quasi philosophique : « Sans obligations, sans efforts, un homme peut-il être vraiment heureux ? »

En résulte un album surprenant où se mêlent autant les rythmes saccadés de la new wave que des sonorités R'n'B dont il s'est nourri pour créer cette parenthèse enchantée.

oir [WWW.CITEMUSICALE-METZ.LU](http://WWW.CITEMUSICALE-METZ.LU)

**CONCERT**

**MUDAM**

**ELIANE RADIGUE**

Depuis plus de dix ans, Eliane Radigue, pionnière de la musique électronique, travaille et élabore son projet *OCCAM OCEAN*, inspiré par une fresque murale du Los Angeles Museum of Natural History. Une création musicale étonnante, où les tonalités sonores si fines plongent les auditeurs dans un état de semi-conscience, quelque part entre le rêve et l'éveil, la radicalité et l'accueil. Un cycle d'œuvres instrumentales composé en étroite collaboration avec un groupe d'interprètes, Carol Robinson à la clarinette basse, Hélène Breschand à la harpe et Louise-Michel Marion à la contrebasse, qu'elle surnomme les Chevaliers d'Occam.

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

# 09.03

**THÉÂTRE**

**NEST**

**DOREEN**

Inspiré par *Lettre à D.* adressée par le philosophe André Gorz à sa femme Doreen, David Geselson nous convie à entrer dans l'intimité du couple, au milieu de leurs meubles, de leurs livres et de leurs souvenirs.

60 années d'amour durant lesquelles ils se sont aimés, disputés, engagés, lui grand intellectuel et elle, son empêcheuse de tourner en rond dont la maladie se fait de plus en plus présente à mesure que le temps passe. Un moment touchant d'intimité et bouleversant de sincérité sur l'amour qui dure.

oir [WWW.NEST-THEATRE.LU](http://WWW.NEST-THEATRE.LU)



N°221

# 16.03 | 17.03

THÉÂTRE

**THÉÂTRE DES CAPUCINS**

# 16.03 | 17.03

THÉÂTRE

**KINNEKS BOND**

## RABUDÔRU, POUPÉE D'AMOUR

Poupée de silicone à l'allure de véritable femme grande nature, la rabudôru débarque dans une usine de jouets pour enfants frappée par la crise. Lorsque certain·es employé·es y voient le dernier pan de l'assouvissement des femmes et la matérialisation de la femme-objet, d'autres plus pragmatiques considèrent ces *love dolls* comme une solution envisageable pour redresser (littéralement) la barre, tant de l'économie que de l'affection des hommes. Une satire de l'époque, qui pose la question de ces poupées à l'apparence humaine, phénomène de contre-culture ou prémisses de la fin de notre civilisation ?

○ [WWW.KINNEKS BOND.LU](http://WWW.KINNEKS BOND.LU)

# 20.03

CONCERT

**LA BAM**

## CHARLOTTE

Doublement inspiré par le roman graphique de l'artiste allemande Charlotte Salomon, qui trouva dans la peinture une réponse à l'horreur nazie avant d'être déportée à Auschwitz, et par le roman *Charlotte* de David Foenkinos, Muriel Coulin met en scène ce destin brisé, cette destinée et la façon dont elle l'a transcendée grâce à la création artistique. Multipliant les formes narratives, picturales, cinématographiques, textuelles, sonore et musicale en direct, Muriel Coulin nous plonge dans l'œuvre de Charlotte Salomon, interprétée par la bouleversante Mélodie Richard.

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

## POMME

Nouvelle recrue de la nouvelle scène francophone, Claire Pommet (aka Pomme) imagine un monde poétique à travers des mélodies infiniment personnelles. Après un premier album, *À peu près*, sorti en octobre 2017, la musicienne n'a cessé d'enchaîner les succès et les représentations durant sa tournée-fleuve de 300 concerts, le tout ponctué par une Victoire de la Musique pour l'Album Révélation 2020 avec son dernier opus, *Les Failles*.

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

# Les 23 et 24.03

**SPECTACLE**

**NEIMENSTER**

**PARTO ANCH'IO ? NO, TU NO !**

“

Maaa tu ne savais pas que j'adorais l'Italie et sa culture ? Et que le sang de la Valtellina coule dans mes veines ? Je ne pouvais donc pas passer à côté de cette pièce, qui était aussi l'occasion de retourner à Neimënster ! 19 comédiens de 15 nationalités différentes, unis par leurs différences, unis par leurs cultures. Des histoires et des témoignages qui parlent de migrations, le tout sur fond de chansons italiennes, de musiques et d'images. Tu vas pouffer de rire, verser peut-être une larmichette et surtout vivre tout plein d'émotions. Andiamo !

” - Elfy Pins

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

**27.03**

**THÉÂTRE**

**THÉÂTRE DES  
CAPUCINS**

**HAMLET**

Classique de Shakespeare d'une richesse incroyable, *Hamlet* peut être réinterprété de mille façons. Cette fois, c'est l'axe familial qui angle la pièce. On retrouve un jeune *Hamlet* impacté par le deuil à la suite de la mort de son père et par l'absence d'amour maternel à son égard. Un *Hamlet* préoccupé, impuissant, perdu, ne sachant plus quoi faire. Seuls sept acteurs sur scène retracent le récit de cette famille dysfonctionnelle.

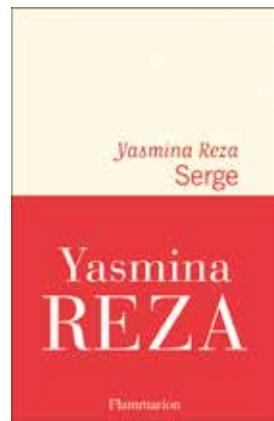
○ [WWW.THEATRES.LU](http://WWW.THEATRES.LU)

# SERGE - YASMINA REZA

## Comédie fraternelle

Dans son nouvel opus paru aux éditions Flammarion, la romancière et dramaturge Yasmina Reza dépeint la vie de deux frères et leur soeur, issus d'une famille juive. Son génie des dialogues au cordeau, sa maîtrise de l'humour aigre-doux transforment ces chroniques du quotidien en une comédie en trois époques, à la fois tendre, délicieusement irrespectueuse, et fort bien rythmée.

TEXTE : JEAN-JACQUES VALES, LIBRAIRIE ALINEA | PHOTOGRAPHIE : PASCAL VICTOR / ARTCOMPRESS VIA LEEIMAGE



OJ Flammarion

Drôle de fratrie, les Popper, dont Serge l'aîné, entrepreneur interlope, séducteur, hâbleur, infidèle est le pivot. Autour de lui gravitent sa soeur cadette, Nana, qu'on imagine

avoir développé - pour survivre dans l'ombre de ses frères - un caractère fantasque, la seule dont le ménage un peu bohème parvient à rester indéfectiblement soudé. Jean, le second, ingénieur terne, séparé de sa femme Marion, désarmé par ses devoirs de paternité, qui empoigne la narration dès les premières pages. À lui de dresser les portraits du trio, et de nous emmener, le jour des obsèques de leur mère, dans la haute enfance de cette famille au verbe haut et truculent, où l'on n'est que très rarement « raccord » avec la raison ou la solennité de l'instant, puis en pèlerinage presque forcé à Auschwitz. Descendants de juifs viennois, par le père et hongrois du côté maternel, la perte des parents est prétexte à se confronter aux non-dits qui courent dans la famille, marquée par l'innommable et les destins brisés. Mais ici, rien de policé, rien de politiquement correct :



“

**une comédie familiale profonde et efficace**

”

l'idée même d'un pèlerinage, étrangère aux trois adultes et particulièrement à Serge, est imposée par sa fille Joséphine, qui s'efforce d'aller chercher les réponses que son père, son oncle et sa tante n'ont jamais su ni osé réclamer. Soudés par leur lien fraternel, Jean, Serge et Nana semblent enjamber ce qui les entoure, enfants, compagnes et maîtresses, jusqu'à avoir laissé se poser un voile de désintérêt sur la mémoire de leurs aïeux.

Dès l'ouverture du roman, une banale baignade à la piscine municipale de Bègues, Yasmina Reza vient nous rappeler qu'elle est avant tout une femme de théâtre, prompte en quelques répliques cinglantes à faire surgir l'humour devant l'absurdité ou la gravité des situations.

« — J'aurais dû attendre c'est vrai.

- Et me faire un signe gentil.
- Oui, te faire un signe gentil, oui.
- Reviens, je ne peux pas monter me coucher comme ça.
- Marion, c'est puéril.
- Ça m'est égal.
- Marion, je viens de perdre ma mère...
- Et voilà ! Bravo, je l'attendais ! Qu'est-ce que ça a à voir ? »

Les réparties sont brèves, claquent et mordent, et si certains passages, presque hilarants, supporteraient sans rougir d'être portés à la scène ou à l'écran, le roman garde jusqu'à son dénouement une grande justesse de ton et s'avère, avec un mélange rigoureusement dosé d'humour, de tendresse, et de transgression, une comédie familiale profonde et efficace. •

# LES DESSOUS DU CLOITRE

## L'ÉVÈNEMENT DU PRINTEMPS ORGANISÉ PAR UNICORN

À l'affût de biens exceptionnels au Luxembourg et à l'international, l'agence Unicorn Real Estate aime à conter l'histoire de chacun d'entre eux. Au son de la voix de l'ancien directeur du Centre Culturel de Rencontre Neumünster, Claude Frisoni, le Cloître s'apprête à dévoiler son histoire.

Il s'agira sans conteste de l'évènement incontournable du printemps. Alors que les oiseaux chanteront, que les arbres bourgeonneront et que le soleil illuminera les journées de la capitale, Unicorn prévoit de sublimer le Centre du Luxembourg lors de son évènement privé Les Dessous du Cloître.

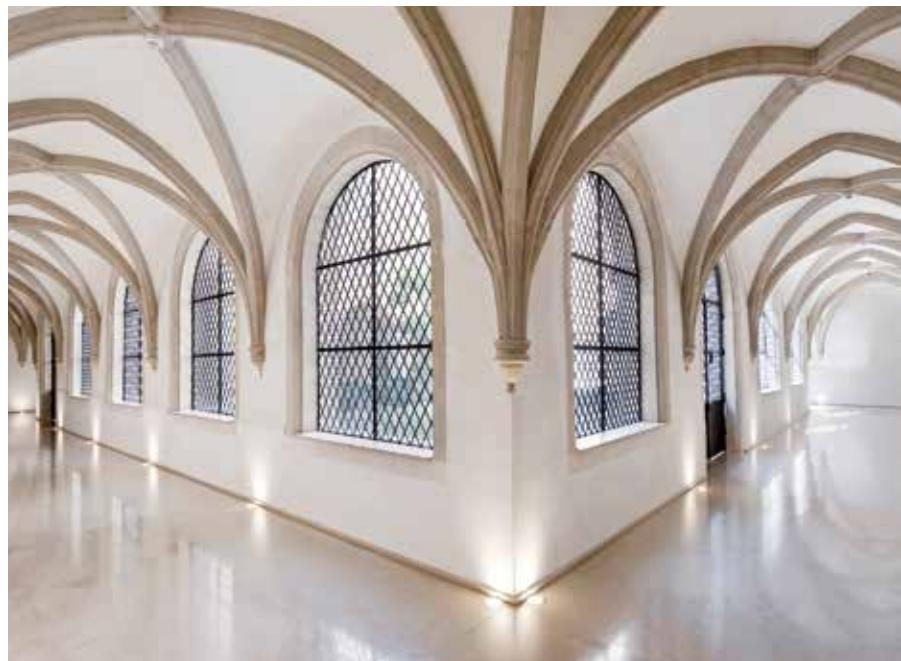
### UN ÉVÈNEMENT UNIQUE, UNE VISITE GUIDÉE SUR-MESURE

En toute intimité, le temps d'une visite privée organisée par l'agence le 12 mai 2021, Claude Frisoni d'un ton théâtrale redéfinira l'histoire. Chemin de croix, mur d'enceintes et vestiges du 7<sup>e</sup> siècles plongeront les participants dans un nuage d'émotion propice à la découverte d'appartements de très haut-standing au design contemporain.

Une envie de découvrir les lieux en toute intimité ? L'agence réputée pour son catalogue privé, porte un respect sans faille au client. Toute la saison durant, chaque acquéreur potentiel pourra bénéficier d'une visite privée et se laisser convaincre par les différents appartements.

### PAR AMOUR DE L'HISTOIRE ET DE L'ARCHITECTURE

En plein cœur d'une zone inscrite au patrimoine de l'UNESCO, Le Cloître Saint-François est riche d'une situation géographique unique offrant des vues



exceptionnelles dans toutes les directions. Situé sur les anciens remparts de la ville à l'emplacement de l'ancien bastion des Dominicains, face à l'ancienne forteresse, le joyau architectural s'insère entre la Corniche surplombant le magnifique quartier du Grund et l'Îlot Gastronomique voisin du Palais Grand-Ducal et de la Place Guillaume.

En son sein, dans le respect et la conservation des éléments historiques, un véritable complexe résidentiel faisant l'apologie du design contemporain. Uniques au centre de la capitale, ces appartements suggèrent un délicat

mélange de haut-standing tout en sublimant les vestiges du passé. Escaliers, poutres, charpentes et fenêtres ont su retrouver une seconde jeunesse par la lumière ajoutée et les finitions épurées lorsque les appartements se sont dotés de prestations de qualités supérieures. Chaque bien se veut unique et offre la promesse d'un confort sans précédent.

**Vous souhaitez participer  
à l'évènement privé ou réserver  
votre visite sur-mesure en  
avant-première ? L'agence Unicorn  
se tient à votre disposition  
au 26 54 17 17 et à info@unicorn.lu**

# NEWS CULTURE

TEXTE ET SÉLECTION : GODEFROY GORDET



N°221

FILM INTERNATIONAL

## NO TIME TO DIE

DE CARY FUKUNAGA

AVEC DANIEL CRAIG, LÉA SEYDOUX, LASHANA LYNCH, RAMI MALEK...

Le réalisateur de l'excellent *Beasts of No Nation*, s'attelle à son premier *James Bond* avec beaucoup de réussite. S'il aura coulé beaucoup d'encre sur cette nouvelle aventure du célèbre agent secret, notamment sur le rôle de Lashana Lynch, incarnant Nomi, agente du MI6 et nouvelle titulaire du matricule « 007 », il est certain que les polémiques ne gâcheront en rien ce *No Time to Die*. Si James Bond reste un archétype masculin par excellence, on gage qu'il a été écrit, comme toujours, dans la mesure de son contexte sociétal. Ainsi, dans certains choix bienvenus, on notera trois rôles féminins majeurs, le titre *Dans la ville endormie* de Dalida intégré à la B.O. – quand Billie Eilish tient le générique du film –, et le choix du charismatique Rami Malek, pour incarner le méchant de l'histoire.

ALBUMS

### BUILD A PROBLEM - DODIE

Dorothy Miranda Clark de son vrai nom est à l'origine un pur produit des réseaux sociaux. Repérée par des reprises au piano ou au ukulélé, et son titre *Rain* publié en 2011, la jeune artiste sort son premier EP en 2016 et trouve une reconnaissance majeure. Plus tard, elle collabore avec Tom Walker sur son titre *Human* et se retrouve nominée au UK Independent Music Award pour *If I'm Being Honest*. Premier album studio de la musicienne, *Build a Problem* montre, comme dans ses précédents projets, une belle douceur, livrée en toute intimité. Un univers introspectif donné aux auditeurs avec sincérité.

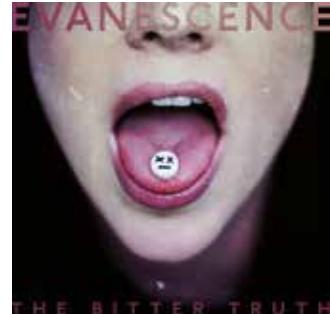
○ Le 5 mars (pop-folk)



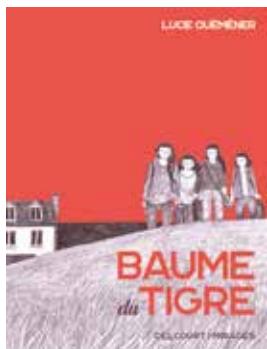
### THE BITTER TRUTH - EVANESCENCE

Depuis 2003, le groupe Evanescence au style goth inimitable, fait vibrer une foule de fans. De la prestance vocale d'Amy Lee, à la personnalité rock caractéristique et précieuse du groupe, la formation américaine connaît ainsi un succès hors norme depuis quasi deux décennies. Avec *The Bitter Truth*, leur retour s'accompagne d'une émulation sans pareille, mais aussi de doutes compréhensibles face à la reconstruction incessante du groupe. Et si la direction artistique tourne toujours autour de l'exceptionnelle voix de la chanteuse, la diversité des titres semble entrevoir un tournant dans l'histoire d'Evanescence.

○ Le 26 mars ( métal)



LIVRE BROCHÉ



## BAUME DU TIGRE DE LUCIE QUÉMÉNER

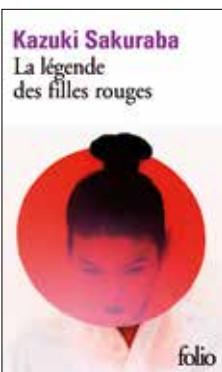
Lucie Quéméner signe là l'un des plus beaux romans graphiques de la décennie. Logiquement logé dans la compétition officielle du 48<sup>e</sup> Festival International de la Bande Dessinée d'Angoulême 2021, *Baume du tigre* raconte en mots et en images l'histoire d'une famille d'immigrés asiatiques. Sous le poids des traditions, trois générations croisent leur rêve de liberté pour tenter d'écrire leur propre destin. Et c'est par le prisme des ambitions d'émancipation de quatre sœurs, que la narratrice donne à lire un récit fragile, puissant, et tendre à la fois. Une histoire magistrale teintée de problématiques actuelles comme les entraves du patriarcat, de l'intégration, ou de l'héritage culturel.

○| Ed. Delcourt

*Livre poche*

## LA LÉGENDE DES AKAKUCHIBA

DE KAZUKI SAKURABA



Été 1943, une fillette est recueillie par le clan Akakuchiba, pour régner un jour en matriarche sur cette dynastie d'industriels de l'acier... Véritable star de la littérature au Japon depuis sa série de mangas Gosick, et auréolée de nombreux prix, Kazuki Sakuraba livre ici une saga familiale mordante. Entre tradition et modernité dans ce premier roman traduit en français, l'auteure nous fait voyager entre réel et onirisme, au service d'une histoire pleine de mystères. Un récit sublime sur trois générations de femmes issues des années 50 à nos jours.

○| Ed. Folio Gallimard, le 11 mars

ACTU LOCALE

## READY. SET. DESIGN.

Sous-titrée « Le décor de cinéma au Luxembourg », cette fumante exposition ne laisse pas de mystère quant à son propos. Vibrant hommage aux décors du cinéma luxembourgeois des deux dernières décennies, *Ready. Set. Design.* dresse un superbe panorama du regard scénographique des cinéastes du pays. Commissionnée par plusieurs cadres du CNA, dans le cadre du Luxembourg City Film Festival, l'exposition montrera aux visiteurs illustrations, croquis, plans, « mood books », scénarios, photos de tournages, affiches, extraits de films et témoignages filmés, pour offrir une immersion totale dans l'illusion cinématographique Grand-ducale.

○| Jusqu'au 11 avril à l'Espace Ratskeller du Cercle Cité

ÉVÉNEMENT  
AUDIOVISUEL LOCAL

## STRONGER THAN MEMORY AND WEAKER THAN DEWDROPS

IZZ

Karolina Markiewicz et Pascal Piron reprennent l'histoire constante et répétitive de l'exil forcé et brutal de tous ces enfants, rencontrant les mêmes bouleversements et résistances.

Du poème *If I Were Another* de Mahmoud Darwich, le duo créé un ensemble multimédia, prenant pour direction, « la poésie contemporaine, pour exprimer l'actualité du monde, mais aussi son histoire et ses mythes ». Une expo downscale sur la complexité de l'histoire et de ses mythes, qui sonde les faits et traces de la migration et de la colonisation.

○| Jusqu'au 6 juin  
au Casino  
du Luxembourg – Forum  
d'Art Contemporain

# RENELDE PIERLOT

## “ Le théâtre est utile à la société ”

Originaire de Virton en Belgique, Renelde Pierlot arrive à Luxembourg à quatre ans. À l'âge de dix ans, elle est bouleversée par une pièce jouée aux Rotondes d'antan. Un moment charnière, où une part d'elle même se transforme à jamais. Depuis, elle suit l'espoir d'offrir le même bouleversement à quelqu'un par son travail artistique, « pour façonner un monde plus viable ». Diplômée en art dramatique au conservatoire de Liège, elle fait ses débuts à la scène en Allemagne. Aujourd'hui installée à Esch, la jeune comédienne et metteuse en scène, garde un ancrage professionnel en Belgique et en Allemagne, tout en occupant les scènes du pays par ses propres créations ou dirigées par les grands noms du théâtre contemporain luxembourgeois. Rencontre avec une artiste qui ne cesse de marquer l'identité et le paysage théâtral du Grand-Duché.

TEXTE : GODEFROY GORDET

**En 2017, vous passez à l'écriture et signez, en collaboration avec Laura Laboureur, *Cuisse de nymphe émue*. À quel moment décide-t-on d'écrire ?**

Je ne me considère pas auteur. Je ne sais pas écrire, j'ai été traumatisée à l'école, écrire un mail me coûte énormément d'énergie. Par contre, j'écris des spectacles. J'écris des spectacles dans ma tête. J'imagine et j'invente des spectacles.

*Cuisse de nymphe émue* est venu du désir de rester dans la recherche. Avec Laura Laboureur on cherchait de nouvelles formes théâtrales. C'est devenu une forme qu'on a montrée et qui connaît une énorme recherche littéraire et corporelle.

**Dans *Cuisse de nymphe émue*, vous parlez de féminité par le prisme de nymphes nues exposant leur corps. Pourquoi faire du corps un spectacle ?**

Je ne sais pas si c'était uniquement un travail sur le corps. C'est très dur pour nous de qualifier ce projet. Une « Cuisse de nymphe émue » c'est une couleur, un rose, et ça désigne aussi une fleur, une variété de rose. Ce spectacle est un travail de recherche sur une identité féminine, et si elle peut être réduite à ses cuisses. Mais c'est réducteur par rapport à l'ampleur de notre recherche.

On a fait un travail immense sur la corporalité, et sur la sémantique, en ne se donnant pas de contrainte, mais plutôt en s'interrogeant et en restant vivant en tant qu'artiste. C'est un projet expérimental qui m'a fait énormément grandir et qui a apporté une pierre dans l'édifice que Laura et moi faisons ensemble aujourd'hui.

**En février 2019, vous montez *Voir la feuille à l'envers*.**

**Une création qui prend pour point de départ l'hyper sexualisation de notre ère, dans l'idée de parler de celles et ceux qui sont marginalisés. Quelle a été la genèse de ce projet ?**

Ce projet vient de très loin... À Liège j'ai fait un mémoire sur le théâtre avec des personnes âgées. Le sort des personnes âgées dans la société me révolte. En passant du temps avec mes grands parents et d'autres pensionnaires de maison de repos, j'ai appris énormément de choses en échangeant avec ces personnes.

Et puis, j'ai vu un film sur la sexualité des personnes âgées, et je me suis demandé comment on pouvait éluder cette question dans notre société. Et j'en ai fait une pièce, qui porte sur la sexualité des personnes âgées, mais aussi des personnes handicapées ou incarcérées.

**Comment s'est construite cette pièce déambulatoire ?**

Quand Tom Leick est venu me trouver pour me proposer de monter un spectacle en lien avec *Breaking the Waves* – que mettait alors en scène Myriam Muller, ndlr – je lui ai proposé ce projet. J'ai cru interpréter dans ses yeux que ce n'était pas ce qu'elle avait imaginé. En me remettant en question, j'ai réfléchi à ce triptyque sous une forme déambulatoire.

De mes recherches, j'ai écrit ce spectacle dans ma tête, en ayant un canevas de ce que je voulais qui se passe.

J'ai ensuite rencontré les acteurs à qui j'ai donné des extraits de textes que j'avais lus, des témoignages, des brochures de maisons de repos et je leur ai expliqué ce qu'il allait se passer et à quel moment. On a fait beaucoup d'improvisations enregistrées, qu'on a refaites et refaites encore... En fait, ce sont les comédiens qui ont écrit véritablement écrit ce spectacle.

**Dans ce sens, depuis les débuts de votre compagnie « Les Frerebri(des) » (montée en 2014 avec Frédérique Colling et Brice Montagne), il y a cette volonté constante d'écriture au plateau. C'est comme ça que vous avez créé Robert(s) ?**

*Robert(s)*, c'est monté d'une écriture collective. C'est un travail de compagnie. *Robert(s)* vient de notre désir de parler du changement climatique et de ne pas être dans un double discours théâtral. On ne voulait pas créer un spectacle qui parle du changement climatique et de la nécessité d'agir, tout en faisant un processus théâtral classique, où on fait construire un décor, où on crée des costumes, où on dépense énormément d'énergie pour mettre en lumière ce spectacle. L'idée ça a été d'avoir la plus petite empreinte carbone possible. On a donc utilisé des matériaux recyclés pour la scénographie et les costumes, tout cela transportable en transports en commun. Et pour les éclairages, on a créé un système de dynamo, avec des vélos reliés à vieilles batteries, sur lesquels ce sont les spectateurs qui pédalent. Le spectateur fait, en somme, vivre le spectacle...

**Par cet engagement direct du public envers le spectacle, qu'elle vision souhaitez-vous apporter à vos spectateurs face à votre théâtre ?**

On invite les spectateurs à créer l'énergie suffisante pour que le spectacle se fasse. Tout le monde travaille, le public doit s'impliquer. Pour moi c'est une évidence. Je fais ce métier car en tant que spectatrice j'ai été touchée par des spectacles. J'ai envie de toucher le spectateur et donc le public est toujours au centre de mes réflexions artistiques. *Robert(s)* va se faire en Allemagne de façon différente. Ça va être un tout autre spectacle que je gèrerai seule en accord avec la compagnie. Je trouve ça intéressant, parce que les questions climatiques qu'on se pose au Luxembourg ne sont sûrement pas celles qu'on se pose en Allemagne.

**En novembre dernier, vous jouez dans *Apphuman* de Ian de Toffoli, mis en scène par Sophie Langevin. Dans votre parcours, vous passez aisément de metteuse en scène à comédienne. Comment allier ces deux positions ?**



Lors de mes études à Liège, on nous demandait toujours d'être forts de propositions. C'est là que j'ai commencé à développer des envies de mises en scène, tout en continuant à jouer. Pour moi, les deux métiers sont très liés, c'est très complémentaire. Il y a une sorte d'équilibre et je n'arrête pas d'apprendre en passant d'un côté et de l'autre. Dans la mise en scène, on défend une histoire et en tant que comédien on défend un personnage... Ce sont des positions qui se répondent naturellement.

**Vous expliquez que « le théâtre a le pouvoir de contribuer au changement de la société ». Comment, dans ces heures sombres, continuer à valoriser ce changement ?**

Pendant le premier confinement je n'ai pas trouvé ça utile de faire de l'art.

Je n'en étais pas capable de penser ou rêver théâtre, mon cerveau était en panique, j'étais incapable d'être créative. Je suis allée travailler comme volontaire. Ça m'a été très enrichissant de me rendre utile à la société différemment.

Aujourd'hui – nous sommes peu de temps avant le second confinement, ndlr –, ici à Luxembourg, on continue à produire. Bientôt, tout va refermer. On est dans une pandémie, et même si je pense que le théâtre est utile à la société, je ne suis pas dans cet à tout prix. Si l'autorité publique pense que c'est dangereux de laisser les théâtres ouverts dans cette situation, je ne vais pas descendre dans la rue, d'autant qu'on reçoit des compensations, ce qui n'est pas le cas pour beaucoup d'artistes en Europe. Mais je serai dans la rue demain, si des mesures d'austérités d'après Covid venaient à couper les budgets des théâtres. •

## LUXEMBOURG :

# EN PRISON, LES FEMMES SONT ENCORE PLUS DISCRIMINÉES

Moins de cinquante femmes sont incarcérées dans les prisons luxembourgeoises. Paradoxalement, ce faible nombre de détenues entraîne des conditions d'incarcération parfois plus difficiles que pour les hommes. Un rapport de la Médiatrice a mis en évidence les problèmes auxquelles elles font face derrière les barreaux. Une association tente d'améliorer leur sort.

TEXTE : FABIEN GRASSER

**N°221**

La prison est un monde d'hommes. Pour les femmes, les discriminations vécues à l'extérieur y sont accentuées. Au Luxembourg, ce constat se vérifie de façon parfois plus criante qu'ailleurs. « Il ne s'agit pas d'une discrimination systémique et volontaire », reconnaît d'emblée Christian Richartz, président de « Eran, eraus... ans elo », une asbl qui oeuvre à l'amélioration des conditions des femmes et des hommes détenus ainsi qu'à leur réinsertion. « C'est un problème de masse critique, il y a moins de 50 femmes incarcérées », précise-t-il.

En 2019, 642 personnes étaient détenues dans les centres pénitentiaires de Schrassig et Givenich, selon le dernier rapport d'activité disponible de l'Administration pénitentiaire. Trente-deux étaient des femmes, soit 5% de la population carcérale, un chiffre stable au fil des ans et conforme à la tendance observée mondialement. Du fait de ce petit nombre, les femmes sont regroupées dans un seul et même bloc aux équipements limités.

« L'infériorité numérique des femmes entraîne de facto divers désavantages tout au long de leur séjour carcéral, notamment en matière d'hébergement, de possibilité de travail, de suivi thérapeutique, de participation à certaines activités ou d'accès

aux infrastructures de sport », confirme, en 2017, un rapport spécial de la Médiatrice sur la situation des femmes détenues au Luxembourg. Pendant trois mois, les services de Claudia Monti, dont les attributions incluent le contrôle des lieux privatifs de liberté, avaient rencontré des professionnels du monde carcéral et des détenues.

**MÉNAGE, REPASSAGE, TRICOT...**  
Concrètement, leurs conclusions montrent notamment que les femmes ont accès à des installations sportives moins bien dotées que celles des hommes ou à des offres de travail et de formation plus réduites. Généralement, leurs activités se résument aux tâches assignées aux femmes par la tradition : ménage, repassage, tricot ! L'égalité des chances, tant promue par ailleurs, s'arrête aux portes de la prison. Le rapport de la Médiatrice relevait pourtant qu'une femme travaillait sans difficulté dans un atelier réservé aux hommes. « La prison de Bordeaux a expérimenté des ateliers communs aux femmes et aux hommes et le résultat est tout à fait positif », rapporte aussi Christian Richartz.

Le président de « Eran, eraus... an elo » soulève les incohérences du système luxembourgeois : « On propose aux femmes de faire de la couture, un métier

qui n'a quasiment plus de débouché en Europe. Pourtant, il y a une demande forte et diversifiée sur le marché du travail au Luxembourg. Il faut leur proposer des activités qui leur permettent de trouver un travail à leur sortie. C'est essentiel pour la réinsertion : quand une ancienne détenue gagne décemment sa vie, cela lui montre qu'elle peut s'en sortir sans basculer dans la délinquance, car c'est généralement la pauvreté qui amène à la prison. »

Les violences, fréquentes entre les hommes, sont plus rares entre les femmes. Des inimités peuvent néanmoins voir le jour et, dans ce cas, elles sont contraintes à la cohabitation, contrairement aux hommes qui peuvent être placés dans des blocs distincts. Christian Richartz raconte le cas extrême d'un meurtre commis dans le bloc des femmes il y a une dizaine d'années : « Deux détenues avaient été suspectées et, devant le tribunal, elles s'étaient mutuellement chargées, l'une et l'autre s'accusant d'avoir commis le meurtre. Elles ont été condamnées chacune à 15 ans de prison qu'elles purgent quasiment côte à côte dans le même bloc. »

**LES ENFANTS PASSENT À LA FOUILLE**  
L'ouverture, prévue en 2022,

d'un nouveau centre pénitentiaire à Sanem ne changera rien à la situation. Il n'y aura pas de bloc réservé aux femmes qui resteront cantonnées à Schrassig et, pour une minorité, à Givenich, où les détenus peuvent bénéficier d'un régime semi-ouvert. La future prison est destinée à la détention préventive. Les détenus en attente de jugement représentent près de la moitié de la population carcérale au Luxembourg, un taux particulièrement élevé en Europe. « Les magistrats envoient facilement les gens en prison, même pour des délits mineurs », affirme Christian Richartz. « Cela s'explique notamment par l'absence de surpopulation carcérale, au contraire d'autres pays. Et cela n'encourage pas le développement des alternatives à l'emprisonnement, comme le bracelet électronique. » En 2019, seuls 13 femmes et 42 hommes avaient bénéficié de cette solution à même d'éviter la détention préventive et à faciliter la réinsertion des condamnés.

Le rapport de la Médiatrice mettait aussi l'accent sur les besoins particuliers des femmes en matière de santé ou sur leur condition de mère quand c'est le cas. Jusqu'à leur dix-huitième mois, les enfants peuvent séjourner en prison à leurs côtés. Ils sont ensuite placés auprès du père, de leur famille ou d'une institution d'accueil. Les visites des enfants ont lieu le samedi dans un espace spécialement aménagé, garantissant de bonnes conditions d'échanges avec la mère. Mais comme tout visiteur, ils sont soumis à une fouille, expérience potentiellement traumatisante pour un enfant et qui a suscité la désapprobation de la Médiatrice. Les fouilles s'appliquent aussi aux détenues lorsqu'elles sortent brièvement de la prison, pour des examens médicaux par exemple. « On les soumet à des fouilles intégrales, elles doivent se dévêter entièrement, alors que cette pratique n'a plus cours dans la plupart des pays », déplore Christian Richartz. Cet usage contrevient aux Règles de Bangkok, un texte adopté par l'ONU pour encadrer la détention des femmes.

#### **ATTACHÉE AU LIT PENDANT L'ACCOUCHEMENT**

Lors de sa publication officielle en 2018, le rapport de la Médiatrice avait soulevé quelques vagues, sans pour autant faire bouger les lignes.



En 2020, « Eran, eraus... ans elo » avait donc remis l'ouvrage sur le métier en interpellant Sam Tanson, la ministre de la Justice, avec le concours du député Déi Lénk Marc Baum, seul responsable politique à s'être engager sur les difficultés des femmes en prison. « Les politiques ne se mouillent pas sur le sort des détenus, électoralement ce n'est pas très payant », observe Christian Richartz, se disant déçu du peu d'attention témoigné par les ministres de la Justice à la problématique. « En revanche, il y a une très bonne écoute des responsables de l'Administration pénitentiaire. Ils sont souvent en accord avec nos recommandations, notamment sur la condition des femmes. Mais ça a du mal à bouger sur le terrain, les choses mettent du temps à évoluer, c'est un travail de longue haleine. »

Les conservatismes, alliés au faible nombre de femmes détenues, peuvent mener à des situations inacceptables et violant les droits humains, selon la Médiatrice. Son rapport documente l'histoire d'une jeune-femme enceinte de sept mois au moment de son incarcération pour un délit mineur. Le jour de l'accouchement, elle est transportée

au CHL par une escorte de la police. En plus d'une garde à la porte d'entrée, quatre agents de police, dont trois hommes, sont présents dans la salle lors de l'accouchement. La jeune-femme est « fixée au lit par une entrave aux pieds, ce qui est contraire aux Règles de Bangkok », écrit la Médiatrice. Elle est ensuite entravée à son lit durant les cinq jours où elle séjourne à la maternité de l'hôpital, l'obligeant à « faire appel au personnel soignant pour lui amener son bébé en cas de besoin ». ■

L'affaire soulève bien sûr la question du discernement des policiers, le risque de voir une détenue s'évader pendant un accouchement étant à peu près nul. Au-delà, elle interroge l'impréparation et l'absence de procédure encadrant un tel événement, « qui ne survient que tous les 7 ou 8 ans », évalue le président de « Eran, eraus... an elo ». « Rédiger un règlement pour un accouchement ne prendrait pas plus de trois jours et on pourrait s'y référer le moment venu. » À entendre Christian Richartz, l'épisode relaté par la Médiatrice a fait grand bruit. « Cela ne se reproduira plus », croit-il savoir. C'est bien le moins. ■



N°221

## DANS LE MONDE : LE NOMBRE DE FEMMES EN PRISON AUGMENTE

Entre 700.000 et un million de femmes sont emprisonnées dans le monde. Elles représentent entre 2 et 10% de la population carcérale selon les pays. Elles sont minoritaires, « mais leur nombre augmente rapidement, plus rapidement que l'augmentation du nombre de détenus de sexe masculin », s'est alertée Georgette Gagnon, du Haut-commissariat aux droits de l'homme des Nations unies, lors d'un colloque de l'ONU en 2020.

Les discriminations à l'égard des femmes commencent parfois avant leur incarcération : « De nombreuses femmes détenues subissent des traitements inhumains et dégradants lors de leur arrestation, de leur interrogatoire et de leur garde à vue, notamment des fouilles corporelles invasives ; des viols et menaces de viol ; des tests de virginité ; et d'autres actes, insultes et humiliations

de nature sexuelle », a encore déploré Georgette Gagnon. L'Alliance internationale des femmes (AIF), une ONG basée à Genève, relève des facteurs communs à la détention des femmes : « Dans l'ensemble elles ont commis des délits mineurs non violents ; elles viennent de milieux sociaux désavantagés et marginalisés ; souffrent de désordres mentaux, d'alcoolisme ou d'addiction à la drogue. La détention des femmes est souvent liée à la pauvreté, qui d'une part est cause de délinquance et d'autre part les prive de la capacité financière à accéder aux services légaux, à payer une amende ou une liberté sous caution. » Dans certains pays, leur incarcération est directement liée à leur condition de femme quand elles sont condamnées pour un avortement ou un adultère, « crime » toujours possible de la peine capitale par lapidation en Arabie Saoudite.

## ERAN, ERAUS... AN ELO

L'asbl « eran, eraus ... an elo? » a pour objet le soutien des personnes incarcérées pendant et après la détention, le soutien de l'entourage des personnes incarcérées pendant et après la détention, la mise en pratique d'une politique de prévention à l'incarcération.

[www.eraan-eraus-an-elo.org](http://www.eraan-eraus-an-elo.org)  
Téléphone : 621 577 787

## Pourquoi sont-elles condamnées ?

Trente-deux femmes étaient en moyenne détenues au Luxembourg en 2019. Onze étaient prévenues, c'est-à-dire en attente de leur procès, et 21 étaient condamnées. Parmi ces dernières, 25% étaient condamnées pour homicide ou tentative d'homicides, 25% pour des infractions en matière de stupéfiants, 25% pour vol qualifié ou simple, 19% pour coups et blessures volontaires et 6% pour des infractions en matière économique et financière. Ces chiffres sont à apprécier avec prudence en raison du faible nombre de femmes détenues et peuvent donc considérablement variés d'une année à l'autre. Dans son rapport d'activité, l'Administration pénitentiaire note qu'en 2019 « aucune femme n'a été condamnée pour infractions à caractère de violence sexuelle (viols, autres types de délits à caractère sexuel, outrages aux bonnes moeurs). » Les viols concernent 10% des hommes condamnés.



ÄR GESONDHEETS MUTUELLE

ZANTER 1956



**SEUL(E),  
À DEUX OU À PLUSIEURS.**

**RIEN NE CHANGE  
POUR VOUS.**

À PARTIR DE  
**20,67**  
€ / MOIS  
POUR TOUTE  
LA FAMILLE

Votre cotisation CMCM n'augmente pas, même si votre situation familiale change.

Envie de devenir membre? Plus d'infos sur [www.cmcmlu](http://www.cmcmlu)



**Do, wann Dir eis braucht.**

**AÏSSATA COULIBALY**

# LE SENS DE L'AUTRE

**Associate Partner dans le département Private Equity d'EY Luxembourg, Aïssata Coulibaly entend faire bouger les lignes en matière d'inclusion et d'égalité des genres. Goût de la diversité et sens du partage caractérisent cette humaniste pour qui l'Afrique reste un continent de cœur et qui transmet à ses enfants la richesse de la rencontre. Dialogue avec une jeune femme déterminée.**

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : JULIAN BENINI

**Quelle importance votre double culture, française et ivoirienne, a-t-elle eu dans votre vie ?**

Je suis née à Clermont-Ferrand, d'un papa chercheur et d'une maman ingénierie. Mes parents sont ensuite rentrés en Côte d'Ivoire pour y poursuivre de brillantes carrières. Mon père voyageait beaucoup pour son travail et ses récits de voyage sur la beauté du monde et la richesse de l'Autre nous ont toujours émerveillées, ma sœur et moi. Je suis revenue vivre en France pour mes études supérieures à l'IAE de Toulouse avant de m'envoler pour les États-Unis. Tout cela m'a enrichie culturellement, j'ai de ce fait un rapport au monde qui va bien au-delà de mes deux pays d'origine.

**Que retenez-vous de vos années étudiantes aux États-Unis ?**

Mon père, qui y a effectué plusieurs missions, a été impressionné par le pragmatisme du système éducatif des universités américaines qui valorisent le talent et il a décidé que ses enfants passeraient par-là ! Je l'ai compris très rapidement. À peine arrivée fin 2004 à Washington D.C., j'ai reçu un BlackBerry où étaient enregistrés mes cours, mes profs et plus tard mes notes... Je revois ma classe traverser Washington pour se rendre dans un Starbucks où un associé de McKinsey, invité par le prof, nous a expliqué son travail sur l'implantation de Starbucks à l'international d'un point



**AÏSSATA COULIBALY**

“

**J'ai à cœur que les opportunités d'affaires entre le Luxembourg et les pays africains se concrétisent, le potentiel est réel et, qui plus est, durable**

”

de vue produit mais aussi sous l'angle des relations humaines. J'ai passé deux années exceptionnelles aux États-Unis où j'ai terminé mon Master en Business Administration and Management.

#### **Comment vous retrouvez-vous au Luxembourg fin 2006 ? Quelles ont été vos premières impressions ?**

Je voulais continuer à évoluer dans un environnement multiculturel et cosmopolite mais en Europe. J'ai découvert l'existence du Luxembourg, postulé dans des cabinets d'audit et suis ainsi arrivée chez EY Luxembourg où je suis toujours 14 ans plus tard. Les routes du Grund me paraissaient très étroites (rires) mais j'ai tout de suite aimé ce pays vert et authentique qui a réussi à créer un vivre ensemble et d'où on peut découvrir le monde. Avec EY, j'ai eu de nombreuses opportunités de voyages, un échange avec EY Melbourne, plusieurs missions aux États-Unis mais aussi au Qatar, au Japon, au Brésil ou encore début 2020, avant la crise du Covid-19, au Portugal et en Finlande.

#### **Promue Associate Partner chez EY en 2019, avez-vous eu des difficultés particulières à vous imposer en tant que femme dans le domaine du Private Equity ?**

La question du genre se pose au-delà du cercle professionnel. On vit dans une société qui reste marquée par le masculin. En tant que femme chez EY, j'ai eu des mentors bienveillants comme Olivier Lemaire. Deux fois maman, j'ai eu le temps dont j'avais besoin. S'il y a quelque chose à améliorer, c'est au niveau de la société en général et de la culture d'entreprise en particulier, celle-ci doit amener à davantage d'inclusion.

Il me tarde de voir le jour où on ne parlera plus de gender inequality. Il y a encore du chemin à faire. Il faut travailler sur les barrières invisibles qui entourent les femmes. J'ai à cœur d'y contribuer en tant que responsable de l'initiative Diversity & Inclusiveness que j'ai reprise d'Isabelle Nicks, notre people leader, une femme très inspirante, mais aussi en tant que co-chair du club ESG de la Luxembourg Private

Equity and Venture Capital Association (LPEA) et au Board of Regents de la Sacred Heart University que j'ai rejoint sur invitation de Raymond Schadeck.

#### **Quelle part l'Afrique occupe-t-elle dans votre travail et vos engagements ?**

L'Afrique est un continent qui m'est cher. Elle a une histoire exceptionnelle, des civilisations incroyables, son potentiel est inouï, sa population jeune et dynamique mais elle est confrontée à d'énormes challenges. Elle a de grands besoins en infrastructures, en financements pour des projets agricoles, énergétiques, éducatifs auxquels les gouvernements africains ne peuvent répondre seuls.

Le Private Equity dans sa dimension investissement, création de valeur, partage d'expertises, a une carte à y jouer. Je suis membre du comité exécutif de LuxAfrica. Cette association promeut l'attractivité de l'Afrique et la création de passerelles entre les professionnels de l'investissement luxembourgeois et africains. •

## **QUESTIONS À LA VOLÉE**

#### **UN FILM :**

« *La Vie est belle* » de Roberto Benigni qui montre comment l'amour et l'humour sont mis au service de l'humanité pour faire barrage à l'ignominie.

#### **UNE DESTINATION :**

*La Jordanie, découverte avec mon époux, joyau au cœur du Moyen-Orient. Les vestiges des nombreuses civilisations qui ont traversé son histoire sont de véritables trésors à ciel ouvert.*

#### **UNE PHILOSOPHIE DE VIE :**

*La discipline de la gratitude que nous inculquons à nos enfants car chaque échange est une opportunité unique et enrichissante.*

# EUROPA DONNA, un accompagnement constant avant, pendant et après le cancer du sein

Devenu depuis 2002 l'un des acteurs majeurs dans la lutte contre le cancer du sein, Europa Donna Luxembourg asbl., s'est notamment fixé comme objectifs de prendre connaissance des besoins et des problèmes des patientes touchées par la maladie afin de déployer tous les moyens pour optimiser leurs prises en charge pendant le diagnostic, le traitement, la réintégration sociale. Une façon de les accompagner au mieux durant la période difficile de la maladie.

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE

Parce que l'on sait que le cancer du sein est le plus fréquent diagnostiqué chez les femmes dans le monde, les sensibiliser à prendre soin de leur santé est primordiale. Ainsi, la prévention constitue une part importante des actions d'Europa Donna Luxembourg. Pratiquer une activité physique régulière, surveiller son poids ou encore adopter une nutrition saine sont autant de petits gestes au quotidien qui permettent de réduire le risque de développer un cancer du sein de 25 à 33%. L'autopalpation est bien évidemment elle aussi conseillée dans une perspective de mieux connaître notre corps pour y déceler le moindre petit changement et le signaler au médecin pour une prise en charge rapide. Si elle est détectée à un stade précoce, une tumeur peut être guérie la plupart du temps sans traitement lourd.

En cas de doute, l'association met à disposition toute une documentation sur son site internet. Anatomie du sein féminin, sa fonctionnalité mais aussi facteurs de risque, fertilité, sexualité et même contraception, toutes les informations nécessaires sont disponibles pour que chacune prenne conscience de son corps, soit la mieux informée

possible et donc la plus alerte face aux risques de développer un cancer du sein. D'autres sujets tels que les défis après la maladie, la surveillance et la rémission, la réhabilitation ou encore le retour au travail sont également détaillés.

## UN TRAITEMENT ADAPTÉ À CHACUNE

Dans la pratique, la prise en charge des traitements du cancer du sein au Luxembourg se fait dans les quatre centres hospitaliers, le Centre hospitalier de Luxembourg, les Hôpitaux Robert Schuman, le Centre hospitalier Emile Mayrisch et le Centre hospitalier du Nord où les patientes sont entourées d'une équipe multidisciplinaire composée de gynécologues, radiologue-sénologues, oncologues, infirmières spécialisées (Breast care Nurse), infirmières en oncologie, psychologues, kinésithérapeutes, socio-esthéticiennes, diététiciennes et assistantes sociales. Ainsi la prise de décision des traitements se fait sur base des résultats d'examens et d'analyses-pathologiques et en concertation des médecins spécialisés dans le cadre d'une réunion de concertation pluridisciplinaire.

## PRENDRE EN COMPTE LA SINGULARITÉ DE CHACUNE

Face au diagnostic, chaque patiente réagit comme elle le peut, oscillant entre incrédulité et angoisse, sidération et hyperactivité, déni et incompréhension. Pour Jessica\*, 36 ans, l'annonce de la maladie a été source de très grande angoisse : « Lorsque l'on m'a annoncé que j'avais un cancer du sein à un stade avancé, ma vie a basculé ». La prise de conscience de la maladie est progressive et ne peut s'effectuer d'un seul coup. Entre la mise en route des traitements, l'hospitalisation, le rythme des traitements et les consultations, Europa Donna s'associe à des professionnels dotés d'une solide expérience pour permettre à ces femmes d'affronter la réalité de la maladie et ses différentes étapes. La prise en charge d'un cancer ne s'arrête pas au traitement seul. Outre ces premières aides, Europa Donna est également présent tout au long du processus, de façon très concrète à travers les soins de support. Pour Jessica, la découverte de l'association a ainsi constitué une forme de soulagement : « Nous pouvions bénéficier de toute une série de soins parallèles qui aident



à mieux vivre les effets secondaires du traitement ». Une offre large qui la séduit immédiatement : « ça a été une révélation. Je me suis sentie mieux et même soulagée d'anciens maux physiques ». Désormais, ces ateliers et séances font partie intégrante de son parcours thérapeutiques, au point qu'elle continue son « marathon de la guérison », positive et confiante.

## **DU YOGA ET DE LA RÉFLEXOLOGIE POUR AIDER LES FEMMES À RETROUVER LEUR SÉRÉNITÉ**

Le « supportive care » en anglais, rassemble l'ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades dans la mesure où le processus de guérison repose sur plusieurs piliers qui diffèrent selon les ressources de chacune. En plus de la médecine traditionnelle, chaque personne a des forces naturelles de guérison qu'elle est libre d'explorer.

Les soins de support permettent ainsi d'adopter une approche globale pour assurer une meilleure qualité de vie à la patiente, tant sur le plan physique, psychologique que social. En prenant en compte cette diversité des besoins, le supportive care participe à mieux gérer la nouvelle situation, mieux supporter les effets secondaires des traitements et à améliorer la qualité de vie tout au long du parcours de soin.

Yoga thérapie, méditation, sophrologie, mindfulness, hypnotherapie, art-thérapie, dance thérapie, message, réflexologie plantaire, consultation ou encore conseils diététiques, les différents soins proposés et leurs bénéfices ne sont plus à prouver tout au long de ce parcours du combattant qui nécessite que la patiente soit aidée, soutenue et accompagnée. « Avec la collaboration d'Europa Donna Luxembourg, j'ai participé à un atelier ayant pour thème la cohérence

cardiaque et l'E.F.T (Emotional Freedom Technique) ». Le premier volet d'une série d'ateliers intitulés « La boîte à outils 'être bien', instaurés pour apprendre aux femmes à gérer leurs émotions, leur stress et leurs angoisses. Pari réussi puisqu'au sortir de l'atelier, Jessica s'est trouvée « zen » et « apaisée », avec « les clefs en mains pour appréhender la réalité avec plus de sérénité ». ●

## **NE RESTEZ PAS SEULE**

Europa Donna Luxembourg apporte son soutien à ses membres par une prise en charge des soins à 50% durant toute la première année de traitement et aussi après la maladie.



## **LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE, UN SOIN DE SUPPORT ?**

○**Quoi** ? Une méthode naturelle, ancestrale, manuelle et interactive qui agit sur le mental, le physique et lémotionnel.

○**Comment** ? Cette pratique énergétique est basée sur le principe de la communication entre un organe, une articulation, une hormone, un muscle et une zone du pied, appelée « zone reflexe ». Stimulée par des pressions effectuées avec la pulpe du doigt, la phalange ou encore un bâtonnet en bois, elle permet au corps d'agir et de réagir

sur les troubles qu'il rencontre par l'intermédiaire du système nerveux.

○**Pourquoi l'utiliser dans ce cadre ?** Parce qu'elle aide à développer de meilleures capacités pour faire face à la maladie. La stimulation va en effet booster le système immunitaire, préparer les émonctoires à une élimination des déchets, travailler sur l'état émotionnel de la personne, dynamiser la circulation générale pour une meilleure élimination du traitement et ainsi, limiter les effets indésirables.

# Malgré la crise sanitaire de la Covid19,

il reste essentiel de continuer à se faire dépister de manière régulière.

En effet, le dépistage est primordial car il permet de **déetecter les cancers à des stades précoce**s et donc potentiellement curables.

## Cancer du sein

La plupart des cancers du sein  
ne sont pas palpables  
alors qu'ils sont détectables  
sur une mammographie.



Le dépistage se fait à partir de :



25 ANS

consultation annuelle  
pour évaluation  
du risque et  
examen clinique.



50 ANS

dépistage organisé sur invitation  
du Ministère de la Santé.  
Une mammographie tous les 2 ans  
et un examen clinique annuel.

## Cancer colorectal

La plupart des cancers colorectaux se développent lentement,  
souvent sans douleur ni signe distinctif, à partir de petites  
lésions nommées polypes. Ces lésions, polypes  
et cancers, se mettent souvent à saigner,  
**mais ce saignement n'est pas visible à l'œil nu.**



Le dépistage se fait à partir de :



25 ANS

consultation pour  
évaluation du risque  
et coloscopies  
selon le risque.



55 ANS

dépistage organisé sur invitation  
du Ministère de la Santé.  
Un test de recherche de sang  
dans les selles tous les 2 ans.

71 ANS

dépistage par mammographie  
selon la situation individuelle.

75 ANS

Test de recherche de sang dans les selles ou coloscopie  
selon la situation individuelle.

Si vous remarquez des problèmes cliniques ou si vous avez des douleurs, parlez-en à votre médecin.

**Je participe aux programmes de dépistage des cancers.**

## Centre de coordination des programmes de dépistage des cancers



Programme  
Dépistage  
Cancer colorectal

Ministère de la Santé, Direction de la Santé  
Tél. : 247 755 70 • Fax : 247 955 63  
mammographie@ms.etat.lu • colorectal@ms.etat.lu  
[www.sante.lu](http://www.sante.lu) • [www.cns.lu](http://www.cns.lu)



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

Direction de la santé

# COMMENT PROTÉGER SON PATRIMOINE en période de crise ?

Compte épargne, actions, or, immobilier, crypto-monnaies, vin ou voitures de collection... Construire et protéger son patrimoine, et plus particulièrement en temps de crise, est un véritable challenge. Voici quelques pistes pour assurer votre avenir en cette période trouble.

TEXTE : JEANNE RENAUD



Si 2019 avait été une année exceptionnelle pour les marchés financiers, l'année 2020 a été frappée de plein fouet par la crise du coronavirus. Une situation qui a une nouvelle fois prouvé – si besoin était – que rien n'est acquis puisque les marchés se sont effondrés au premier semestre de l'an dernier. Dans un contexte de crise comme celui-ci, et face à une telle instabilité, difficile pour les particuliers de savoir comment protéger leur patrimoine.

Le meilleur moyen de protéger votre patrimoine est de pouvoir vous appuyer sur une stratégie efficace et adaptée à vos objectifs et votre profil de risque. À cet égard, il est capital de comprendre la notion de rendement/risque : plus la recherche de rendement est importante pour vous, plus vous devrez accepter de prendre des risques.

## L'ÉPARGNE, LE PREMIER RÉFLEXE

En période de crise, l'épargne fait souvent office de placement refuge pour les particuliers qui souhaitent minimiser les risques dans ce contexte instable. Mais est-ce une bonne idée ? Pas forcément. Laisser de l'argent sur un compte épargne, c'est laisser votre patrimoine dormir. Afin de stimuler et de relancer l'activité économique, la Banque centrale européenne

et les États vont en effet tout faire pour maintenir des taux bas. À l'heure actuelle, le taux d'inflation est donc plus élevé que les taux d'épargne : votre épargne perd de sa valeur. Si toutefois vous optez pour cette formule, il est recommandé de diversifier les banques au sein desquelles vous déposez votre épargne afin de limiter le risque.

Il peut aussi être judicieux de souscrire à des contrats d'assurance-vie. souples et modulables, ces produits permettent effectivement de placer une partie de votre épargne sur des supports diversifiés. Dans ce cas aussi, il est toujours intéressant de ne pas mettre tous vos œufs dans le même panier.

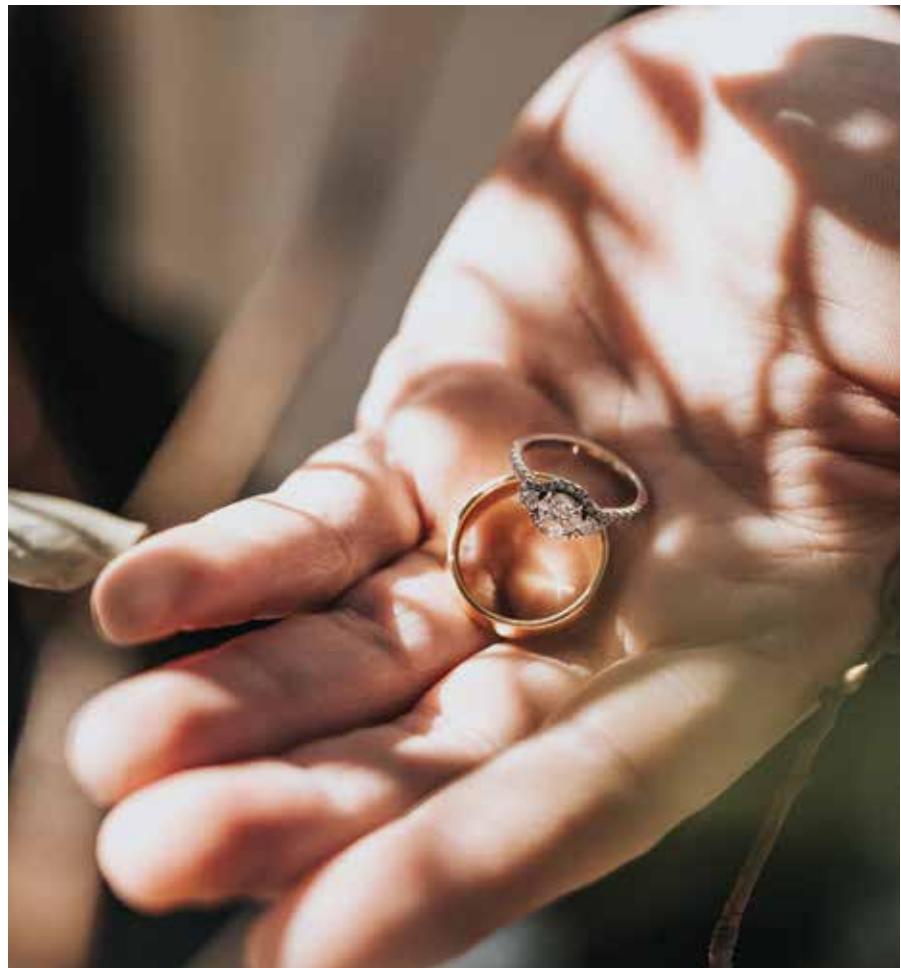
#### **L'IMMOBILIER, UNE VALEUR SÛRE**

En période de forte volatilité, l'adage veut qu'il soit de bon ton d'investir dans des actifs tangibles, comme l'immobilier. Considéré comme un placement de sécurité, l'investissement dans l'immobilier est un excellent moyen pour se constituer un patrimoine, le transmettre à ses enfants et disposer d'un complément financier. À long terme, le rendement de ce type de placement est toutefois soumis à la localisation du bien et à la demande locative. De plus, il nécessite d'avoir des liquidités assez conséquentes à investir.

#### **L'OR, PLACEMENT DE CHOIX EN TEMPS DE CRISE**

À l'instar de la pierre, le marché de l'or a l'avantage d'être indépendant du cours traditionnel des marchés financiers. Le précieux métal résisterait donc plutôt bien aux périodes de crise, les mois derniers l'ont encore parfaitement prouvé.

Si les cours de l'or sont volatils et que ce marché n'est pas trop liquide, le métal reste une valeur refuge qui peut toujours apporter une bonne protection et une bonne sécurité.



N°22

“

**Le meilleur moyen de protéger  
votre patrimoine est de vous  
appuyer sur une stratégie  
efficace et adaptée à vos objectifs  
et votre profil de risque**

”

#### **LA BOURSE PLUS RENTABLE MAIS...**

Pour un rendement optimal, il faudra se tourner vers les marchés boursiers. Si la crise du Covid-19 a permis de booster certains secteurs comme la technologie,

l'e-commerce et la santé, elle a par contre coûté très cher aux secteurs aériens, de l'automobile ou encore du tourisme. Pour éviter de miser sur le mauvais cheval et perdre la totalité de votre capital investi en actions, il est donc impératif de faire appel à des conseillers ou des professionnels si vous souhaitez vous lancer en bourse. Les solutions miracles pour protéger son patrimoine n'existent malheureusement pas.

Aucun secteur n'est épargné lors d'une crise mondiale telle que celle que nous vivons actuellement. Toutefois, en diversifiant vos placements, vous limitez les risques et maximisez les chances de protéger votre capital en cette période pour le moins incertaine. •

## 3 QUESTIONS À PIERRE LE PAHUN,

### Senior Estate Planner chez Degroof Petercam Luxembourg

TEXTE : JEANNE RENAUD

Lorsque l'on est dirigeant d'une société, il est essentiel de protéger son patrimoine à la fois personnel et entrepreneurial. Pierre Le Pahun, Senior Estate Planner chez Degroof Petercam Luxembourg, nous livre ses quelques conseils.

#### **Comment les dirigeants d'entreprise peuvent-ils protéger au mieux leur patrimoine ? Quels sont les outils à leur disposition ?**

Cette question doit être idéalement réfléchie dès le lancement d'un projet en tenant compte, le cas échéant, de la situation matrimoniale du dirigeant. Le plus important consiste en effet à s'organiser juridiquement pour mener à bien ses activités tout en limitant sa responsabilité personnelle.

Au Luxembourg, et dans nos pays voisins, il est possible d'exercer sous plusieurs formes : en entreprise individuelle, c'est-à-dire en son nom propre, ou en société.

En optant pour la première solution, l'entrepreneur est légalement le seul responsable, pour le financement de son entreprise et vis-à-vis des tiers.

Autrement dit, il assume un risque illimité en engageant automatiquement ses biens personnels via son activité. Il y a donc une confusion entre son patrimoine privé et son patrimoine professionnel, qui n'est pas sans risque en cas de problème (faillite). Cette solution est de moins en moins recommandée et utilisée. On conseille davantage de passer par une structure sociétaire qui permet, en théorie, de ne pas engager le dirigeant au-delà de ses apports, à supposer que la société soit à responsabilité limitée.

#### **Vous dites « en théorie ». Cela signifie-t-il que ce n'est pas toujours le cas ?**

En pratique, et malgré l'usage d'une société à responsabilité limitée, il existe deux principales limites à la protection du dirigeant offerte par la société.

En premier lieu, le dirigeant peut exposer son patrimoine privé à l'occasion d'un financement. Pour octroyer le crédit à la société, la banque cherchera souvent des garanties complémentaires à celles offertes par la société, directement

dans le patrimoine privé du dirigeant, notamment en prenant une hypothèque sur un immeuble ou en demandant une caution personnelle. Deuxièmement, la responsabilité du dirigeant peut être engagée dans différentes hypothèses (faute de gestion, faute de responsabilité, mise en jeu de sa responsabilité civile voire pénale, etc.). Dans certaines situations, comme l'action en comblement de passif dans le cas d'une faillite, le dirigeant peut alors voir son patrimoine privé exposé puisqu'il devra personnellement combler cette insuffisance.

#### **En quoi est-il important, qui plus est dans un contexte difficile tel que celui que nous connaissons actuellement, de bien penser à la protection de son patrimoine ?**

Ce n'est pas en période de crise qu'il faut commencer à penser à ces enjeux. La réflexion doit être menée bien en amont et non pas au moment où le problème se présente, car c'est généralement déjà trop tard. Anticiper, tant l'organisation juridique que les sujets de gouvernance, est le maître-mot.

## **ET SI VOUS INVESTISSEZ DANS LA CRYPTO-MONNAIE OU L'ART ?**

Il existe également des placements moins conventionnels, comme les investissements dans des œuvres d'art, du vin, des parcelles de forêts, des voitures de collection ou encore des crypto-monnaies. Hautement spéculatifs, ces actifs sont risqués mais séduisent par leurs perspectives de rendement élevé. Ainsi, le Bitcoin a par exemple connu une progression de plus de... 4.400 % depuis 2015 ! Il ne faudra toutefois accorder qu'une petite partie de son patrimoine à ce genre de produits et seulement si l'on est déjà présent sur les autres marchés financiers.

### LE CHIFFRE

**4.400**

*Depuis 2015, le cours du Bitcoin a progressé de 4.400 % !*

# UNICORN

**ET VOS INVESTISSEMENTS SE TRANSFORMENT EN PIERRES PRÉCIEUSES**

Dans un cadre somptueux et rénové, en plein cœur du centre-ville, Unicorn Real Estate est la référence du marché immobilier au Luxembourg. En 2021, alors que la crise sanitaire perdure, l'agence dirigée par Fernand Hornung et Céline Cokelaere, s'arme des plus beaux projets résidentiels pour vos investissements durables.

Telle une pierre précieuse, l'investissement immobilier demeure une valeur refuge à faible risque. « Plus encore lorsqu'il s'agit d'une construction neuve », précise le service spécialisé dans le domaine. Au Luxembourg, lorsqu'un acquéreur achète sur plan, il paie uniquement les frais d'enregistrement sur ce qui est matérialisé à la date de la signature de l'acte. La quote-part terrain et les éventuelles constructions déjà réalisées, en somme. Soit, une valeur inférieure au prix global d'une acquisition.

Infinity Living, Royal-Hamilius, Capelli Towers, Edengreen ou encore Lili's Garden, avide d'esthétisme et de qualitatif, l'agence possède depuis toujours un catalogue de sélection présenté au sein de la galerie immobilière, à faire découvrir à quiconque souhaite franchir le pas. Aussi, à l'affût de tous les cours immobiliers, Unicorn propose aujourd'hui des appartements où le risque de dévalorisation y est le plus faible. Qu'importe l'évolution du marché, ces investissements se montreront résilients.

## PHOENIX, LUXEMBOURG-BONNEVOIE

Finitions soignées, agencement intelligent, le Phoenix a du caractère. Entièrement meublé, chaque appartement dispose de tous les équipements nécessaires au confort de vie des résidents. Des assises jusqu'aux luminaires en passant par la décoration murale, le mobilier choisi



participe à l'élégance du lieu, et dégage une atmosphère douce, chaleureuse et réconfortante.

## CANAL 44, ESCH-SUR-ALZETTE

Respectueuses du cadre naturel exceptionnel dans lequel elles ont le privilège de s'inviter, les résidences s'élèvent, depuis le rez-de-chaussée, sur quatre étages. Du studio au penthouse 4 chambres, les appartements s'inscrivent dans un style Art Déco iconique. Ils imposent un progressisme précieux, incroyablement libre, créatif et sans limite.

Une originalité exquise que Canal 44 est désireux de se réapproprier pour un intérieur qui ne craint pas le chic à l'extrême.

## GESTION LOCATIVE

Spécialiste de la gestion locative, Unicorn, se positionne aux côtés des propriétaires pour la gestion de leur patrimoine. L'implication, la maîtrise des enjeux liés aux investissements locatifs, la disponibilité et la pérennité des équipes placent les impératifs au plus haut niveau et participent à une gestion en toute sérénité.

# S'ASSOCIER POUR ENTREPRENDRE

Unis par les liens du mariage, Claudine Bemtgen et Christian Schwartz ont choisi de s'associer également dans leur vie professionnelle, en gérant ensemble l'entreprise familiale.

TEXTE : JEANNE RENAUD

N°221



CHRISTIAN SCHWARTZ ET CLAUDINE BEMTGEN

**Claudine, pouvez-vous nous présenter en quelques mots votre entreprise et son histoire ?**

Immo & Conseil SA a été fondée en 2002 par mes parents alors que je débutais mes études supérieures en arts plastiques. Pendant plusieurs années, mon père a essentiellement géré l'entreprise, tandis que j'étais davantage active dans l'ombre.

En 2011, j'ai officiellement commencé à travailler pour l'entreprise familiale. J'ai suivi des cours du soir pour compléter ma formation initiale. Nos services immobiliers classiques – estimation, vente, location de biens – ont alors été étendus à la promotion immobilière pour résidences et maisons unifamiliales ainsi qu'aux conseils en rénovation.

Puis, mon père arrivant tout doucement à l'âge de la retraite, s'est posée la question de la transmission de la société. Je ne me voyais pas reprendre le flambeau seul. Après de nombreuses discussions avec mon mari, nous avons donc choisi de poursuivre l'aventure entrepreneuriale à deux, à partir de 2014.

**Pourquoi avoir fait ce choix ? Quels étaient d'après vous les avantages d'être deux pour gérer l'entreprise ?**

Nous avons longuement évalué les avantages et les inconvénients d'une telle démarche. Car si cela peut bien fonctionner, il faut être conscient que cela peut aussi ne pas fonctionner. Après d'importantes réflexions et après avoir bien défini les bases de notre collaboration, nous avons osé franchir le pas.

Il nous est apparu que nous associer apporterait indéniablement un plus à notre entreprise. Être à la tête d'une société, c'est être capable d'avoir plusieurs casquettes. Et à deux, ces multiples casquettes sont plus faciles à porter.

De par notre formation, nous possédons en effet des compétences et une expertise complémentaires que nous plaçons chacun au service de notre agence, de sa gestion quotidienne et de son développement : Christian maîtrise les aspects techniques tandis que je suis davantage à l'aise avec le côté esthétique de notre métier ainsi qu'avec les tâches administratives et le contact client.

Être deux pour gérer une entreprise, c'est aussi un formidable soutien moral. On n'est pas seuls avec ses soucis. On peut s'appuyer l'un sur l'autre, compter sur son associé quand il y a un problème, partager ses craintes, ouvrir un débat constructif et rebondir ensemble. C'est plus rassurant et plus motivant.

**“  
Il nous est apparu  
que nous associer apporterait  
indéniablement un plus  
à notre entreprise  
”**

Dans le cas d'une entreprise familiale, comme nous, se lancer en couple permet aussi à chacun de mieux comprendre la vie d'indépendant, les tracas et la charge de travail qui y sont liés, ce qui n'est par exemple pas le cas lorsque l'un est entrepreneur et l'autre employé. Travailler pour soi, c'est autre chose. On vit pour l'entreprise, c'est un réel projet de vie, c'est comme avoir un bébé finalement !

**Créer et gérer une entreprise à deux, ou plus, peut néanmoins aussi comporter certains risques. Quels sont les défis liés au fait d'être associés selon vous ?**

Lorsque l'on est à la fois en couple et associés, il faut se poser la question

de savoir si l'on va se supporter toute la journée (*rires*) ! Ce n'est pas fait pour tout le monde. Cela dépend du caractère de chacun et de la relation du couple. S'il y a déjà des tensions dans le cadre de la vie privée, alors il est clair qu'il vaut mieux ne pas y ajouter d'éventuels points de discorde d'ordre professionnel. Dans le même ordre d'idées, il est aussi plus difficile de séparer vie privée et vie professionnelle et de parvenir à garder des moments pour le couple en dehors du travail.

Et puis, pour les associés en règle générale, le risque est d'avoir des divergences de points de vue sur l'avenir, sur le fonctionnement au quotidien, ou encore sur la vision de l'entreprise. Être associés, c'est aussi accepter que l'autre n'est pas toujours d'accord, trouver des compromis et devoir parfois faire des concessions.

**Dès lors, quels conseils donneriez-vous aux personnes qui envisagent de s'associer pour fonder leur société ?**

Quand on travaille en couple ou en famille, il est important de changer de discussion quand on rentre à la maison, de fermer la porte du boulot, de faire une réelle coupure et de garder un peu de temps pour soi.

De façon plus globale, il faut veiller à ce que les rôles soient bien définis, dès le départ. Chacun doit savoir quelles sont ses tâches, ses missions, notamment afin de ne pas empêtrer sur le domaine d'activité de l'autre.

De notre côté, cela s'est fait assez naturellement, en fonction de nos affinités. Bien sûr, comme dans toute société, il est aussi essentiel de bien communiquer, de s'informer mutuellement de tout ce qui se passe. Enfin, il faut faire confiance à l'autre puis oser se lancer. Si vous n'essayez pas, vous ne pourrez jamais savoir comment cela va se passer. •

## UN PACTE D'ASSOCIÉS POUR PLUS DE CLARTÉ

Lorsque plusieurs personnes sont propriétaires d'une entreprise, elles peuvent conclure entre elles un pacte d'associés (dans le cas d'une SàRL) ou un pacte d'actionnaires (dans le cas d'une SA). Ce document est une convention privée et confidentielle au sein de laquelle les associés ou actionnaires définissent leurs droits et obligations, leurs rôles, leurs engagements respectifs vis-à-vis de leur société, la manière dont les décisions sont prises et les investissements réalisés, etc. Cela permet également de déterminer comment d'éventuels conflits ou situations difficiles - décès ou maladie de l'un des associés par exemple - seront réglés.

VOUS SOUHAITEZ VOUS ASSOCIER POUR LANCER VOTRE PROJET ?  
VOUS AIMERIEZ OUVRIR VOTRE ENTREPRISE À D'AUTRES PERSONNES ?

La House of Entrepreneurship peut certainement vous conseiller et vous accompagner dans votre démarche.

### LE CHIFFRE

2 À 100

*C'est le nombre d'associés que peut comprendre une SàRL.*

## LA SÀRL, PRIVILÉGIÉE DES ASSOCIÉS

Les personnes qui souhaitent s'associer pour créer une entreprise choisissent le plus souvent le statut de la Société À Responsabilité Limitée (SàRL). Il s'agit d'ailleurs de la forme de société la plus répandue au Luxembourg puisque environ deux tiers des entreprises dans le pays sont des SàRL. Une SàRL peut regrouper 2 à 100 associés.



# UNLEASH YOUR CREATIVE SPIRIT!



**HOLD YOUR  
EVENT AT  
THE HOUSE  
OF STARTUPS\***

\*Within the Covid-19 safety measures

## WORKSHOPS - CONFERENCES - HACKATHONS

Contact us for more information:

**House of Startups**

9, rue du laboratoire // L-1911 Luxembourg // [event@host.lu](mailto:event@host.lu)

**HOUSE OF STARTUPS**

powered by the Luxembourg Chamber of Commerce

**CHAMBER  
OF COMMERCE  
LUXEMBOURG**

# NEWS SOCIÉTÉ

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE

## LES FEMMES

### de plus en plus présentes dans les conseils d'administration



Si la parité n'est pas encore obtenue, le taux de femmes dans les conseils d'administration progresse malgré tout, au point de dépasser enfin la barre des 40% fixée par le gouvernement. Une nouvelle dont s'est félicitée la ministre de l'Égalité entre les femmes et les hommes, Taina Bofferding : « Nos engagements pour l'égalité femmes-hommes dans la prise de décisions économiques sont fructueux. Nous voyons que le taux de femmes dans les conseils d'administration des établissements publics et des sociétés dans lesquelles l'État détient des parts connaît une progression notable sur ces cinq dernières années ». Toutefois, les efforts pour parvenir à la parité doivent continuer, ainsi les partenaires sociaux sont invités à continuer de soutenir l'égalité femmes-hommes dans la prise de décisions économiques.

74 %

*C'est la chute enregistrée par le secteur touristique mondial, en un an, qui a perdu 1 300 milliards de dollars, selon l'Organisation mondiale du tourisme (OMT).*

### **Le Grand-Duché et le Luxembourg belge, bientôt réunis ?**

Peut-être pas, mais c'est en tout cas le souhait de cette page Facebook qui rassemble déjà plus de 11 000 personnes, toutes bien décidées à rassembler les deux régions limitrophes. En cause ? Un sentiment d'abandon de la part du gouvernement belge, pour cette région désindustrialisée. L'occasion pour la province du Luxembourg de se rapprocher de son voisin grand-ducal pour espérer capter une population plus jeune, un tissu économique plus attractif ainsi que de nombreux autres avantages géographiques tels que des domaines forestiers et des terrains constructibles. Mais si la province du Luxembourg a toutes ses raisons d'adhérer au projet, la page ne réunit que 15% de Luxembourgeois, qui eux n'y gagnent pas grand-chose. Un beau projet sur le papier, mais qui semble malgré tout difficile à mettre en place, notamment puisque le principe de référendum populaire n'existe pas en Belgique.

# “ DERRIÈRE LA RÉUSSITE DE CHAQUE ENTREPRISE SE CACHENT DE GRANDES FEMMES.”

CÉLINE COKELAERE, CO-DIRECTRICE DE L'AGENCE UNICORN

“Je ne manque  
jamais votre cible.”  
- BARBARA



“Je trouverai  
chaussure à votre  
pied.”  
- SOPHIE



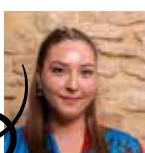
“Vos intérêts sont  
les miens.”  
- MARIE



“On ne construit  
pas d'immeuble  
sans fondation.”  
- SHAWNA



“Quand le travail est  
un plaisir, la vie est  
belle”  
- MARGAUX



“Je calcule plus  
vite que mon  
ombre”  
- MARTINE



“La VFEFA n'a pas de  
secret pour moi.”  
- ANAYS



“Vous investissez,  
je m'occupe du  
reste.”  
- JULIE



“Identifier le bon  
client est la clé de  
la réussite.”  
- ESTELLE



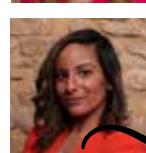
“Le confort du  
client est ma  
priorité.”  
- STÉPHANIE



“Je suis le maître  
d'ouvrage de vos  
projets.”  
- ELODIE



“Je fais de  
chacun de vos  
biens une oeuvre  
d'art.”  
- SABRINA



“Confiez-moi vos  
problèmes, je saurai  
les résoudre.”  
- CINDY



“L'échec d'un projet  
n'est pas une option.”  
- CATHERINE



A l'occasion de la **journée de la femme**, le  
fondateur et co-directeur, **Fernand Hornung**, ainsi  
que les collaborateurs masculins ont tenus à mettre à  
l'honneur les **femmes d'Unicorn**.

# *Crise sanitaire : les femmes en première ligne*



Si la crise sanitaire touche tous les secteurs et impacte chacun, les femmes pourraient en subir encore davantage les conséquences. Abordée sous le prisme du genre, la pandémie aurait ainsi des répercussions plus néfastes pour les femmes, qui ont vu leur charge mentale croître de façon exponentielle entre le télétravail, les enfants et les tâches domestiques à gérer. Pour vérifier cette hypothèse, LISER – Luxembourg Institute of Socio-Economic Research – et le ministère de l'Égalité entre les femmes et les hommes ont signé une convention de coopération dont le but est de mesurer l'impact réel du Covid sur l'égalité des sexes et dont les résultats devraient paraître en début d'année prochaine. « Durant un an, nous allons rassembler toutes les perspectives pour comprendre comment la situation évolue en termes d'égalité entre les hommes et les femmes », note Aline Muller, directrice du LISER.

## **VERS LA FIN DU GREENWASHING ?**

Il faut croire, puisque la Commission européenne vient de cibler les entreprises et leurs sites web qui usaient d'arguments marketing fallacieux. Une façon d'en finir avec cette stratégie commerciale visant à tromper le consommateur en lui faisant miroiter un certain engagement écologique et des valeurs supposées éthiques. À travers l'opération « coup de balai », les autorités nationales de protection des consommateurs ont analysé des centaines de sites web d'entreprises d'habillement, de cosmétiques et d'équipements ménagers dans le but d'en finir avec les allégations vagues, fallacieuses ou exagérées.

Au final, pour 37% des cas observés, la Commission a décelé des affirmations vagues et générales, avec mention des termes « conscients », « respectueux de l'environnement » et « durables », sans fournir de preuves de ces allégations.

## **LA FRANCE CONDAMNÉE POUR SON INACTION CLIMATIQUE DANS L'AFFAIRE DU SIÈCLE**

Initiée depuis maintenant deux ans par quatre ONG françaises, l'Affaire du Siècle tend à dénoncer l'inertie du pays face à la crise climatique. Une première pour le pays, qui n'avait jamais connu pareille condamnation, mais surtout une victoire « historique » pour le climat ainsi qu'une avancée majeure en termes de droit français. Si jusqu'alors l'État niait l'insuffisance de ses politiques climatiques, cette décision marque une victoire de la vérité. « Avec cette reconnaissance de la faute

de l'État, toutes les victimes directes des changements climatiques en France pourront désormais se tourner vers la justice et s'appuyer sur ce jugement pour demander réparation des préjudices qu'elles subissent », précise l'association Notre Affaire à Tous, car c'est bien là que réside tout l'enjeu de cette condamnation : l'État est désormais sommé d'agir pour « réparer » le préjudice écologique pour lequel il a été reconnu coupable.

## DANIELLE WIES, REPOSNABLE CLUBMOBIL DE L'ACL :

### ” NOUS AVONS VRAIMENT À CŒUR DE PRENDRE SOIN DE NOS MEMBRES ”

Peut-être êtes-vous déjà tombée en panne, peut-être même lors d'un départ en vacances ? Ou peut-être hésitez-vous dans le choix de votre prochain véhicule ? Face à ces situations du quotidien, l'ACL (Automobile Club du Luxembourg) intervient pour faciliter la vie de ses membres grâce à de nombreux avantages et services. Plus qu'une assurance mobilité, l'ACL apparaît comme un vrai « club » où chacun est accompagné et conseillé. Rencontre avec Danielle Wies, responsable ClubMobil à l'ACL pour en savoir plus.

#### **Quelles sont les différentes formules proposées à vos membres ?**

Nous proposons la carte membre Luxembourg au prix de 49,50€ et la carte membre Europe au prix de 89,50€ que privilégient la plupart de nos adhérents. Comme la carte est nominative et personnelle, nous proposons aussi l'adhésion à prix réduit pour le conjoint et la carte Young ACL est elle disponible pour les jeunes de 16 à 25 ans. Pour les cyclistes de plus en plus nombreux, nous proposons également la carte Bike assistance très intéressante en cas d'incident. Enfin, la Home assistance est très pratique pour les pannes à domicile, surtout le week-end ou le soir lorsque tout est fermé, puisque les services d'assistance de l'ACL sont disponibles 24h/24 et 7j/7.

#### **Quels sont les avantages pour vos adhérentes ?**

La carte membre Luxembourg vous permet de bénéficier de deux interventions gratuites : dépannage ou remorquage, ainsi que d'une troisième à -50%. Nous mettons à disposition au ClubMobil un véhicule de remplacement. Si vous possédez une Carte Europe, vous bénéficiez également d'un rapatriement gratuit depuis toute l'Europe. Nous nous occupons ensuite de la poursuite de votre voyage, du véhicule de remplacement et de l'hôtel. D'autres services tels que l'envoi de clé à votre destination en cas de perte, des remises auprès de nos partenaires ainsi qu'un accès au ClubMobil sont disponibles pour nos membres. Avec le ClubMobil, vous pouvez réserver votre voiture de location sur votre lieu de vacances directement depuis chez nous. Tout est inclus, sans franchise, sans assurance supplémentaire et surtout sans mauvaises

surprises ! Le tout à des prix forcément très avantageux. Nous vous conseillons également de télécharger notre application eCall mobile, très pratique car elle contient toutes les informations du véhicule et permet surtout de vous géolocaliser où que vous soyez. En cas de panne ou d'accident, l'application vous permet d'appeler directement l'ACL, qui prendra votre appel en priorité et saura immédiatement où vous êtes pour vous envoyer de l'aide.

#### **Quelles sont les démarches pour adhérer ?**

Vous pouvez vous rendre directement au guichet de l'ACL, situé route de Longwy à Bertrange, ou vous pouvez remplir votre demande depuis notre site Internet. La carte est ensuite directement envoyée chez vous après le règlement en ligne.

#### **Comment l'ACL peut accompagner les femmes dans le choix de leur futur véhicule ?**

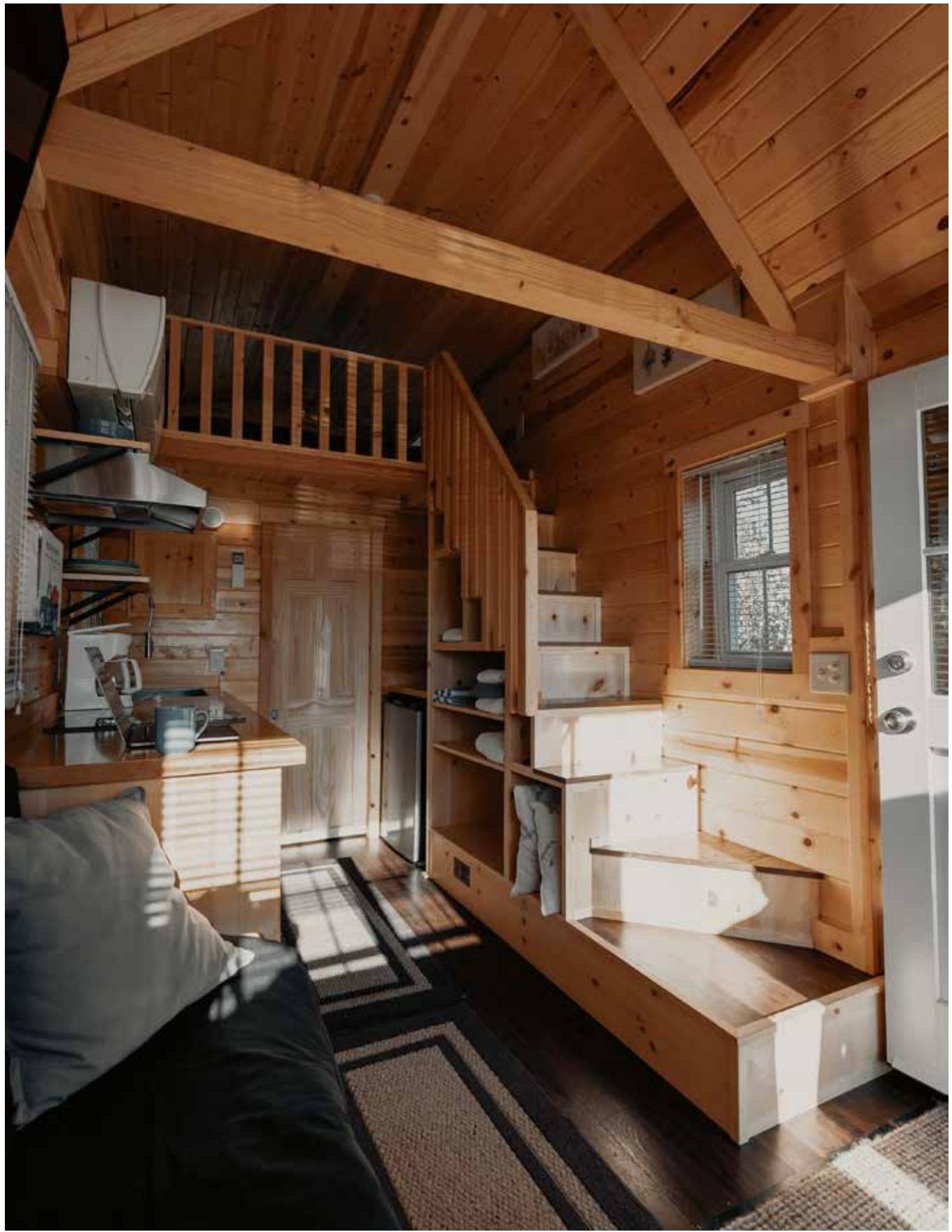
Nous vous proposons de prendre rendez-vous au Mobility Loft pour que nous puissions vous conseiller et vous orienter vers une voiture électrique, thermique ou hybride. La tendance que nous constatons chez nos membres actuellement est l'achat d'une petite voiture essence ou électrique pour rouler à l'année, sur peu de kilomètres et au moment de partir en vacances, réserver un véhicule plus spacieux auprès du ClubMobil. Pour justement permettre de mieux évaluer son profil utilisateur, nous avons mis au point « Quel moteur pour ma voiture ? », un outil en ligne pour connaître ses besoins. Nous possédons une flotte de véhicules électriques au ClubMobil pour offrir à nos utilisatrices et à nos utilisateurs la possibilité de faire un essai.



Pour nous, il est primordial de donner un avis impartial et neutre à nos membres car beaucoup de choses sont dites sur ce nouveau type de motorisation. Il peut arriver d'être un peu perdue. Dans ce cas, nous sommes là pour que vous puissiez poser toutes vos questions, pour vous renseigner auprès de nos experts, y compris des femmes, qui ont à cœur de vous conseiller le meilleur choix pour votre utilisation.

#### **En tant qu'adhérente à l'ACL, comment puis-je me sentir sereine à bord de mon véhicule ?**

Savoir qu'en cas de pépin, on sera dépannée rapidement est certainement un grand confort et donne une tranquillité d'esprit certaine, et tout cela pour moins de 25 centimes par jour ! Avant de prendre la route des vacances, nous vous proposons aussi de venir vérifier l'état de votre véhicule pour ne pas avoir de mauvaise surprise en voyage et si vous envisagez d'acheter un véhicule d'occasion, nous vous suggérons de faire un check complet au Diagnostic Center. Parfois, les défaillances et les défauts ne sont pas forcément visibles.



# LOGEMENT ÉCOÉNERGÉTIQUE :

## *des bénéfices à tous les étages*

Au Luxembourg, la construction et la rénovation écoénergétiques connaissent un regain de forme depuis quelques mois. La générosité des aides publiques accordées pour une « mise au vert », n'y est pas étrangère. Il importe de se féliciter de cette saine évolution car elle est assurément positive pour l'environnement. Mais les bénéfices sont également appréciables sur le plan humain, en termes de santé et de confort. Même le portefeuille se porte mieux...

TEXTE : FABRICE BARBIAN

Un logement écoénergétique est une maison ou un appartement qui s'avère peu gourmand en énergie. Pour ce faire pas de secrets, le logement, lors de sa construction ou de sa rénovation, a bénéficié d'attentions toutes particulières en ce qui concerne l'isolation, la ventilation, le système de chauffage. Lors de son aménagement, des équipements et accessoires plus respectueux de l'environnement ont été sélectionnés. Par exemple, le logement est doté de panneaux solaires ou bien encore d'une pompe à chaleur afin de couvrir partiellement ou en totalité, ses besoins énergétiques.

En matière d'équipements, les appareils ménagers et autres luminaires seront choisis de manière à consommer le moins possible, à réduire les émissions de gaz à effet de serre ainsi que l'empreinte carbone de la maison. Les matériaux de construction les plus respectueux de l'environnement sont également privilégiés. Investir dans un logement écoénergétique, c'est faire un geste positif pour la planète.

### L'habitat impacte sérieusement l'environnement

Une démarche a toute son importance quand on sait que le secteur du bâtiment (résidentiel et tertiaire) est un très gros consommateur d'énergie et un important émetteur de gaz à effet de serre (GES). En France, il est responsable d'environ 25 % des GES. Dans une étude publiée en 2020, intitulée « Changements climatiques en Suisse, Indicateurs des causes, des effets et des mesures » disponible en ligne, l'Office fédéral de l'environnement (OFEV) écrit qu'en 2018, « les ménages ont contribué à hauteur de 7,7 millions de tonnes d'équivalent-CO<sub>2</sub> (17 %) aux émissions totales de gaz à effet de serre. Les émissions sont principalement imputables aux surfaces habitables chauffées. Le chauffage représentait 65 % de la consommation d'énergie des ménages (électricité comprise), le reste étant imputable à la production d'eau chaude (14 %) et à d'autres équipements, tels que les appareils électroménagers et la climatisation ».

Au Luxembourg, la part du bâtiment en matière d'émissions de CO<sub>2</sub>, est certainement beaucoup plus faible, compte tenu du poids du transport (résident et non-résident). Mais il offre assurément d'importantes marges de progression.

### Plus sain, plus confortable

Des bénéfices, le logement écoénergétique n'en génère pas uniquement sur le plan environnemental. Ils se déclinent aussi en termes de confort de vie. La qualité de l'isolation permet d'assurer une meilleure stabilité de la température ambiante et de protéger le logement des variations de la température extérieure, tout au long de l'année. Il reste chaud en hiver et frais durant l'été. Le taux d'humidité est également plus stable grâce à la ventilation et à l'isolation.

Tout cela se maîtrise d'autant mieux que les équipements choisis permettent un pilotage précis, aidés en cela par les progrès de la domotique qui participe à rendre les maisons et les appartements plus « intelligents ».

L'isolation participe également à améliorer les performances en matière d'acoustique, les nuisances sonores étant forcément amoindries. Ces gains en matière de confort ne sont évidemment pas sans avoir également un intérêt sur le plan sanitaire. Le bruit, l'humidité (ou au contraire un air trop sec), les courants d'air ou bien encore le froid, impactent notre santé. La mauvaise qualité de l'air intérieur, par exemple, peut engendrer de la fatigue ou des maux de tête. Elle peut aussi avoir des effets plus graves, pour qui souffre d'asthme, par exemple. Dans une étude, l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur avance que la pollution de l'air intérieur serait à l'origine de 20.000 décès par an en France. D'où l'intérêt d'assurer une bonne ventilation de son logement et plus particulièrement encore actuellement, alors que la crise sanitaire nous amène à passer plus de temps, « confinés ».

#### **Un porte-monnaie en meilleure forme**

Bénéfique pour l'environnement, le confort et la santé, un logement écoénergétique l'est, aussi, pour notre porte-monnaie. Peut-être pas dans un premier temps puisqu'investir dans des matériaux et des équipements de qualité implique un investissement plus important. Cela dit, compte tenu des aides financières accordées par l'État et les communes, cela reste à vérifier, en tout cas au Luxembourg (voir encadré). Mais dans la durée et à l'usage, c'est incontestable. Cela permet tout d'abord de réaliser de sérieuses économies en matière d'énergie. Le simple fait de pouvoir ajuster au plus juste la température des différentes pièces – grâce à la qualité de l'enveloppe du bâtiment ou à un thermostat connecté à son smartphone, par exemple -, est économique. Selon l'Ademe (l'agence française de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), 1°C de moins dans un logement permet de réduire la facture énergétique de 7%. Si vous y mettez du vôtre, la petite note se réduit encore.



Débranchez vos appareils électroniques plutôt que de les laisser en veille ou en mode attente et vous économisez environ 5 % de plus, sur votre facture. Remplacez les ampoules par des LED et la note se fait plus légère encore... Aux sous qui sortent en moins, grand nombre s'ajoutent ceux qui rentreront, plus nombreux, en cas de revente du logement. Sur le marché immobilier, un logement performant sur le plan

écoénergétique se vend assurément mieux qu'un bien identique mais un tantinet dépassé par les « réalités ». Le marché de l'éco-rénovation énergétique se porte d'ailleurs plutôt bien au Grand-Duché. La crise sanitaire et économique y est pour quelque chose, le confinement ayant eu pour effet de pousser bon nombre de ménages à investir dans leur logement en vue de le rénover, de l'améliorer, d'y vivre mieux. •

### **ÉCO-ÉNERGIE : C'EST LE MOMENT D'INVESTIR**

Comme de nombreux autres pays européens, le Luxembourg a déployé toute une palette d'aides visant à encourager les ménages à investir dans leur logement, afin d'en améliorer l'efficience énergétique, ou dans la construction de logements durables. Le pays se montre plutôt généreux en la matière. Dans le cadre du paquet de relance « Neistart Létzebuerg », les aides étatiques PRIMe House ont été revalorisées de 50% pour la rénovation énergétique et de 25% pour les installations techniques favorisant les énergies renouvelables.

Pour profiter de ces avantages, les commandes de travaux doivent impérativement être passées et validées avant le 31 mars 2021. Pour tout savoir, voir : [www.myenergy.lu](http://www.myenergy.lu). Autre outil à connaître, l'application Myrenovation. Téléchargeable gratuitement, elle permet de se faire une petite idée des aides auxquelles un ménage peut prétendre compte tenu de sa situation personnelle.



We give you the energy  
You write the future

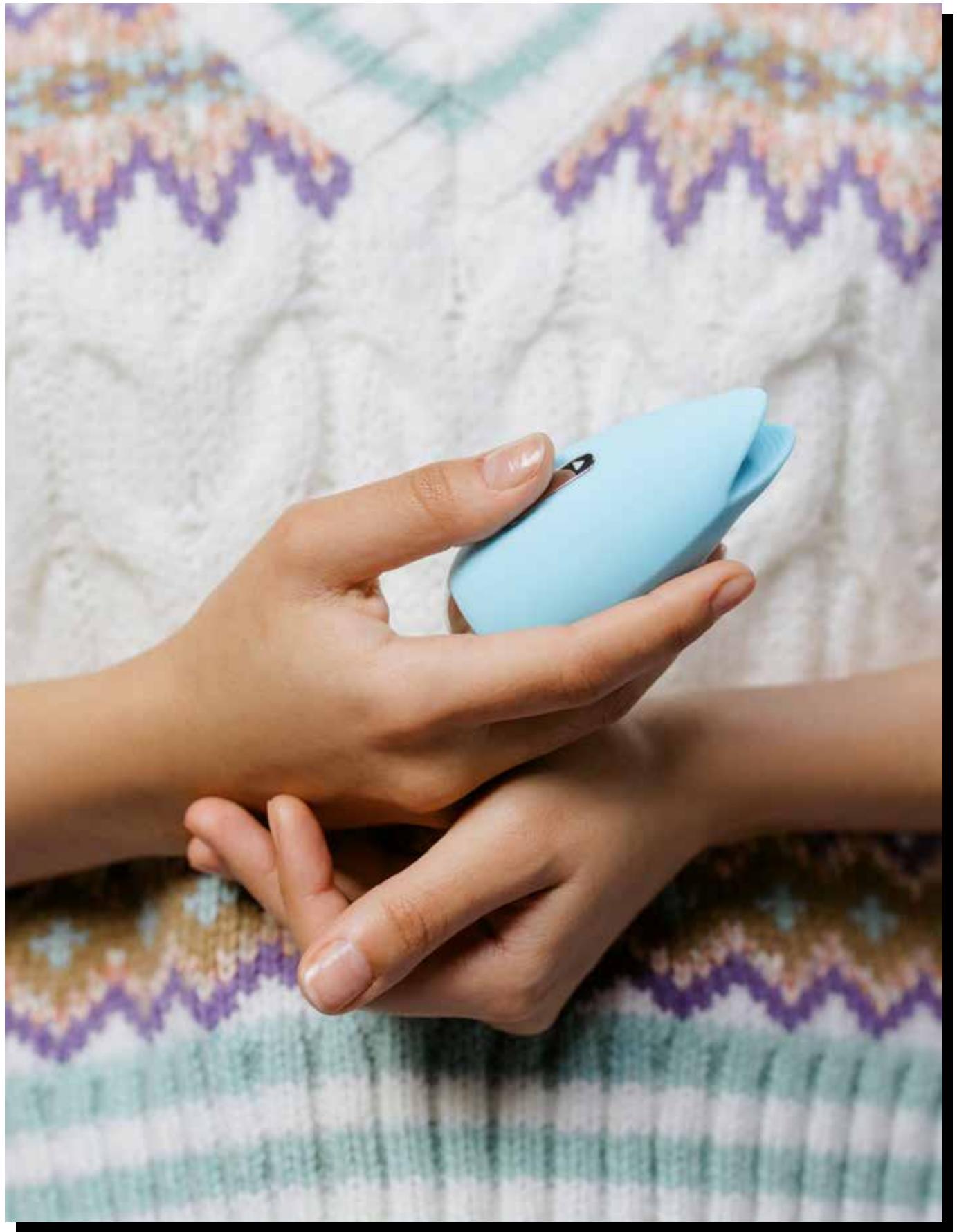
## Ensemble vers la transition énergétique

### Nous avons tous un rôle à jouer.

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

Energy for today. Caring for tomorrow.





# SEXUALITÉ :

## C'EST MOI QUI PILOTE

Si les fantasmes testostéronés et l'industrie du porno ont longtemps conditionné la sexualité des femmes, au point de la rendre invisible, la donne a changé. Ouvrages pédagogiques, comptes Instagram déculpabilisants, porno bienveillant et inclusif, sextoys aussi joyeux qu'amusants et autres podcasts pertinents... Les femmes semblent bien décidées à reprendre le pouvoir sur leur corps et leur sexualité. Bienvenue dans l'ère du sexpowerment.

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE

Après des années d'errance et surtout de non-dits, elles seraient nombreuses à réinventer les codes d'une sexualité plus épanouissante et assumée. Une façon de s'extraire du seul désir masculin qui dessinait jusque-là les contours d'un plaisir à sens unique où les femmes n'avaient guère le choix entre incarner la maman ou la putain, la prude ou la lolita. Des désirs inexistant et des fantasmes jugés « sales » dès lors qu'ils sont issus de l'imagination féminin. Pourtant, penser que la sexualité est taboue peut paraître quelque peu déconcertant tant elle est omniprésente dans notre société. Femmes à moitié nues pour vendre de la lessive, des yaourts et des voitures, l'esthétique porno est partout, bien servie par le « male gaze » (ce regard masculin apposée sur la société). Dans ce contexte, comment se positionner et s'approprier sa sexualité ? Dans notre ère post-#MeToo, à quoi ressemble la sexualité des femmes ? Jouissent-elles sans entrave comme le scandaient déjà les militantes féministes dès les années soixante-dix ? Le plaisir est-il partagé ? Leurs fantasmes assumés ? Et surtout, leurs désirs pris en compte ?

Si le sexe constitue ce qu'il y a de plus intime, en parler permettrait de mettre à mal un certain nombre de non-dits.

Une façon de désacraliser la chose, de désamorcer la bombe. Sur son compte Instagram @Jouissanceclub, Jüne Pla imagine une « cartographie du plaisir », à travers des dessins explicites, soulignés d'explications ludiques et souvent très imagées. Des illustrations qu'elle a rassemblées au sein d'un livre éponyme, préfacé par Martin Page, auteur d'*Au-delà de la pénétration*. Dès la première ligne, il annonce d'emblée : « La sexualité est le sujet dont on ne parle pas ».

complexé, cette uniformité des pratiques est elle aussi à remettre en question. Trop longtemps perçue à travers un prisme hétérocentré, où le sempiternel triptyque « préliminaires-pénétration-jouissance » ne pouvait être que la seule – et bonne – façon de faire l'amour, la sexualité se révèle forcément pleine de nuances. « Nous sommes au début de l'exploration de nos sexualités, il y a mille manières de se donner du plaisir et d'en donner, mille rythmes aussi, mille périodicités. Aucune n'est supérieure à l'autre. Il n'y a pas de note, pas de compétition », note encore Martin Page. Une phrase qui trouve tout son sens dans notre société hypersexualisée, où le porno semble régir les rapports au lit, sans cesse plus performatifs.

### ORGASME ET SIMULATION, LA DOUBLE INJONCTION

La révolution sexuelle des années soixante-dix n'aurait-elle finalement jamais réellement existé ? « La chape de plomb est toujours là et c'est une chape de plomb cool et pleine de sarcasme qui valide l'uniformité des pratiques et des plaisirs ». Car au-delà de cette silenciation qui participe à rendre la sexualité aussi

« 5 positions sexuelles pour atteindre l'orgasme ? », « Comment lui faire plaisir en 3 minutes ? », « Sexualité : les meilleures positions pour maigrir » et autres titres aussi racoleurs que culpabilisants continuent de valoriser cette homogénéisation des rapports. Une sexualité pénétrocentrée où l'éjaculation masculine signe la fin de la partie et où l'orgasme féminin constitue

une sorte de graal absolu, un goal à atteindre. Résultat ? Peu, voire pas de réciprocité du plaisir et des femmes oscillant entre simulation et frustration. Dans une grande enquête menée à l'échelle européenne publiée à l'occasion de la journée mondiale de l'orgasme, l'IFOP constatait que les Françaises étaient les moins épanouies sur le plan sexuel. Une femme française sur trois se disait ainsi insatisfaite contre une Allemande sur cinq. Mais le plus inquiétant reste que ce degré d'insatisfaction s'avère plus élevé dans les pays où les femmes ont régulièrement des rapports sans en avoir envie. Un fait qui porte un nom : la charge sexuelle.

Dans une enquête réalisée sur son compte Instagram, la sociologue Illana Weizman, autrice du livre *Mon postpartum*, remarquait qu'à peu près toutes les femmes ayant répondu, témoignaient s'être forcée au moins une fois au cours de leur vie sexuelle. « En couple, mariée ou lors d'un coup d'un soir, il y a toujours ce point où elles se disent 'je vais le faire pour lui faire plaisir, je n'ai pas vraiment envie mais lui a l'air d'en avoir super envie'. La charge sexuelle est cette faculté à taire son propre désir et son consentement pour plaire et faire plaisir à l'autre. » Un fait qui répond à toute une éducation et une socialisation genrées et bien ancrées dans l'inconscient féminin. « Si on est dans un jeu de séduction avec un homme et qu'on rentre avec lui après avoir avancé dans la période de séduction, il y a toujours cette espèce de norme, de devoir d'aller jusqu'au bout, parce qu'on lui 'doit bien ça' ».

### VANILLE OU PIMENT ?

Parce que le rapport sexuel induit une situation de domination, il semble indissociable de l'idée de douleur et de contrainte dans l'imaginaire collectif. Cette façon d'idéaliser la violence lors de l'acte sexuel participe ainsi à maintenir la culture du viol. Pourtant, dans une société où la course à l'orgasme est de mise,

“  
La charge sexuelle est cette faculté à taire son propre désir et son consentement pour plaire et faire plaisir à l'autre

”



il s'agirait de redoubler d'effort pour espérer correspondre aux fantasmes masculins. « On a un peu l'effet négatif de toute cette libération, qui est nécessaire mais qui se transforme parfois en contre-injonction. En gros, pour avoir une vie sexuelle épanouie, il faudrait beaucoup baiser, utiliser plein de sex-toys et jouir tout le temps », explique Illana Weizman.

Cette forme de sexualité en apparence très libérée s'apparente au « sexe pimenté », donc débridé et qui s'oppose au « sexe vanille », forcément plus basique. Pour Maïa Mazaurette, journaliste « sexperte » au *Monde* et à l'émission *Quotidien* et autrice de nombreux ouvrages aussi bienveillants que pédagogiques sur le sujet,

cette idée de sexe pimenté est révélatrice de la façon dont les femmes ont intériorisé justement ce rapport de domination : « Lorsque j'écrivais mon avant-dernier livre (*Sortir du trou, lever la tête*, ndlr.), je racontais à mes copines comment faire du sexe de manière drôle, joyeuse, spontanée, toujours différente et qui n'utiliserait jamais aucune émotion négative, la plupart me demandaient 'et qu'est-ce qu'il reste ? Si on enlève la douleur, si on enlève la contrainte, que reste-t-il ?' et c'est complètement symptomatique de la manière dont on entrevoit la sexualité aujourd'hui ».

Dès lors, comment se réapproprier son plaisir lorsque celui-ci est intrinsèquement lié au désir de l'homme ?

Tellement lié d'ailleurs que de nombreuses femmes simulent régulièrement pour préserver et satisfaire l'ego masculin. Seulement, comme le souligne Illana Weizman, « à force de simuler, on se tire une balle dans le pied », puisque les hommes ne vont pas se remettre en question.

### LE SEX-TOY AU SERVICE DE NOTRE BIEN-ÊTRE

Plutôt que de vivre leur sexualité seulement à travers ce fameux male gaze, les femmes s'emparent du sujet et se le réapproprient. Une forme d'indépendance sexuelle qu'elles acquièrent par différents moyens. Masturbation, sex-toys et porno : Internet et la prise de parole qu'il permet offrent aux femmes des endroits où elles peuvent enfin assumer leur désir sans risquer de passer pour une « fille facile ».

Sur Instagram, de nombreux comptes à l'image de celui de @Jouissanceclub, redoublent d'ingéniosité pour déculpabiliser les femmes. @Wi\_cul\_pedia, @Tasjoui, @avecplais, @mercibeaucul\_ et tant d'autres mêlent ainsi l'humour à la pédagogie, faisant du clitoris le symbole d'une sexualité éclairée et épanouie. Pendant trop longtemps oublié et mal représenté, cet organe dont la seule fonctionnalité est liée au plaisir féminin, retrouve enfin sa place dans la sexualité et l'anatomie féminine et même certains manuels scolaires qui, depuis 2017, le représentent enfin dans sa totalité.

Rien d'étonnant dès lors à ce que la marque suédoise LELO, connue pour ses stimulateurs clitoridiens, ait vu son marché européen croître de 10% malgré la fermeture des boutiques.

Même tendance pour le groupe berlinois Wow, qui commercialise notamment le très coté *Womanizer*, vendu à 4 millions d'exemplaires et dont les ventes ont été multipliées par trois dans le monde et plus de deux fois (+153%) rien qu'en France.



« Le sex-toy s'est complètement démocratisé, atteste l'historienne des sexualités Virginie Girod. Depuis quelques années, il n'est plus du tout perçu comme quelque chose de honteux mais plutôt comme un objet ludique ». Et il serait même essentiel à notre bien-être.

Dans cette perspective, Marie Comacle a créé Puissante, une marque qui commercialise « Coco », un vibromasseur pensé pour la stimulation externe et interne, simultanée ou non, qui se plie – littéralement – à toutes nos envies. « Il y a celles qui sont plus sensibles au niveau de leur clitoris externe, alors Coco a une tête qui ‘aspire’ le clitoris, et il y a celles qui aiment la pénétration, on l'a donc doté également d'un côté vibrant

qui peut être inséré pour plus de sensations. Ou celles qui aiment les deux, c'est pourquoi Coco se plie. » Un petit outil qui entend disrupter le secteur. Grâce à ces nouveaux objets plus ergonomiques, plus colorés et pensés par et pour les femmes, la pratique longtemps considérée comme honteuse, se libère : « J'ai commencé à utiliser des sex-toys à 18 ans après avoir regardé *Sex & the City*. Pour moi ce n'est pas quelque chose d'érotique, mais de naturel, qui nous permet de reprendre le pouvoir sur notre corps. », explique Marie Comacle. Une façon d'être seule décideuse de son plaisir. « On oublie trop souvent de quoi nous sommes capables. Nous sommes toutes parfaites, maintenant soyons puissantes ». ●

*Les plantes*

# AU SERVICE DE NOTRE BIEN-ÊTRE

LISA BEYS

## RETRouver le sommeil

La passiflore quant à elle, possède des vertus apaisantes : cette plante grimpante originaire d'Amérique à des effets reconnus sur le sommeil. Versez un litre d'eau bouillante sur 20g de fleurs sèches et laissez reposer un quart d'heure. Filtrez et buvez deux tasses dans la journée, dont une avant d'aller vous coucher. Idéale contre l'anxiété légère, le stress, et l'insomnie.

○ À lire : *Les plantes multi-usage*, Bärbel Oftring, Delachaux et Niestlé.

## L'ARNICA DES MONTAGNES (ARNICA MONTANA)

Sollicitation excessive des muscles, manque d'oligo-éléments ou mauvaise circulation sanguine, en cas de crampes, une bonne hydratation reste souvent la solution. L'arnica, en huile ou crème de massage, sera une alliée incontournable en cas d'effort physique, en raison de ses propriétés antalgiques et anti-inflammatoires, notamment utile pour les petits bobos des enfants. Elle s'emploie principalement en usage externe. Privilégiez les produits bios.

N°221



## MENTHE, LE REMÈDE À TOUS LES MAUX

La menthe poivrée, c'est l'indispensable : sous forme de tisane et d'huile essentielle, elle possède des vertus reconnues contre les troubles migraineux, notamment sous forme de roll-on, à appliquer directement sur les tempes et la nuque, pour éviter une médication chimique pouvant être nocive pour le foie. Tonifiante et purifiante, elle est officiellement reconnue par les médecins pour son action contre les troubles liés au syndrome de l'intestin irritable.



## Mes alliées anti-douleur

L'incontournable, c'est la camomille ! Très efficace sous forme de tisane, idéale contre les douleurs menstruelles. Comptez une cuillère à café pour une tasse d'eau chaude : laissez infuser 5 minutes, puis filtrez. Le basilic quant à lui est un excellent antispasmodique digestif. Utilisez-le sous forme d'huile essentielle en application directe, mélangé à de l'huile de noisette ou d'amandes douce. Doublez toujours le nombre de gouttes d'huile végétale dans le mélange avant d'appliquer à même la peau.

## DIY : mon baume apaisant 100% végétal

Pour un baume au millepertuis, délassant et anti-inflammatoire : 350 grammes de fleurs fraîches jetées dans 25 cl de vin blanc et 50 cl d'huile d'olive. Laissez macérer dans un pot en verre, en couvrant l'opercule d'une gaze légère. Remuez tous les jours durant 4 jours puis faites chauffer au bain-marie jusqu'à évaporation complète du vin. Appliquez en massage sur les zones douloureuses.

### LE CHIFFRE



le marché mondial de l'aloe vera est estimé à 3,3 milliards en 2020, contre 1,5 milliards en 2015.

N°221

## LES VERTUS MAGIQUES DE L'ALOE VERA

Originaire des pays méditerranéens, cette plante de la famille des liliacées, très utilisée en médecine naturelle et pour les cosmétiques, combat l'acné grâce à ses vertus anti-inflammatoires et antiseptiques, soulage la douleur des aphtes, des bleus et apaise la brûlure. Elle calme aussi les piqûres d'insectes et soulage les démangeaisons du psoriasis. En effet, le gel d'aloe vera a un effet apaisant et hydratant, et contient du glucomannane qui favorise la production de collagène indispensable à la bonne élasticité de la peau et favorise donc la cicatrisation.

**ON A TESTÉ POUR VOUS****ROUGE DIOR  
999 SATIN**

Plus qu'un simple rouge à lèvres, le Rouge Dior est la promesse d'une couleur intense, d'un fini couture, d'une tenue de 16 heures et d'une hydratation optimale. Oui, tout ça dans un seul rouge à lèvres. Pensé comme un soin, sa formule est enrichie en extraits de pivoine rouge et de fleur de grenadier d'origine naturelle. Mat, satiné, métallique ou velours, on parie que vous devriez trouver votre bonheur parmi les 77 nuances et textures disponibles.

HÉLÈNA COUPETTE

N°221

**CÉCILE GENAY***Les plus*

Un rouge à lèvres qui agit comme un véritable soin hydratant grâce à son extrait de pivoine et de fleur de grenadier. J'ai particulièrement apprécié sa texture crèmeuse et satinée. Une fois appliquée, il ne bouge pas. J'adore également le concept de recharge, pour un soin écoconception, le prix est très abordable.

*Les moins*

L'effet mat rend la couleur un peu terne.

**MARIA PIÉTRANGELI***Les plus*

Une texture crèmeuse et onctueuse qui permet au rouge à lèvres de glisser littéralement sur les lèvres. Un rouge éclatant, mat, une ultime version du rouge iconique de Dior. Au-delà d'habiller les lèvres des femmes, ce rouge à lèvres est un véritable soin hydratant pour les lèvres et a une longue tenue. Le packaging toujours aussi élégant qui aujourd'hui, se veut rechargeable.

*Les moins*

Rien, j'adore ce rouge à lèvres.

**HÉLÈNA COUPETTE***Les plus*

Passionnée de rouge à lèvres rouge, celui-ci ne pouvait que me plaire. J'adore sa texture fondante qui n'assèche pas et qui ne file pas avec le masque. Bon point également pour le contenant rechargeable tellement pratique.

*Les moins*

RAS

**JULIE KIEFFER***Les plus*

Une application facile, une texture agréable qui ne dessèche pas les lèvres et une tenue très satisfaisante, qui est assez rare et surtout tellement nécessaire à la couleur rouge. Une rouge à lèvres deux en un : une magnifique teinte rouge carmin associée à un soin floral qui protège et nourrit les lèvres. Le petit plus : Dior a pensé éco-conception pour cette ligne.

*Les moins*

Comme toujours avec Dior et ses lipsticks, rien à signaler !



# DESSANGE

P A R I S

vous recoiffe le moral !

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

# MUST-HAVE

01

## ÉCLATANT



Le soin haute Hydratation Éclat Extrême combat tous les facteurs de la déshydratation et réactive tous les mécanismes naturels d'auto hydratation de la peau. Ce soin, qui utilise des ingrédients naturels aux performances uniques, est la réponse aux peaux exigeantes et sur-sollicitées.  
*Soin haute hydratation Éclat Extrême. Annayake.*

02



## CURE DE JOUVENCE



La nouvelle Lotion-Essence Lumière allie le pouvoir des orchidées et un duo de technologies uniques. Ce soin renferme deux technologies uniques: Technologie Orchid Noble light et technologie Cell Respiration qui agissent en duo et permettent à la peau de retrouver l'éclat de la jeunesse. Soin correcteur intense, elle stimule le renouvellement cellulaire en même temps qu'elle lisse et hydrate.  
*Orchidée impériale. Guerlain.*

## INTENSÉMENT FLORAL

En hommage à une rose mystérieuse et unique ne fleurissant qu'une fois par an. Toujours intensément florale, mais habillée de bois, d'une touche de vanille et de notes cuivrées.

Composé des plus belles essences, Izia la Nuit invite à vivre à l'émoi, l'émerveillement, l'épanouissement et la sérénité, à la façon d'un voyage amoureux. *Izia la nuit. Sisley.*

QUATRE

## PROTECTION EXTRÊME



Ce soin est un écrin invisible de haute technologie qui agit comme bouclier contre les rayons UVA/UVB nocifs pour la peau et contre 5 types de polluants : atmosphérique, intérieure, la lumière bleue, le pollen et la photo-pollution. Une technologie de défense formulée avec 74% d'ingrédients soins, hydrate et prévient également les futurs dommages cutanés dus aux UV et à la pollution en renforçant les mécanismes d'autodéfense de la peau. *Clarins.*



## SCINTILLANT

Offrez-vous un regard glamour avec le Velvet Waves Eye Shadow. Les teintes or et bronze sont des plus flatteuses, en petites touches ou pour intensifier le regard. Layering, c'est le mot magique qui vous permet de jouer sur l'intensité et d'afficher un look intensément scintillant. *Velvet Waves Eye Shadow. Babor.*



100 % electric. 100 % SUV.

# ID.4

**PrivateLease.**  
à p. d. 174,- € /mois\*

## Conçue pour la grandeur

Un concept d'espace totalement nouveau qui vous offre la liberté. Une performance électrique qui réveille votre enthousiasme. Et un confort d'utilisation intuitive qui simplifie tout. La nouvelle ID.4 : aussi puissante qu'un SUV, aussi durable qu'une ID.



Vous trouverez plus d'infos ainsi que la liste de tous les concessionnaires sur **volkswagen.lu**

WLTP : consommation moyenne ID.4 : 18,5 - 18,3 kWh /100 km. Émissions CO<sub>2</sub>: 0 g/km. (données variables selon la finition). Valeurs déterminées suivant la méthode de mesure légalement obligatoire. Vous trouverez de plus amples informations sur [www.volkswagen.lu](http://www.volkswagen.lu) ou auprès de votre conseiller de vente Volkswagen.

\*Exemple de tarif PrivateLease. Sur base d'une durée de 48 mois, d'un kilométrage annuel de 15.000 km et d'un acompte de 25% du montant à financer. Subvention pour véhicule électrique comprise dans l'offre. Frais d'immatriculation inclus. Cette offre constitue un exemple d'offre et d'autres modalités sont possibles. Prêteur : Volkswagen Losch Financial Services S. A., 5, rue des Joncs à L-1818 Howald. N° RCS : B228320 ; n° TVA : LU30608514. Offre sous réserve de l'acceptation du dossier par le comité de crédit.

# MON PARFUM ET MOI

N°221



Le parfum reste sans contexte le cadeau star que l'on aime offrir ou recevoir. Éphémère sur notre peau, mais éternel dans nos mémoires, il réveille des souvenirs et fait surgir des émotions. Qu'il s'agisse d'un être cher, d'un amour naissant (ou perdu), d'un moment de l'enfance ou de l'odeur d'une maison, personne n'est insensible aux fragrances. Voici les mille et une raisons (enfin pas tout à fait) d'aimer le parfum.

---

TEXTE : CHRIS MICK

## UN SIGNE DE RESPECT AVANT DE DEVENIR UN PRODUIT DU QUOTIDIEN

L'origine du mot vient du latin « per fumum » qui signifie « à travers la fumée ». Il faut remonter à l'Antiquité et particulièrement en Égypte et en Mésopotamie pour retrouver les premières traces de l'utilisation d'huiles essentielles et de pommades lors de cérémonies religieuses. Mais c'est seulement vers le XVII<sup>e</sup> siècle que les premières maisons de parfums apparaissent à Paris et il faudra attendre la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle pour voir leurs créations se démocratiser auprès du grand public. Le caractère précieux du parfum se rattache souvent à la beauté, mais nous ne saurions occulter son côté bien-être et santé puisqu'on le trouve à la fois dans les parfumeries et les parapharmacies sous forme d'eaux fraîches, dynamisantes ou de Cologne.

Il s'impose alors comme un signe de « bonne hygiène » au même titre qu'un savon ou un déodorant. Il confère une apparence soignée et élégante, ses notes reflètent la personnalité de celui ou celle qui la porte tout en agissant sur l'aspect séduction.



## LE PARFUM : UN ATOUT SÉDUCTION, MAIS PAS SEULEMENT !

Se parfumer avant de sortir, pour un premier rendez-vous ou une future rencontre résonne comme une envie de séduire. Fort heureusement, son utilisation ne s'arrête pas à cette seule raison ! Chacune d'entre nous aime flâner dans les rayons des parfumeries à la recherche d'une nouvelle fragrance ou du réassort de son elixir préféré. Il n'existe pas de règles en matière de parfums, certaines resteront éternellement fidèles à leurs premières amours olfactifs quand d'autres adoreront les nouveautés.

Se parfumer après la douche ou en cours de journée, c'est apprécier le caractère envoûtant des notes de tête, c'est se sentir doté d'une aura entourée de mystère, c'est se rappeler un moment ou instant précis de sa vie à chaque « pchitt » derrière ses oreilles ou creux de ses poignets. Envisager le parfum comme seul atout de séduction est ainsi réducteur, voire machiste, on se parfume pour soi tout d'abord ! Les publicités pour les grandes marques entretiennent encore trop souvent cette idée avec des spots alambiqués dans lesquels une femme fatale, traditionnelle ou carrément Wonder Woman se superpose dans des scènes très éloignées de notre quotidien pour nous vanter les effets d'une fragrance sur ... un homme dans la plupart des cas. Fort heureusement, de plus en plus de marques revendent des senteurs qui déjouent les stéréotypes et croisent les liaisons olfactives au lieu de les opposer.

De grandes maisons proposent des parfums mixtes, citrons Dior avec une collection exclusive dans laquelle le flacon « Bois d'argent » et ses notes élégantes d'iris s'adaptent parfaitement à un homme ou une femme. Même s'il est très difficile de vendre ce qui est olfactif, il serait temps d'envisager le parfum comme un moyen d'identification permettant de révéler l'image de soi sans distinction de sexe ou de substance miraculeuse !



## UNE SIGNATURE OLFACTIVE PERSONNELLE

« Oh, je savais que tu étais rentrée, je t'ai reconnue à ton odeur ». Avez-vous déjà entendu cette phrase une fois rentrée à la maison ou arrivée au bureau ? Peut-être, ou pas, mais, peu importe, nous aimons toutes être reconnues grâce à notre parfum qui devient une signature olfactive et une affirmation de soi. Une touche de musc de patchouli, d'iris ou de verveine devient une odeur que chacune s'approprie jusqu'à la faire sienne.

Être en accord avec un parfum c'est afficher sa personnalité, mais aussi exercer une certaine communication basée sur l'odorat. Faut-il alors rester fidèle à un parfum pour ancrer l'image de soi que nous souhaitons véhiculer ? Bien sûr que non ! Nos croyances, nos convictions, nos amours et nos aspirations évoluent avec l'âge, il en va de même pour nos coups de cœur en matière de parfum. Nous sommes nombreuses à changer nos fragrances au gré des saisons ou de nos humeurs, mais n'oublions jamais que peu importe le flacon, seule compte l'ivresse ! Votre odeur préférée vous apporte confiance et bonne humeur, n'est-ce pas là la mission essentielle ? •

## COMMENT CHOISIR SON PARFUM ?

« Oh, j'adore, je déteste, je le porterais tout l'été, ce parfum n'est pas fait pour moi, il ne me va pas ». Attention, ne vous fiez jamais à votre première impression quand vous sentez un parfum. Une senteur se compose de plusieurs notes qui se développent dans le temps. Il s'agit de la fameuse pyramide olfactive : un parfum possède des notes de têtes, de cœur et de fond qui lui permettront d'évoluer sur la peau. Elles apparaissent au fur et à mesure, aussi il est nécessaire de prendre le temps pour choisir sa future senteur. Il ne faut pas hésiter à demander un échantillon avant d'acheter pour le tester en « direct » au cours de la journée. Autre conseil, ne sentez jamais le parfum à même le flacon, l'art du parfumeur provient de la chimie. Aussi, c'est la réaction de la peau qui importe ! Appliquez-le sur un point chaud et accessible du corps comme les poignets et laissez la magie opérer.



## LES 5 PARFUMS LES PLUS MYTHIQUES

Cultes, ils se transmettent de génération en génération :

○ **N°5 de Chanel** : le plus mythique parmi les mythiques ! Depuis 1921, il est tout simplement indétrônable avec ses senteurs sucrées.

○ **Shalimar de Guerlain** : un parfum légendaire aussi profond et envoûtant, il est à l'origine de la mode des fragrances orientales.

○ **Opium d'Yves Saint-Laurent** : C'est en 1977 que la Maison Saint-Laurent lance ce parfum aux notes orientales épiciées et aux accords de mandarine, de myrrhe et de jasmin.

○ **Angel de Thierry Mugler** : Le roi des parfums sucrés conserve sa place de leader dans le domaine depuis son lancement en 1992. Avec son flacon en étoile, il ne fait pas dans la demi-mesure : vous l'adorez ou vous le détestez.

○ **J'adore de Christian Dior** : depuis sa création en 1999, ses notes fleuries séduisent les femmes. Même si nous ne sommes pas toutes des Charlize Theron, nous aimons fouler le sol du salon en criant « Dior, j'adore » !

## EAUX, EXTRAITS, EAUX DE TOILETTE, EAUX FRAÎCHES : TOUT SAVOIR SUR LES CONCENTRATIONS

**Parfum** : Aussi connu comme « extrait » voire « elixir », le parfum est le plus luxueux avec la plus haute concentration de parfum utilisé. Il peut contenir entre 15 et 40% de composé aromatique. Le taux élevé de concentration tient très longtemps sur la peau, au risque de devenir trop « imposant » pour le nez !

**L'Eau de Parfum (EdP)** : C'est la catégorie la plus adaptée à un usage quotidien, plus légère et moins chère que le parfum, elle offre tout de même une belle tenue sur la peau et contient généralement entre 15 et 20% de composé aromatique.

**Eau de Toilette (EdT)** : Le taux de concentration de composé aromatique oscille entre 5 et 10 % pour l'eau

de toilette. En général, c'est une forme d'eau de parfum diluée, mais qui du coup tient moins longtemps sur la peau.

**Eau de Cologne (EdC)** : Historiquement, l'eau de Cologne était un parfum appelé Kōlnisch Wasser créé en 1709 à Cologne en Allemagne par Giovanni Maria Farina.

Le terme Cologne a été ensuite utilisé pour désigner le parfum avec le taux de concentration le plus bas qui définit les parfums contenant 3 à 8 % de composé aromatique.

**Eau Fraîche** : Connue comme la « brume parfumée », l'eau fraîche contient moins de 3% de composé aromatique et est diluée dans l'eau.

ICI PARIS XL

# your time to shine

FAISONS BRILLER CHAQUE FEMME

DÉCOUVREZ  
NOS WOMEN'S  
DEALS  
JUSQU'AU  
08/03!

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME

POUR METTRE LES FEMMES EN LUMIÈRE,

NOUS RÉPONDONS PRÉSENTS



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



\* Infos et conditions dans votre parfumerie ou sur [iciparisxl.lu](http://iciparisxl.lu)



# ACTIVITÉS POUR ENFANTS

## ambiance créative et locale !

Occupier ses enfants est souvent un réel casse-tête pour bon nombre de parents pressés et à court d'imagination. Et dans ce domaine, l'année 2020 s'est bien jouée de nous. Covid oblige, nous avons dû intégrer de nouvelles contraintes au quotidien de nos enfants. La fréquentation des centres d'activités et des lieux culturels s'est faite par alternance, en pointillé. Les parents ont dû redoubler d'effort pour occuper leurs bambins et éviter de s'épuiser à courber l'échine sous le joug du « je m'ennuie-je ne sais pas quoi faire » tant redoutés. En ces temps confinés les enfants ont fait le tour des activités habituelles. Cette année plus que jamais, ils sont demandeurs de nouveautés ! Alors vive le changement ! Focus sur les dernières tendances.

TEXTE : AURÉLIE HANTZBERG

### LES BOX CRÉATIVES

Bricoler avec son enfant c'est bien, encore faut-il avoir ce qu'il faut sous la main. Pour ne pas avoir à passer des heures sur le net à la recherche de l'idée qui fera mouche puis courir vous ruiner dans l'achat de fournitures, pensez aux box ! Pompon, ficelle, scotch double face... Il ne manquera rien. Au-delà de l'intérêt créatif et matériel de ces box, votre enfant aura le plaisir de retrouver régulièrement dans la boîte aux lettres son kit d'activité, ce sera Noël tous les mois ! Éducatives, ces box permettent aux enfants d'acquérir de nouvelles compétences tout en s'amusant. Peut-être feront-elles naître des qualités insoupçonnées ou pourquoi pas de réelles vocations... Les enfants sont créatifs. Et nous aussi. Ne doutez pas de votre capacité à retrouver votre âme d'enfant. Si vous voulez être en accord avec vous-même et prendre du plaisir à lui proposer ou mieux à partager ses activités avec lui, prenez quelque chose qui vous parle ! Utilisez votre sensibilité et retrouvez votre âme d'enfant.

### LA BOX KITKIPOUSS COMBLERA LES JARDINIERS EN HERBE

Chaque mois, les enfants reçoivent des plantes et/ou des graines à semer et du matériel. Selon la saison, les plantes arriveront sous forme de racines dans les boîtes aux lettres des enfants. Vous n'avez ni jardin ni extérieur ? Pas de panique, les plantes pourront bien sûr pousser dans des bacs de terre à l'intérieur. Une surprise et des fiches d'activités seront également disponibles pour créer ou cuisiner à partir des produits récoltés. Pour les plus téméraires, les box « Enquête En Cavale » pour les enfants de 7 à 12 ans, vont plonger votre enfant dans l'aventure ! Chaque mois, il recevra dans la boîte aux lettres le nouveau chapitre d'une mystérieuse et trépidante enquête dont il sera le héros. Tout le nécessaire pour mener à bien sa mission lui sera livré : carnet d'enquête, poster, tablette cryptographique... tout y est. Pour parfaire sa mission, les découvertes de votre enquêteur en herbe devront

être glissées dans une enveloppe à renvoyer. Art, écologie, botanique... il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. Si vous trouvez cela trop onéreux, sachez que la plupart de ces abonnements, fonctionnent également au mois ou au semestre, permettant ainsi de réduire le coût ou de varier les plaisirs en se tournant vers un autre thème.

### ZÉRO DÉCHET POUR UN MAXIMUM D'ACTIVITÉS

Occupier ses enfants tout en les sensibilisant aux enjeux majeurs de leur époque. C'est ce que souhaite la plupart des parents d'aujourd'hui. La pandémie de Covid-19, outre ses conséquences dramatiques sur l'état sanitaire mondial, aura amené de nombreux citoyens à se recentrer sur les valeurs fondamentales indispensables à leur bien-être. Les enfants placent la préservation de l'environnement en tête de liste. Pourquoi ne pas allier temps libre et écologie ? Mais inutile d'aborder de grands projets

internationaux qui dépassent leurs frontières. Pour amorcer leurs réflexions et leurs actions, parlez-leur local ! Dans votre quotidien, comment réduire les déchets ? Comment réutiliser les vieux vêtements ? Sur internet, d'innombrables tutoriels sont disponibles pour vous guider : éponges tawashi, chouchous, emballages furoshiki. De simples chutes de tissus destinées à la poubelle peuvent se transformer en objets faciles à réaliser. Pour les objets cassés ou désuets, prenez contact avec les boutiques de seconde main ou associations caritatives. Vous pourrez ainsi emmener vos enfants à être à la tête de belles initiatives ou projets de quartier : organiser une collecte d'objets à recycler, démarrer un compost ou un potager participatif dans le quartier, mettre au point un programme de tri efficace pour l'ensemble de l'immeuble...

## BOL D'AIR

N°222

Sortir, courir, s'oxygener, les activités les plus simples sont souvent les plus bénéfiques pour la santé des enfants. L'Organisation Mondiale de la Santé préconise au moins 1 heure de dépense physique quotidienne. Le Grand-Duché offre une multitude de sites naturels où les enfants pourront s'évader quelques heures et se déconnecter de leur quotidien : le parc naturel Mëllerdall, les parcs naturels de l'Our et de la Haute-Sûre vous offriront des journées au grand air et deviendront le terrain de jeu favoris de vos bambins. Vous pourrez retrouver l'ensemble des sites naturels du Grand-Duché sur [www.luxembourgpublic.lu](http://www.luxembourgpublic.lu). Gardons en tête que les meilleures activités pour vos enfants resteront celles que vous partagerez avec eux. Alors faites-vous plaisir ! Et pourquoi ne pas replonger dans vos souvenirs pour leur faire découvrir une activité que vous adoriez enfant ? Utilisez le passé comme tremplin, c'est possible. Le site geneakids explique aux enfants comment construire son arbre généalogique en prenant pour exemple celui d'un célèbre sorcier aux lunettes rondes et à la cicatrice en forme d'éclair... •

“

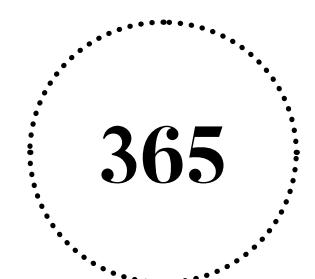
**Occupier ses enfants tout en les sensibilisant aux enjeux majeurs de leur époque. C'est ce que souhaite la plupart des parents d'aujourd'hui. La pandémie de Covid-19, outre ses conséquences dramatiques sur l'état sanitaire mondial, aura amené de nombreux citoyens à se recentrer sur les valeurs fondamentales indispensables à leur bien-être**

”



## MUSÉE 2.0

Si votre enfant traîne des pieds pour aller au musée, sachez qu'il est possible d'en visiter quelques-uns sans sortir de chez soi. Le Musée National d'Histoire Naturelle de Luxembourg pour ne citer que lui ([www.mnhn.lu](http://www.mnhn.lu)) vous offre une visite virtuelle des plus réelles.



*C'est le nombre d'activités que propose le livre 365 Basteltage de Sabine Lemire.*

*Parfait pour les plus demandeurs, ceux qu'il faut occuper tous les jours ! Cet ouvrage rassemble 365 idées pour redonner vie aux restes de papier, carton, laine, fil de fer, bois, tissu et autres bricoles.*

*Un livre pour toute la famille !*



# LE MEILLEUR DE FEMMES

nens  
letter

Gratuite,  
luxembourgeoise,  
& exclusive

le mardi et le jeudi



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



NOUVELLE OUVERTURE  
BETTEMBOURG II  
AVRIL 2021

CHÈQUES  
SERVICES  
ACCUEIL

CRÈCHE MONTESSORI  
**Bidibul**

**La méthode Montessori**  
**POUR BIEN GRANDIR**

PROCHAINEMENT...

**Crèche Bidibul Bettembourg II**

46, RUE MARIE THÉRÈSE | L-3259 BETTEMBOURG

+352.621.409.510

**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 I**

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.

# PASTEL DE ~~nata~~

*Rose dragé*



Tout doux cet hiver avec des camaïeux de rose poudré, de baby blue et autre vert tendre. Des nuances qui évoquent l'enfance, que l'on n'hésite pas à associer entre elles pour créer des looks joyeux. Une bien jolie façon de lutter contre la morosité ambiante.

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE

# Siroop violette





*Jaune poussin*



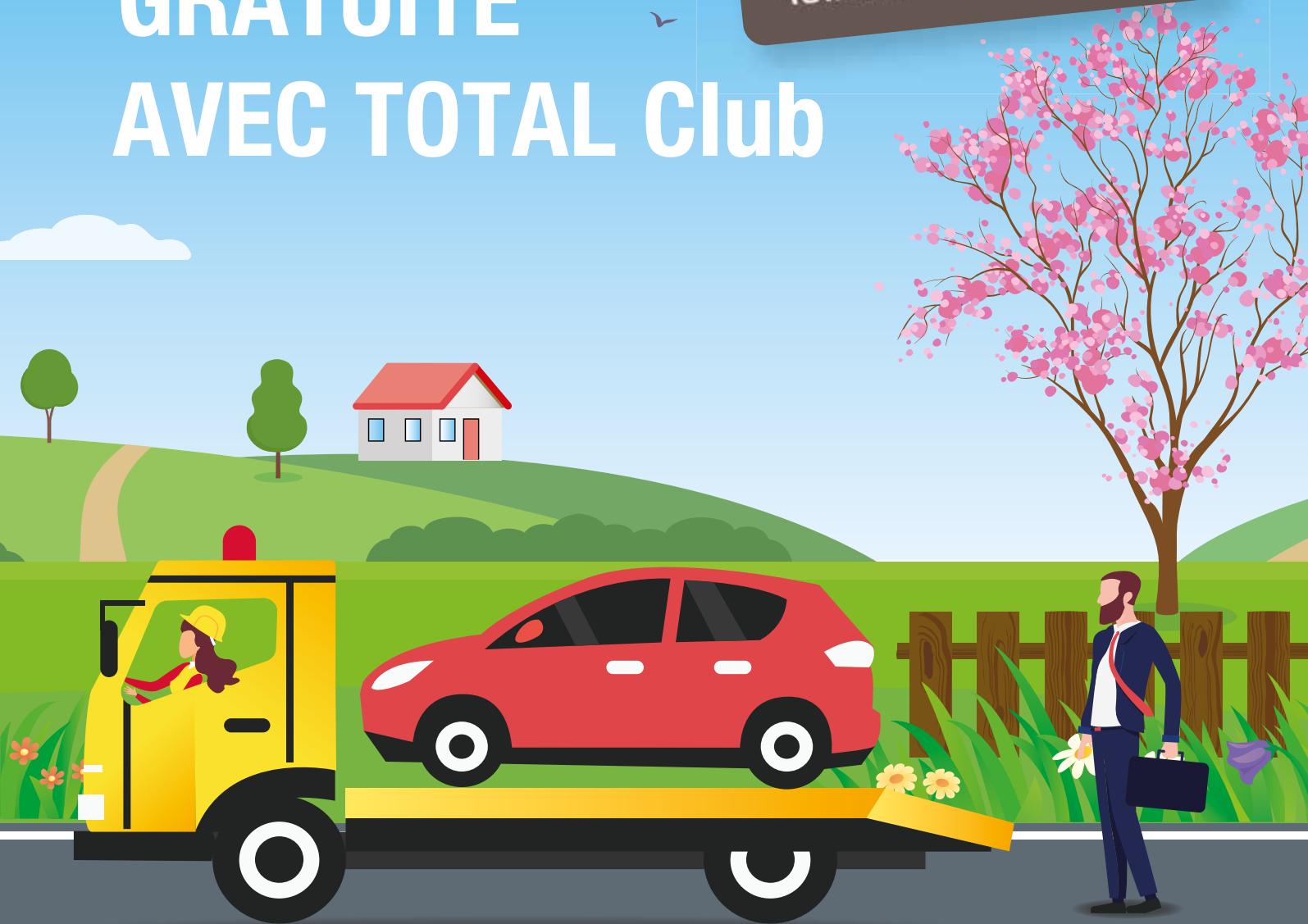
### COMMENT ON LE PORTE ?

Si le mauve et le lilas sont incontestablement les stars de la saison, le jaune pastel tire lui aussi son épingle du jeu : porté avec du denim, c'est le combo gagnant. On reste également fidèles à nos classiques : bleu et rose pâle qui iront aussi bien aux petits garçons qu'aux petites filles, no gender oblige. Des teintes qui nous rappellent la douceur des guimauves, parfaites pour patienter jusqu'au printemps.

*Baby blue*



# ASSISTANCE DÉPANNAGE GRATUITE AVEC TOTAL Club



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

# ON PASSE À TABLE !

Pièce à vivre par excellence, la cuisine se veut toujours plus conviviale et chaleureuse. Les confinements nous ont rendues plus exigeantes en matière de praticité, modularité mais aussi de design et de déco. Car si une cuisine se doit d'être fonctionnelle, on exige aujourd'hui qu'elle soit avant tout un lieu de vie, où il fait bon se retrouver en famille ou pour un apéro entre amis. Les grandes enseignes et créateurs se sont mis au diapason, et nous proposent de nouvelles esthétiques et des designs toujours plus innovants... il était temps de faire un tour d'horizon de ces dernières tendances !

TEXTES ET SÉLECTION : AURÉLIE GUYOT

N°221



“

**Praticité, modularité mais aussi design,  
les nouvelles cuisines ont tout bon !**

”



LITTALA

N°22

**FOLIE DU RANGEMENT**

*The Home Edit* est une série à succès qui suit 2 pros du tri, du rangement et de l'organisation, avec une nette préférence pour les dressings, celliers et autres placards de cuisine. On découvre au fil de leurs aventures leur système de classement des aliments, d'empilement de vaisselle et d'étiquetage malin, et on se prend nous aussi à rêver d'une cuisine bien ordonnée, où chaque chose est à sa place. C'est désormais simple et accessible - avec un peu de rigueur, certes - grâce aux dernières nouveautés proposées par IKEA, qui élargit sa gamme de caisses, bocaux et compartiments pratiques qui nous permettent de ranger et d'empiler tout ce qui traîne habituellement sur le plan de travail ou dans nos placards. Esthétique et satisfaisant !

**CHASSEZ LE NATUREL...**

Exit les cuisines colorées et pop de ces dernières saisons ! On recherche à présent plus de naturel. C'est le retour en grâce des matières brutes, de la pierre et du bois. Les ambiances se font zen et intimes dans un esprit cocooning. Les tendances scandinaves séduisent toujours autant, mais les créateurs se permettent enfin quelques réinterprétations... les bois sont plus chauds, voire carrément foncés pour plus de caractère et de personnalité.



COMPTOIR DE FAMILLE



AMPM



ZARA HOME

La palette de couleurs reste sobre et élégante et se décline en couleurs mutées, du bleu canard au terracotta. L'osier, le lin lavé et le cannage sont les nouveaux matériaux de prédilection, et on ose même des tapis en laine au sol pour accentuer le côté cosy et douillet, un peu comme dans un salon. De quoi déguster de bons petits plats confortablement installées !

**DE L'AUTHENTICITÉ**

Valeur refuge par excellence, le terroir et la ‘cuisine de grand-mère’ ont à nouveau le vent en poupe. On se laisse aller à une certaine nostalgie et on se concocte pour l'occasion des décors vintage, réconfortants à souhait. Plus que jamais, on prend plaisir à chiner, récupérer et redonner une seconde vie à des meubles ou des accessoires oubliés. Esprit campagne, avec nappes à carreaux et étagères en fer grillagé ou cuisine de famille avec une grande tablée en bois qui a vu défiler quelques générations de gourmets... Ces atmosphères sontbourrées de charme et de poésie. Et nous ne sommes pas près de nous en lasser.

“

**C'est avant tout un lieu de vie,  
où il fait bon se retrouver**

”

### ON PASSE AU VERT

Brouillez les pistes ! L'extérieur s'invite de plus en plus à l'intérieur... La cuisine fait la part belle au végétal et s'improvise carrément en petit jardin d'hiver. Les plantes y ont désormais toute leur place et deviennent un élément déco à part entière: leur variété de formes, de couleurs et de textures sont un formidable terrain de jeu, et on s'éclate ! Un cactus qui habille un coin auparavant sans intérêt, un jardin aromatique pour parfumer nos plats, un petit jardin suspendu pour une canopée improvisée... le champ des possibles est infini. Variez les tailles et teintes des pots et des suspensions pour obtenir un bel effet graphique. C'est beau, et ça fait du bien au moral, pourquoi s'en priver ?

### HIGH TECH

Domotique, gadgets connectés et interfaces sophistiquées, la technologie entre dans nos maisons et trouve plus que jamais sa place en cuisine. Promesse de confort, de contrôle de nos consommations énergétiques et gain de temps, on commence à sauter le pas et à s'équiper ! Siemens a par exemple lancé son appli Home Connect, qui vous permet, entre autres, de lancer le préchauffage du four à distance, démarrer un programme depuis l'extérieur, vérifier le contenu de votre réfrigérateur ou l'état d'avancement d'un cycle ou d'une cuisson... tandis que cafetières, bouilloires, robots et fours connectés envahissent les étagères des enseignes spécialisées, démocratisant l'accès à la technologie. The future is now !

N°221

### ARTY

Concevoir le décor et imaginer l'ambiance de votre future cuisine doit aussi être l'occasion de laisser parler votre créativité et de réaliser un projet qui vous ressemble. Complétez un moodboard sur Pinterest pour rassembler vos idées et faire le tri dans vos inspirations. Osez des partis pris radicaux, pour des décors que vous ne verrez pas chez tout le monde. Le monochrome est très efficace, notamment si vous optez pour une couleur franche, comme le noir ou le graphite. Les motifs sont aussi un moyen de se démarquer, sur une crédence en choisissant des graphiques art déco par exemple, ou au mur en optant pour une tapisserie XXL. Affiches abstraites, objets déco hors du commun, mobilier coloré... c'est à vous de jouer !



SIEMATIC

**Que de tendances inspirantes ! Une vraie motivation pour nous aider à sauter le pas et lancer un projet de rénovation. On s'y voit déjà...**

### **ACTU**

Pénétrez dans 100 demeures parmi les plus belles et les plus innovantes de ces vingt dernières années... depuis chez vous !

Ce tout nouvel ouvrage vous présente une pléiade de talents, nouveaux ou confirmés, et nous rappelle que l'architecture doit travailler à faire correspondre nos rituels quotidiens - manger, dormir, s'abriter - tout en nous offrant un espace pour développer nos expériences personnelles et nos relations humaines. Cabanes, pavillons vitrés, maisons en bois, courbes et angles droits... chacun y trouvera son compte et sa dose d'inspiration.

○**Contemporary Houses. 100 Homes Around the World.** Nouveauté parue aux éditions TASCHEN.  
Plus de détails sur [www.taschen.com](http://www.taschen.com).

# LA NOUVELLE TENDANCE DESIGN ...



## LE BÉTON-CIRÉ

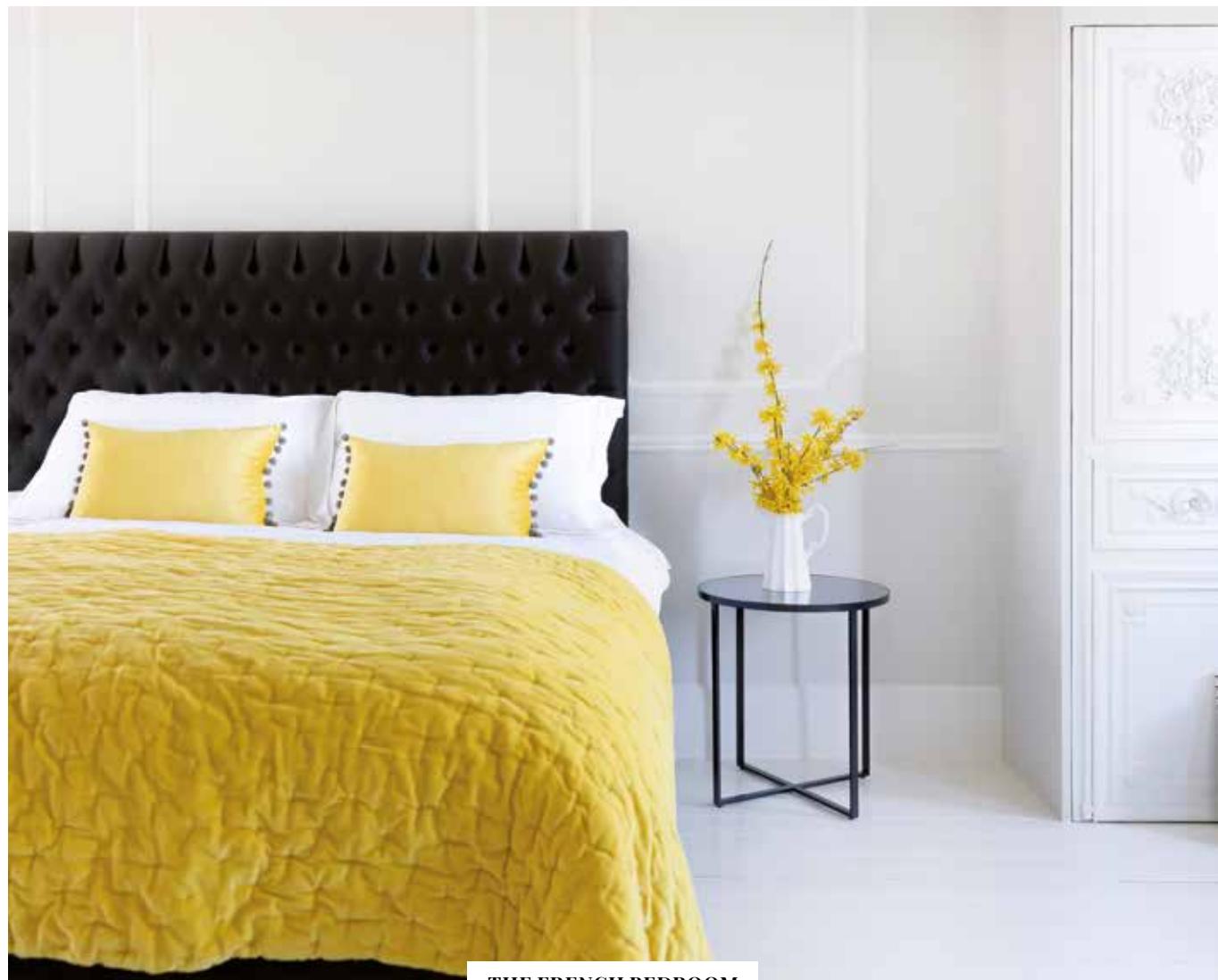
Depuis 2005, Tremalux gère autant la diversité et la multiplicité des chantiers qui lui sont confiés que les obligations techniques, esthétiques et économiques des projets à réaliser, avec toujours, une qualité de service garantie par le professionnalisme de ses intervenants.

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

# ILLUMINATING



THE FRENCH BEDROOM

Après une année 2020 placée sous l'égide du bleu cobalt, le nuancier Pantone, référence absolue en matière de colorimétrie, illumine cette nouvelle année d'un jaune soleil très justement nommé « Illuminating ». On l'adopte en petites touches pour insuffler un peu de bonne humeur dans notre salon ou on ose carrément le pan de mur pour dynamiter notre intérieur.

---

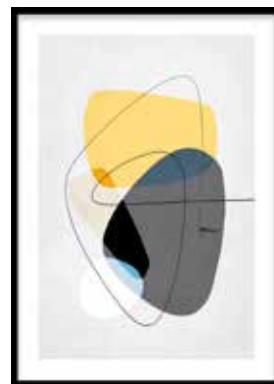
TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE



AUDENZA



BOMBAY DUCK



DESENIO



ANNABEL JAMES



VICEVERSA



CHAPLINS FURNITURE



WALLSAUCECOM



CURATED PIECES



EXCELSA



MINT MAY



**48H À CRACOVIE**

# La mémoire et la fête

À Cracovie, les témoignages des atrocités nazies sont partout. On pourrait la penser austère et pieuse, pourtant la ville de Jean-Paul II se transforme à la nuit tombée. Une histoire de résilience...

TEXTE : KÉVIN STORME

## VENDREDI, 19H : ALCHEMIA.

Malgré les nombreuses plaques commémoratives, il est difficile de se dire en se baladant dans Kazimierz, le quartier juif, qu'il y a 75 ans s'y trouvait le tristement célèbre ghetto de Cracovie, où 20 000 Juifs ont été entassés dans des conditions d'insalubrité totale, avant d'être déportés vers les camps d'extermination tout

proches d'Auschwitz et de Birkenau (immanquables si vous avez un peu de temps). Ici, la résilience a fait son œuvre. La jeunesse cracovienne, les artistes et les noctambules se retrouvent chaque soir à Kazimierz. Parmi les hauts lieux de la vie nocturne, l'Alchemia est l'un des plus réputés. Avec sa déco d'avant-guerre, le lieu accueille de nombreux concerts jazz, folk, klezmer... *Estery 5*

## VENDREDI, 23H :

### BONEROWSKI PALACE.

À quelques encablures de la prestigieuse « voie royale », ce cinq étoiles dispose d'un spa et d'un club de jazz. Il est l'endroit idéal pour rayonner dans le centre monumental, classé au patrimoine mondial. *Świętego Jana 1*

**SAMEDI, 10 H :****DEUTSCHE EMAILWARENFABRIK.**

L'usine d'émail la plus célèbre au monde est toujours sur pied. C'est ici que l'industriel nazi Oscar Schindler a sauvé entre 1 000 et 1 200 Juifs de l'extermination en les employant dans son usine d'émail. Son histoire a été popularisée en 1993 par Steven Spielberg avec son film *La Liste de Schindler*. Aujourd'hui, l'usine se visite toujours et accueille des expositions relatives à l'occupation nazie et à la Shoah. *Lipowa*,<sup>4</sup>

**SAMEDI, 13H : WIERZYNEK.**

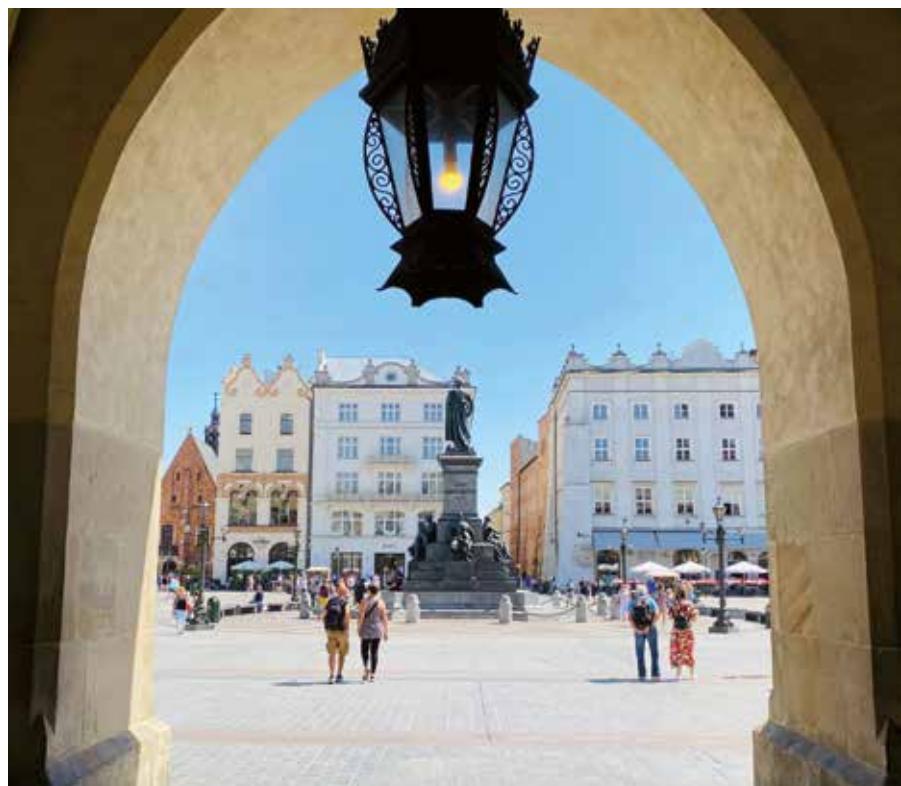
Érigé en 1364, c'est le plus vieux restaurant de la ville. Ses huit salles sont richement décorées, avec plafonds en bois, armures, tapisseries, fresques... On y sert de la cuisine polonaise traditionnelle. À partir de 50 € le menu. L'établissement se trouve au cœur du centre monumental de Cracovie. *Rynek Główny* 16

**SAMEDI, 15H : RYNEK.**

Monumentale, Rynek, ou place du Marché, est la plus grande place médiévale d'Europe. Elle est entourée de vastes maisons de ville mitoyennes à trois ou quatre étages appelées kamienice, de palais et d'églises. Parmi elles, trône la basilique Sainte-Marie, célèbre pour son trompettiste qui claironne à chaque heure, et ses deux tours asymétriques. Au centre de la place, la halle aux draps a toujours été un lieu de commerce. Aujourd'hui, les babioles touristiques ont remplacé les matières premières et le commerce de l'argent et du cuir.

**SAMEDI, 17H : RUE GRODZKA.**

La rue est l'artère commerçante de la ville. Toutes les grandes enseignes nationales et internationales y ont pignon sur rue. Entre deux séances de shopping, il est possible de visiter deux superbes églises : Saint Apôtres Pierre et Paul (baroque) et Saint-André (romane). La rue des chanoines, quant à elle, est l'une des plus charmantes de la ville.



N.22

**SAMEDI, 20H : KLEZMER HOIS.**

De la bonne cuisine juive traditionnelle, au cœur de Kazimierz. Au menu, goulasch, saumon amande, ou encore carpe farcie, la spécialité de la maison. *Szeroka*,<sup>6</sup>

**SAMEDI, 23H : SHINE CLUB.**

À l'arrêt depuis plusieurs mois en raison de la pandémie de Covid-19, la boîte la plus célèbre de Cracovie n'attend que l'allégement des contraintes sanitaires pour rouvrir. *Starowislna* 16

**DIMANCHE, 11H : WAWEL.**

Véritable ville dans la ville, l'ensemble architectural de la colline du Wawel est un lieu emblématique de la cité polonaise. Surmontée d'un château, ancienne demeure des rois de Pologne et d'une cathédrale, la colline domine toute la cité et lui donne un air de conte des mille et une nuits. Le château abrite aujourd'hui des collections d'État et la cathédrale est un sanctuaire national

où sont enterrés les rois, les reines, les poètes et les héros nationaux polonais.

**DIMANCHE, 14H : WIELICZKA.**

Une escapade à une dizaine de kilomètres de Cracovie pour visiter l'un des lieux les plus insolites d'Europe : les anciennes mines de sel. Une véritable ville souterraine, autour d'une immense cathédrale et de multiples pièces décorées de statues de sel et parsemées d'engins miniers. L'exploitation des mines a duré du XIII<sup>e</sup> siècle, jusqu'à 1996. Elles comprennent neuf niveaux et 300 km de galeries. La visite représente seulement 1% de la surface totale.

*Daniłowicza* 10, Wieliczka

On y va

Vol aller-retour direct  
dès 200 euros avec Luxair du vendredi  
au lundi. Dès 30 euros aller-retour  
au départ de Charleroi avec Ryanair.



DANS LA CUISINE DE RYODO KAJIWARA

## Le meilleur de deux mondes

Les amoureux de cuisine japonaise ont certainement entendu parler de Ryôdô, le restaurant gastronomique du Chef Ryodo Kajiwara. Il est temps pour les autres d'en pousser la porte pour découvrir une cuisine à la fois différente, savoureuse et raffinée.

TEXTE : MAGALI EYLENBOSCH



RYODO KAJIWARA

C'est dans un quartier résidentiel, à Hollerich, que le Chef Ryodo Kajiwara a décidé de poser ses couteaux et de faire découvrir sa cuisine aux Luxembourgeois. Ici, on peut évoquer le terme, souvent galvaudé, de « cuisine fusion ». Ryodo Kajiwara a fait ses premiers pas derrière les fourneaux dans son pays natal. La cuisine traditionnelle nippone n'a bien sûr aucun secret pour lui. C'est un ancrage fort, une base solide qui lui permet aujourd'hui de se réinventer, d'explorer de nouveaux territoires, de sortir des sentiers battus. Les produits du terroir, et plus largement ceux de l'Occident,

lui font de l'œil et lui inspirent quelques associations inédites qui font le bonheur des plus fins gastronomes. Ce n'est pas un hasard si l'adresse vient d'être élue « Nouveauté remarquable de l'année 2021 » par le Gault&Millau.

### Quel a été votre parcours ?

Au Japon, j'ai travaillé à la fois dans des restaurants de sushis et dans des restaurants qui proposaient de la cuisine occidentale. Lorsque je suis arrivé au Luxembourg, j'ai d'abord fait mes armes aux côtés de Léa Linster. Ensuite, j'ai intégré la brigade du restaurant Le Sud, puis celle du Clairefontaine, et enfin celle de Mosconi.



N°22

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

J'avais 17 ans. Quand j'étais jeune je suivais une émission de télé au Japon. Le Chef cuisinait à la minute. Ça m'a immédiatement intéressé. Mes parents ne travaillaient pas dans cet univers et c'est moi qui ai décidé de faire ce métier.

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

Déjà le fait que je suis Japonais ! J'adapte la cuisine traditionnelle de mon pays en travaillant des ingrédients que l'on trouve en Europe. Je pense par exemple à la truffe, au caviar, au pigeon ou au canard.

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

Je suis très exigeant en ce qui concerne la qualité des produits que je propose. Comme au Japon, je n'utilise pas de sauces qui pourraient masquer le goût. Je veux toujours les mettre en avant dans ce qu'ils ont de plus naturel.

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

L'exigence... C'est une qualité, mais parfois ça devient un défaut ! Je veux toujours faire mieux.

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

Le Sushi de Wagyu, une viande d'origine japonaise d'une qualité exceptionnelle que je grille. C'est un produit qui est plutôt cher, mais son goût en vaut vraiment la peine.

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

Une omelette japonaise. C'est le premier plat que j'ai servi à ma mère et elle a trouvé que c'était très bon.

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

Plutôt salé. Mon plat préféré, c'est une baguette jambon-fromage avec un bon verre de vin rouge. (Rire)

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

Des pâtes bien sûr ! C'est un plat universel et on peut se servir de beaucoup d'ingrédients pour les accompagner.

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

J'ai participé à un concours qui s'appelle « Les Étoiles de Mougins ». Il s'adresse aux jeunes Chefs et j'ai remporté le deuxième prix. Ça nécessite une longue préparation, ça génère beaucoup de stress, mais quand on est sur le podium, c'est une belle émotion.

### **Le pire souvenir ?**

Oh, il y en a beaucoup ! Il m'est arrivé, au Japon, de me réveiller trop tard un matin. Je n'ai pas eu le temps de tout préparer et donc certains plats n'ont pas pu être servis. Une horreur ! J'espère ne plus revivre ça.

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

Ilario Mosconi et Arnaud Magnier, le Chef du Clairefontaine. Ils ont beaucoup compté dans ma vie et ils m'ont beaucoup appris.

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

Le sushi ! Quoi d'autre ! (Rire)

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

Seiji Yamamoto, considéré comme étant le plus grand Chef japonais du monde. Sa cuisine est à la fois traditionnelle et innovante. C'est une belle source d'inspiration. Il utilise également des produits atypiques comme le gibier ou la choucroute.

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

Pour l'instant... je pense surtout à survivre. Cette année est particulièrement compliquée pour tout le monde. Mais mon but est surtout de continuer à satisfaire les clients. C'est l'essentiel ! •

# NEWS FOOD

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE

## LE CHIFFRE

**4,9**  
millions

C'est le nombre de vues qu'a générée le fameux hashtag #uunifeta. Impossible d'être passé à côté de cette recette de feta et tomates cerises rôties et mélangées à des tagliatelles. Il ne reste plus qu'à tester.



## BIOG NOUS RÉCONCILIE AVEC LES BURGERS VEGGIE

Parce que le végétarisme et le véganisme ont investi nos cuisines, il était enfin temps de nous proposer des alternatives gourmandes et originales.

C'est désormais chose faite avec les nouvelles déclinaisons imaginées par Biog. Made in Belgium, la marque luxembourgeoise spécialisée dans les produits biologiques, vient de dévoiler ses hamburgers veggie et autres falafels bios. Au menu ? Des pavés saveur « fromage-oignons » ou des versions véganes « noisettes-oignons-persil » ou « quinoa-betterave-amandes » pour remplacer nos steaks industriels.

Des recettes qui varient également du côté des falafels, ces petites boulettes de pois chiches stars de la cuisine levantine. Ici aussi on n'hésite pas à mêler les différentes saveurs pour des associations audacieuses : herbes-sésame, tomate-basilic ou feta-courgettes. Vous ne regretterez pas votre burger.



## ON FONCE POUR LÂ PIZZA « AL DENTE » DU CHEF FAVARO

Jamais à court d'idées gourmandes, Renato Favaro, déjà à l'œuvre derrière le restaurant Côme, inaugure le mois dernier sa nouvelle adresse Lâ Pizza avec la prétention de fournir les meilleures pizzas du Grand-Duché. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que le pari est largement réussi. Les produits d'exception ne sont certainement pas étrangers au succès de ses pizzas : mozzarella di Bufala,

Chorizo Bellota Iberico, origan venu de Sicile ou encore concentré de tomates issues de ses propres récoltes, rien n'est trop beau pour Renato Favaro.

En plus des traditionnelles recettes, on retrouve également des compositions plus originales : potimarron, gorgonzola, pignons de pin. Pour la pâte en revanche, le chef ne déroge pas de la recette classique : huile d'olive extra vierge et sel de Guérande, sinon rien.



## ON « DRUNCH » ?

Faute de pouvoir encore faire des apéros tranquilles, les plus intelligents d'entre nous (ou les plus assoiffés, c'est selon) ont trouvé la parade : commencer plus tôt, voire même à midi, histoire de ne pas perdre une minute, ni une goutte et espérer rentrer chez soi à l'heure et surtout en règle. Contraction de « lunch » et de « drunk », ce mot-valise désigne en effet un goûter alcoolisé ou un repas un peu trop arrosé, une façon comme une autre de parer la fermeture des bars : « On boit parce qu'on n'a rien à se raconter, ni nos dernières vacances, ni nos derniers voyages », explique Claire, commerciale de 33 ans, pourtant rigoureuse et déterminée lors du premier confinement. Une pratique qui semble se propager un peu partout en Europe, là où les pays continuent de restreindre la vie sociale. 11% des Français ont augmenté leur consommation d'alcool depuis le début du confinement, selon Santé Publique France et 51% déclarent avoir augmenté leur fréquence de consommation.

## DES BOX GOURMANDES POUR STEFFEN TRAITEUR

Pas moins de sept repas à commander et autant de bonnes idées pour le traiteur luxembourgeois qui se lance dans les lunchs box. Une bonne nouvelle pour tous les flemmards du déj' en télétravail qui se demandent bien ce qu'ils vont pouvoir avaler entre deux réunions Zoom. Le traiteur a élaboré sept coffrets repas gourmands composés chacun d'une entrée, d'un plat, d'un fromage

et de deux desserts, avec un large choix entre la viande et le poisson, et même des alternatives véganes et sans gluten. Le petit plus qui fait toujours plaisir ? Les repas sont livrés dans des bocaux réutilisables, sous forme de consignes que l'on peut garder et réutiliser ou ramener lors de notre prochaine commande. Un petit geste écolo et pratique.



N°221

---

**OLIVIA CLIQUET**

---

## NOUS MET L'EAU À LA BOUCHE

Prolongement de l'univers du traiteur Julien Cliquet, Olivia Cliquet est née de l'envie de saisir un nouveau challenge, celui de proposer une sélection de produits élaborés par le chef Jean-Jacques Ravelli. Des ingrédients de saison, qui s'inscrivent dans la continuité de leur savoir-faire. Située à Bel Air, cette nouvelle boutique propose au comptoir des plats préparés hyper gourmands et gros point positif : des options véganes.

On retrouve également une partie épicerie fine qui fait la part belle aux meilleures productions européennes ainsi qu'un coin pâtisserie pour les becs sucrés. Sablé framboises, opéra, millefeuille, tartelette au citron, sans oublier les fameux trompe-l'œil, tous les classiques sont à retrouver chez Olivia Cliquet, dans une version light. Aucune raison de se priver.

# BOULETTES AU POULET, COURGETTE & TAHINI

**PRÉPARATION : 20 MINUTES**

**CUISSON : 10 MINUTES**

## INGRÉDIENTS:

- 600 g de blancs de poulet hachés
- 2 petites courgettes (ou 1 grosse) lavées et râpées
- 2 cébettes lavées et hachées / botte de coriandre lavée, séchée et hachée
- Quelques feuilles de menthe lavées, séchées et hachées
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de paprika (fumé ou fort, au choix)
- 2 cuil. à soupe de purée de sésame (tahini)
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

N°221

*Recette*

- 01.** Pour réaliser les boulettes, mettez tous les ingrédients dans un saladier et malaxez avec les mains pour obtenir un mélange homogène.
- 02.** Façonnez des boulettes avec les mains trempées dans l'eau froide, puis les faire frire à la poêle dans de l'huile végétale au moins 3 minutes de chaque côté.
- 03.** Servez aussitôt (réservez dans un four chaud) avec de la sauce tahini nature ou avec une pointe de harissa, des légumes de saison et/ou un taboulé ou des céréales cuites (quinoa, riz, épeautre...)





— A boire avec —

## CLOS CANERECCIA, VERMENTINO, ALERIA, CORSE 2018

*Domaine Familial créé dans les années 70 par Pierre et Christian, c'est aujourd'hui Titi le fils de Christian qui prend le relais en apportant une approche biologique. Cette cuvée 100% vermentinu est marquée par des jolies notes de fruits (poire, coing) dynamisées par un côté minéral et salin. En plus d'une légère touche de bois, une certaine fraîcheur végétale vient complexifier le tout. Un vin plein d'équilibre, pour se faire plaisir avec des boulettes aux saveurs orientales.*



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.22

### PLUS DE RECETTES?

## - ESSENTIEL(S) - CATHERINE KLUGER



OI ©Guillaume Czerw  
Éditions La Martinière

La clé d'une alimentation raisonnée et gourmande ? Certainement les recettes bien pensées et alléchantes imaginées par Catherine Kluger. Cinq ans après la parution de son livre *Super nature*, l'autrice revient avec un nouvel ouvrage pensé comme un guide ultra-pratique à l'usage de celles et ceux que leurs placards laissent dubitatifs. Une boîte à outils aussi intelligente que gourmande pour se réconcilier avec son frigo et adopter un mode d'alimentation sain et pas chiant.

# Horoscope

HÉLÈNE MACK

*Signe du mois***BÉLIER (21.03 au 20.04)**

**Amour :** Vénus conjoint Soleil et Neptune, le trio magique pour vivre l'instant présent, c'est un privilège que cet aspect vous offre. **Travail :** Mercure, Jupiter et Saturne en verseau vous serviront de tremplin pour un essor professionnel. **Vitalité :** Gardez votre ligne de conduite.

**CAPRICORNE (22.12 au 20.01)**

**Amour :** Gratitude avec Vénus bénéfique, n'hésitez pas à lancer des discussions avec votre partenaire. **Travail :** Il sera temps de rassembler vos forces comme pour un saut d'obstacles. Plus question de tergiverser. **Vitalité :** La nature, le contact avec la terre vous seront bénéfiques.

**VERSEAU (21.01 au 19.02)**

**Amour :** Malgré l'actualité, les astres seront de votre côté pour illuminer cette période plus romantique. **Travail :** Votre situation pourra être encore fragile, guidée par Saturne vous pourrez la consolider en continuant sur la même lancée. **Vitalité :** Jupiter vous donne une bonne énergie.

**POISSON (20.02 au 21.03)**

**Amour :** Protégée par le Soleil et Vénus dans votre signe, vous serez encourageante et positive pour deux. **Travail :** Comme par enchantement, ou bien grâce à Vénus, les problèmes semblent se résoudre les uns après les autres. **Vitalité :** Vous avez une superbe réserve d'énergie.

**TAUREAU (21.04 au 20.05)**

**Amour :** Vous serez parfaitement maître de vos émotions, plus lucide aussi, ce qui vous permettra de régler vos problèmes de cœur. **Travail :** Une note d'égoïsme

propice à l'engagement serait souhaitable jusqu'à la nouvelle lune.

**Vitalité :** La rumination mentale prend de multiples formes.

**GÉMEAUX (21.05 au 20.06)**

**Amour :** Vénus et Neptune en conflit avec votre signe annonce des difficultés de communication dans vos amours, réagissez. **Travail :** Mars en difficulté avec Mercure, votre principale préoccupation sera de mettre à jour vos finances. **Vitalité :** Prenez des compléments vitaminés.

**CANCER (21.06 au 22.07)**

**Amour :** Soleil, Vénus et Neptune bénéfiques en Poissons, s'imposent dans les amours, loin des yeux mais près du cœur. **Travail :** Le Soleil vous tire vers le haut et oriente vos désirs vers des activités qui font appel à vos dons. **Vitalité :** La marche pourrait devenir votre méditation.

**LION (23.07 au 22.08)**

**Amour :** Avec Jupiter opposé, faites quelques concessions nécessaires pour calmer votre entourage ou votre conjoint. **Travail :** Quelques turbulences, Mercure vous permettra de résister moralement et de trouver des appuis amicaux. **Vitalité :** Penser sommeil et paix de l'esprit.

**VIERGE (23.08 au 22.09)**

**Amour :** Vous évoquerez des engagements

qui vous tiennent à cœur, vous retrouvez une certaine complicité.

**Travail :** Soleil opposé, vous devrez patienter, vos projets prennent du retard, vous récolterez les fruits de votre attitude. **Vitalité :** Une invitation à la nouveauté vous tente.

**BALANCE (23.09 au 22.10)**

**Amour :** Avec l'arrivée des beaux jours, pressée par une Vénus pétillante, vous vous reprendrez en main afin de séduire. **Travail :** Mercure et Saturne seront vos alliés, sans pour autant mettre tout en place pour y répondre. **Vitalité :** Vous vous adonnerez sans compter à vos activités.

**SCORPION (23.10 au 21.11)**

**Amour :** Une note bénéfique, protection de Vénus qui apporte de la joie et de la fantaisie dans votre couple. **Travail :** Mercure en désaccord amène quelques imprévus qui semblent entraver la bonne marche de votre travail. **Vitalité :** Il est grand temps maintenant de penser à vous.

**SAGITTAIRE (22.11 au 21.12)**

**Amour :** Au cours de la Nouvelle Lune, l'harmonie commence à se fissurer, quelques incompréhensions. **Travail :** Jupiter s'imposera comme manager, parfait pour faire avancer vos projets professionnels. **Vitalité :** Les influences de Neptune en Poissons seront un peu déstabilisantes.

# Veuve Clicquot



DRINK RESPONSIBLY [www.wengler.lu](http://www.wengler.lu)

Exclusively imported by

**WENGLER**  
CHÂTEAUX 18 97 DOMAINES



Je me fais  
**vacciner!**

covidvaccination.lu



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

**Vous aussi,  
participez !**



Helpline Santé

**247-65533**