

FEMMES

Avril 2021
n° 222

MODE

Prête-moi
ta veste !

BUSINESS

L'ATTRAIT POUR
LES PRODUITS
LOCAUX

48H

À ATHÈNES,
DANS LES PAS
DE L'HISTOIRE

FINANCE

SE LANCER
EN BOURSE

EQA

LESS CO₂ - MORE OMG.

This is for zero local emissions: the all-electric EQA by Mercedes-EQ combines driving pleasure and luxurious comfort – thanks to EQ-optimised navigation and intelligent recuperation that help to save energy.

More information at www.merbag.lu/fr/news/eqa



MERBAG
LUXEMBOURG

Merbag S.A.
45, rue de Bouillon, L-1248 Luxembourg
+352 40 80 1 656

vente@merbag.lu
www.merbag.lu

EOA 250 e energy consumption: 17.8 - 19.1 kWh/100km, CO₂ emissions: 0 g/km (WLTP)



LE BOUT DU TUNNEL

Je m'étais promise de ne plus parler de la Covid...

Il y a déjà quelques longues semaines, notre charmante ministre de la Santé précisait que les invitations à la vaccination des plus de 65 ans étaient parties. Force est de constater qu'elles ne sont toujours pas arrivées aux résidents de la catégorie concernée de la ville...

Nos confrères du *Quotidien* ont annoncé le 2 mars dernier le lancement des invitations pour les résidents de moins de 65 ans... Elles aussi, tardent à arriver... Le centre de vaccination est installé depuis des semaines au Hall Victor Hugo et là aussi, force est de constater qu'il n'y a pas foule... Les bureaux de la rédaction sont situées à 50 mètres...

Le gouvernement prévoit de vacciner quelques 545 000 résidents en six phases. Qu'est-ce qu'on attend ? Bruxelles et la gestion des commandes ? Et si on jouait carte sur table et que l'on communiquait de façon transparente sur le sujet ?

L'arrivée des tests rapides a été annoncée comme une solution pour apporter une certaine sérénité en classe, pour les passagers arrivant au Luxembourg, pour autoriser certaines rencontres culturelles et sportives. L'idée est évidemment judicieuse. Si la phase de test a été concluante, il reste que la mise en place à grande échelle se fait attendre.

La vaccination est la solution pour un retour à une vie « normale », à l'ouverture des lieux de socialisation, au redémarrage de l'économie...

Qu'est-ce qu'on attend ? Il y a urgence pour de nombreuses PME qui sont au bord de l'asphyxie, pour la santé mentale de nos enfants et des personnes plus fragiles, pour que la confiance se rétablisse et que nous recommencions à faire des projets À vivre...

Excellente lecture

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

SOMMAIRE

Avril 2021
n° 222



COUVERTURE
Marque : Balzac-Paris
©thelink-studio



DÉCRYPTAGE ENFANT
P.84
©Zara



20200
EXEMPLAIRES
CERTIFIÉ CIM

N°222



01. MODE

NEWS MODE / 08

MODE / 12

Prête-moi ta veste !

INTERVIEW MODE / 30

Sara Ester

DRESS CODE / 34

02. CULTURE

SAVE THE DATE / 36

NEWS CULTURE / 42

BOOKS / 44

03. MAGAZINE

DOSSIER / 46

Ainhoa Achutegui :

« Sans consentement, il n'y a pas de relation mais une démonstration de pouvoir »

DOSSIER GREEN / 52

Déchets :

le Luxembourg fait le ménage

FINANCE / 56

Se lancer en bourse

L'INTERVIEW DU MOIS / 60

NEWS SOCIÉTÉ / 62

BUSINESS / 66

L'attrait pour les produits locaux renforcé par la crise sanitaire

04. WELLNESS

BEAUTÉ / 70

Des solutions pour vaincre les capitons !

L'AVIS DE LA RÉDAC / 74

BEAUTY CASE / 76

NEWS HEALTHY / 78

05. TRIBU

WE ARE FAMILY / 80

DÉCRYPTAGE ENFANT / 84



06. ART DE VIVRE

INTÉRIEUR / 88

MOODBOARD / 94

CARNET HUMANITAIRE / 96

NEWS FOOD / 100

RECETTE / 102

48H à Athènes / 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

STUDIO DE CRÉATION

WAT Éditions Sàrl

DESIGN GRAPHIQUE

Dorothée Dillenschneider

RÉDACTEURS

Fabrice Barbian / Lisa Beys / Bekäï
Hélène Coupette / Magali Eylenbosch
Godefroy Gordet / Fabien Grasser / Aurélie Guyot
Aurélie Hantzberg / Christine Mick
Maria Pietrangeli / Jeanne Renauld
Mathieu Rosan / Karine Sitarz

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





Cartier

NEWS MODE

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE



CAPSULE

©H&M

LA SCIENCE ET LINNOVATION AU SERVICE DU STYLE

C'est le pari qu'a fait H&M avec son nouveau concept Innovation Stories. Si l'enseigne de mass market essaie depuis quelques années d'œuvrer pour une mode plus consciente et plus green, notamment via sa ligne « Conscious », elle va désormais plus loin avec cette nouvelle plateforme qui encourage le recours à de nouveaux matériaux pensés pour avoir un impact plus faible sur l'environnement. Evo, un fil dérivé de l'huile de ricin, desserto, une alternative au cuir fabriquée à base de cactus ou encore econyl, un nylon réalisé à partir de déchets sont autant de matières innovantes, fruits des recherches du géant suédois depuis de nombreuses années. L'innovation sera également présente du côté des looks futuristes et modernes. Large jean blanc, double ceinture, chemise oversized ou cropped, dos nu lacé et autres coupes audacieuses, chaque pièce affichera une étiquette détaillant le matériau utilisé pour sa fabrication.

La collection est dispo
depuis le 18 mars dans tous les magasins H&M.

Actu

LE STREET-STYLE EST MORT, VIVE LE STREET-STYLE !

Si les années 2010 ont vu l'apogée des styles hunter, toujours à l'affût de looks extravagants à shooter à la sortie des défilés, en 2020, le street-style se réinvente à l'ère d'Instagram. Oubliées les silhouettes redoublant d'inventivité dans l'espoir d'apparaître sur les très convoités blogs de The Sartorialist et de Tommy Ton. Sur les comptes @parisiensinparis, @berlinersinberlin, @milanesiamilano, @londonersinlondon ou encore @newyorkersinnewyork, ce sont désormais les tenues de Parisiens, Berlinois et Milanais anonymes qui se retrouvent prises sur le vif au détour d'une rue, marchant d'un pas décidé ou patientant à un feu rouge. De quoi décortiquer les habitudes vestimentaires des capitales européennes et de rendre hommage à la mode de la rue, bien plus authentique mais pas moins inspirante.

MUST-HAVE

©Louis Vuitton



LOUIS NOUS DONNE RENDEZ-VOUS AVEC SON NOUVEAU IT-BAG

À la fois classique et moderne, le dernier-né de la maison française a tout pour devenir un intemporel. Fait de trois compartiments, protégé par une serrure comme un écho aux iconiques malles de la marque, il symbolise tout le savoir-faire et le luxe chers à Louis Vuitton. Discret mais certainement pas passe-partout, on aime particulièrement les détails bien pensés qui rehaussent son look plutôt classique. La finesse du cuir extérieur dévoile une doublure en jacquard brodé du fameux Monogram, infiniment élégant. Décliné en noir, camel ou rouge profond, et toujours accompagné de sa chaîne gravée, ultra moderne, le rendez-vous est à ne pas manquer !



LUXEMBOURG

LE SAVIEZ-VOUS ?

**LE PRINTEMPS EST LA MEILLEURE
SAISON POUR VENDRE VOTRE
BIEN IMMOBILIER.**

QU'ATTENDEZ-VOUS ?

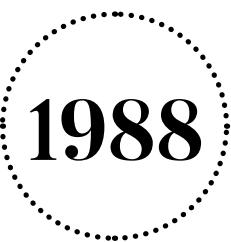


IMMOPARTNER

Leading
REAL ESTATE
COMPANIES
OF THE WORLD



LE CHIFFRE



L'année de naissance de la Tabi de Maison Margiela. Et cette saison, l'iconique soulier fendu sur les orteils fait peau neuve en collaborant avec le label Reebok. Le résultat ? Une sneaker qui risque de faire parler d'elle.

EXPO

ÉTIENNE DAHO INVESTIT LE PALAIS GALLIERA

Sur une idée de la musicienne Elli Medeiros, le chanteur français a décidé de faire don d'une partie de sa garde-robe au musée de la mode parisien. "Les tenues de scène sont des compagnons de route et des armures dans lesquelles on se glisse pour devenir l'Autre. Elles sont chargées de toutes les énergies et émotions", écrit le chanteur sur son compte Instagram et dans le communiqué du Palais Galiera.

L'occasion de revoir des pièces iconiques de la scène pop des années 80 comme cette légendaire marinère Saint James, portée en 1984 dans le non moins légendaire clip de *Week-end à Rome* et sur la pochette du vinyle *La Notte, La notte*, shooté par Pierre et Gilles. On retiendra également les très nombreuses vestes signées du styliste Hedi Slimane, grand ami d'Étienne Daho. Perfecto, blazer brodé et autres reliques stylistiques s'emparent du Palais Galliera. Une bien jolie façon de faire se croiser la mode et la musique.

Collab'

GANNI SUBLIME LE JEAN LEVIS

Après une première collection capsule intitulée « Love letters » sortie l'année dernière, le label danois réitère sa collaboration avec l'illustre marque de jeans. Une façon de dépoussiérer nos basiques et de leur injecter une bonne dose de style. Le résultat ? 14 pièces soigneusement élaborées, où l'authenticité du denim se mêle à la hype de Ganni. Vestes et jeans oversize, robes et chemises parées des larges cols si reconnaissables de la marque, imprimés fleurs : une collection résolument inspirée des Seventies, empreinte de féminité et surtout écoresponsable.

Les deux labels ont en effet à cœur de s'inscrire dans une démarche écologique. Ainsi, chaque pièce est fabriquée en chanvre cotonisé, qui nécessite moins d'eau et de pesticide que celle du coton cultivé de manière conventionnelle. Plus green le jean.



À retrouver
sur www.ganni.com
et www.levis.com

TENDANCES

La taille basse opère son come-back

Et on ne sait pas vraiment quoi en penser... Réminiscence du début des années 2000, on aurait préféré l'oublier. Et pourtant, c'était sans compter sur Bella Hadid et Kendall Jenner, les it-girls 3.0, qui ont manifestement jugé bon de remettre la tendance au goût du jour. Pourtant si la taille basse apparaît comme un exercice de style périlleux, elle nous évoque une époque révolue faite des frasques de Paris Hilton et Nicole Richie, de beaucoup de gloss et d'un soupçon de Newport Beach. Une sorte de madeleine de Proust ajustée au goût du jour portée version street en baggy XXL, ou premier degré avec option string apparent et mini crop-top, le jean taille basse n'a pas dit son dernier mot !



T H E



 DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.

Informations environnementales: bmw.lu

4,9-8,4L/100KM • 127-192G/KM CO₂ (WLTP)

BMW Belgium Luxembourg SA • Lodderstraat 16, 2880 Bornem • Belgique • contact.lu@bmw.lu • www.bmw.lu

PRÊTE-MOI *ta veste !*

N°2222

Plus à propos que jamais,
les vestes de demi-saison
investissent nos dressings !

Trenchs fluides portés sur nos jeans ou blazer XXL bien ceinturés sur un cycliste ambiance nineties, bomber un rien streetwear et sempiternel perfecto, parmi les tendances du moment à adopter et les basiques à posséder, on vous dit tout sur nos vestes préférées.

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE





N°222

CHANEL



DIOR



N°222

COS



FILIPPA K



IKKS WOMAN



NATAN



WOOLRICH





JULIA JUNE



© OTHER STORIES

HISTORICAL* REAL ESTATE LUXEMBOURG

*These two Townhouses built in 1905,
classified as « National Monuments »
and restored to maintain their original character,
are located in the heart of Limpertsberg,
28 and 30 avenue Pasteur.



18 rue du Marché aux Herbes L1728 Luxembourg Grand-Duchy of Luxembourg

T. +352 26 54 17 17 - www.unicorn.lu - info@unicorn.lu

Partner of

LOFT.LU
FOR BEAUTIFUL LIVING



GANT



N°222

TOMMY HILFIGER



PATRIZIA PEPE



N°222

UNIQLO



ÂME

CKS

SARA ESTER

Sara Touijar

À la fois féminine et forte, naturelle et délicate, Sara Touijar embrasse toutes ces facettes. Des qualités qui s'appliquent également à ses bijoux. Des pièces uniques qu'elle crée pour sa marque Sara Ester Jewellery, entre la Belgique et Bali. Omniprésente, la nature apparaît comme un fil conducteur. De l'allure presque organique d'un bracelet aux constellations qui parent ses pendentifs, jusqu'au mode de production qu'elle souhaite éthique. Des collections capsules à contre-temps des saisons, qui font rimer luxe et écoresponsabilité et signent par la même occasion le renouveau de la joaillerie.

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE | PHOTOGRAPHIE : SARA ESTER

N°222

Comment définiriez-vous l'ADN de votre marque ?

Entre l'or et les pierres précieuses, j'ai un héritage très artisanal et très riche. Mon travail est généreux : j'aime lorsqu'il y a du poids, lorsque les bijoux se voient, se portent bien. Ils sont organiques, féminins. En même temps, ma marque est très libre et forte. Je veux que lorsque vous portez une de mes créations, les gens la reconnaissent. C'est pour cela que je ne produis que très peu de collections. J'essaie de trouver le bon équilibre entre classique et modernité, avec toujours un petit twist grâce aux couleurs et aux pierres précieuses. Je crée des bijoux intemporels, que vous porterez facilement avec votre bague de fiançailles par exemple, de vieux bijoux et des choses plus fines.

La nature est très présente dans vos créations. Quelle relation entretenez-vous avec elle ?

Pour moi, elle est synonyme de spontanéité. Nous devons la laisser faire, elle n'a pas besoin de nous. J'aime lorsque les choses sont organiques, ce que l'on retrouve dans mes créations. La spontanéité est primordiale pour conserver une certaine fraîcheur et garantir l'excitation. J'aime garder cet aspect dans le processus créatif.

J'ai des phases où je ne crée pas, par exemple, durant lesquelles je vais plutôt privilégier les collaborations, travailler sur le fond et observer comment tout ça se met en musique. À d'autres périodes, tout me vient naturellement. Je fonctionne comme les saisons. Je respecte ce processus. C'est également pour cela que j'ai préféré m'éloigner du système des saisons de collections, qui pour moi, n'a aucun sens. Un bijou est pour la vie, il se transmet. C'est un héritage, l'aboutissement d'une idée qui a grandi en moi.

Le fait d'avoir toujours beaucoup voyagé, d'avoir vécu à Londres, m'a donné envie de me reconnecter à la nature. Je suis partie m'installer à Bali pour m'offrir une qualité de vie et de travail bien plus satisfaisante. C'est un lifestyle complètement différent mais on travaille tout aussi bien.

Ce nouveau lifestyle a-t-il justement influencé vos créations ?

Mes idées sont plus claires, je ne suis plus parasitée par ces choses qui existent en ville. J'ai un mode de vie beaucoup plus sain, qui me permet d'être mieux dans mes baskets et dans ma tête. J'avais besoin de ce break, qui est aussi stratégique car Bali me permet de gérer ma boîte à l'international.

Pourquoi vous être tournée vers la joaillerie ?

Je suis issue d'une famille d'artistes, de designer, de créateurs de bijoux. Lorsque j'ai lancé la marque en 2013, j'ai naturellement eu cette envie de « créer ». Cet environnement m'était familier. Ma première collection s'est faite de manière instinctive, même si j'ai beaucoup appris aux côtés de mes parents dans leur atelier. Ils m'ont transmis toutes les bases de la création de bijoux, de manière artisanale. Mon éducation professionnelle a finalement été très « old school », dans le sens où on ne devient pas designer sans avoir « compris » chaque étape du processus de création.

En tant que femme, avez-vous rencontré des difficultés à vous intégrer sur ce marché ?

Le monde du bijou est un milieu très masculin. Lorsque vous passez par l'établi, vous êtes surtout ouvrier, plus que designer. Nous travaillons les matières, le métal, nous sommes dans des ateliers huit à dix heures par jour. Le design a beaucoup ouvert ces métiers aux femmes. Grâce à la technologie 3D, nous ne sommes plus obligées de passer par l'atelier pour créer. Mon jeune âge ne m'a pas avantageée non plus. Le milieu du bijou est tout petit, surtout en Belgique.



N°222

“

J'adore tout mélanger, aussi bien dans ma garde-robe que dans ma boîte à bijoux, j'aime avoir de tout

”

Lorsque je suis arrivée à 25 ans, avec des idées et un projet précis et réfléchi, ça n'a pas été très apprécié. Je me suis pris quelques roustes. J'ai fait face à des personnes très dures. De fait, ça n'a pas été évident de s'imposer et de faire valoir mes droits en tant que femme, de me sentir légitime.

Comment percevez-vous ce milieu aujourd'hui ?

J'ai bien roulé ma bosse. J'ai acquis de l'assurance et une certaine expérience pour m'entourer des bonnes personnes, désireuses de créer de beaux projets, dans un respect mutuel. De manière générale, aujourd'hui dans le monde, il existe une vraie évolution des métiers par rapport

aux femmes. J'ai 33 ans, je fais partie de cette génération qui a participé à ouvrir des portes pour affirmer « nous avons aussi droit à notre place. J'ai autant le droit que vous de travailler ici, de monter mes projets ». Mon expérience acquise en près de dix ans, en commençant très jeune, en n'étant pas forcément à ma place et en étant une femme m'a obligée à travailler encore plus mais ça a également aiguisé mes sens et mon instinct. Je suis devenue plus « sharp ». Clairement, cet accès plus difficile à certains métiers nous rend mature bien plus rapidement parce que nous devons constamment redoubler d'efforts, se faire valoir, respecter. On devient plus fortes parce qu'en tant que femme, nous devons travailler deux fois plus.

“

La spontanéité est primordiale pour conserver une certaine fraîcheur et garantir l'excitation

”

Vos créations sont à la fois brutes et délicates. Comment parvenez-vous à concilier ces deux aspects ?

Lorsque l'on travaille avec ses mains, on développe sa patte, sa propre signature, un peu comme un sculpteur, un artiste. C'est un joli compliment car j'ai cette féminité en moi et également cette force que j'essaie de transmettre dans mes pièces. Ce n'est pas une chose à laquelle je pense : quand je crée, je crée. Je ne réfléchis pas. Mon style s'est affiné avec le temps, comme la signature d'un peintre. J'innove tout en sachant ce que j'aime et ce que j'ai envie de faire.

Vous fabriquez vos créations en Belgique. Est-ce une chose qui vous tenait à cœur ?

Je crée mes pièces à la main, en cire, à Bali puis je les envoie à mon atelier en Belgique. Je les dessine et crée moi-même, ce qui me permet de le faire partout dans le monde. Tout le process de production se situe ensuite en Belgique. Je pense que l'on vit vraiment une période de changement généralisé, qu'il s'agisse des femmes, de l'environnement, de tout. Une sorte de ras-le-bol que ressent cette génération dont je fais partie, qui a eu le déclic de faire les choses autrement. C'était aussi pour moi l'envie de faire perdurer le savoir-faire belge. •



SARA TOUIJAR

LE MEILLEUR DE FEMMES

news
letter

Gratuite,
luxembourgeoise,
& exclusive

le mardi et le jeudi



rendez-vous sur
femmesmagazine.lu



STOP À LA BUÉE



PRODUIT DISPONIBLE CHEZ :

Optique Milbert - Remich
Plusminus by Optique Milbert - Foetz
Optique qui Brille - Rumelange
Brillen Boutique - Frisange
Institut Butterflies - Soleuvre

www.antibuee.lu

Vous désirez proposer ce produit à vos clients ?
T. : 621 498 770

Touriste URBAINE

Un look aux faux airs de touriste en goguette avec ce bob, parfait pour nous protéger des premiers rayons du soleil, et cette chemise abricot, négligement laissée ouverte. On chausse une paire de tennis compensées pour parcourir le bitume et on enfile son blazer en lin à double boutonnage pour la caution chic. Le parfait look tout terrain.

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE

N°2222



La base



Beauty Corner



Wasp GIRL



Quoi de mieux qu'une élégante blouse fleurie pour accueillir les beaux jours ? L'accompagner d'un pantalon à pinces, que l'on prendra soin de rentrer dans une paire de bottines mi-mollets pour une allure que n'aurait certainement pas renié Lady Di ni Carolyne Besset Kennedy. Le must ? Le petit pull en cachemire rose poudré lâchement noué autour du cou.



La base



N°222



à porter avec



Beauty Corner



SAVE the DATE

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE

07.04
 CONCERT
LA BAM

YSEULT

Nouvelle composante d'une scène française toujours plus foisonnante et enthousiasmante, Yseult brille par sa singularité et son propos. Forte et bouleversante, elle rencontre le succès avec ses titres *Bad Boy*, *Indélébile* et *Corps*, extraits de son EP *Brut*. Sur scène, sa seule voix transcende tout. Juste accompagnée du piano de Nino Vela, la chanteuse se révèle plus émouvante encore.

OI WWW.CITEMUSICALE-METZ.LU



©Thibault-Theodore

À partir du **07.04**
 EXPOSITION
VILLA VAUBAN

**DOMINIQUE AUERBACHER / HOLGER TRÜLZSCH :
 LES PAYSAGES DU KAIROS**

En attendant la réouverture de la Villa Vauban en juin prochain, on profite des beaux jours qui arrivent pour se rendre dans ses jardins où l'installation *Les Paysages du Kairos* prend place pile à temps pour le printemps. Une promenade qui fait se croiser et dialoguer les visions des artistes Dominique Auerbacher et Holger Trülzsch, qui poursuivent chacun une réflexion sur le paysage. Le premier à travers des tableaux où se mêlent des extraits de textes provenant d'origines diverses pour former un ensemble d'images, à la manière du centon. Le deuxième saisit l'apparition de paysages dans les traces du sol maculé de son atelier qu'il photographie. Sur ses polaroids, les traces de peinture évoquent les structures végétales d'une nature luxuriante. Une promenade onirique.

OI WWW.VILLAVAUBAN.LU

09.04

ENTRETIEN

NEIMËNSTER

« CE QU'IL FAUT DE NUIT »
LAURENT PETITMANGIN

Véritable révélation littéraire parue l'été dernier, *Ce qu'il faut de nuit* retrace la vie d'un père et de ses deux fils. Élevés dans le milieu ouvrier lorrain, chacun va grandir et définir ses propres choix de vie, au risque de s'éloigner des valeurs paternelles. Une histoire de famille et de convictions, de sentiments et de violence. Un premier roman puissant qui a remporté plusieurs prix dont le prix Fémina des Lycéens, le grand prix du Premier Roman, le prix Stanislas 2020, le prix Feuille d'or des Médias 2020 ainsi que le prix Georges Brassens 2020. Laurent Petitmangin interviendra lors d'une rencontre avec Marie-Madeleine Rigopoulos, commissaire générale du salon littéraire nancéien « Le Livre sur la Place ».

○ WWW.NEIMENSTER.LU

10.04

EXPOSITION

MUDAM

REGARDS CROISÉS –
LUXEMBOURG,
UN ÉTAT COLONIAL

En collaboration avec l'association féministe et antiraciste Lëtz Rise Up, le Mudam propose une rencontre autour de la question coloniale. Engagé dans le domaine de l'égalité et de la lutte sociale, l'artiste William Kentridge retrace à travers ses œuvres certains évènements historiques et propose une réflexion sur certaines questions sociétales. Une visite guidée de l'exposition permettra de mettre en parallèle l'artiste et certains aspects peu connus de l'histoire luxembourgeoise.

○ WWW.MUDAM.LU

17.03

CONCERT

KULTURFABRIK

LADANIVA



©Alexis Youzia

N°222

Mélant autant la musique traditionnelle arménienne aux sonorités venues des Balkans et du Moyen-Orient, Ladaniva est au croisement de différentes cultures. Fascinant et fusionnel, le groupe créé en 2019, se compose de la chanteuse Jacqueline Baghdasaryan et du multi-instrumentiste français, Louis Thomas. Avec leur nom, en référence à modèle de 4x4 russe commercialisé en Europe de l'Est durant la Guerre Froide, comme un clin d'œil à leurs influences musicales, les deux musiciens inventent une musique joyeuse et dansante, aux rythmes des mélodies venues des quatre coins du monde.

○ WWW.KULTURFABRIK.LU

22.04**THÉÂTRE****TOL****SEX WITH STRANGERS**

Jeune écrivain sexy, Ethan cartonne avec son blog où il narre ses escapades sexuelles. Il rencontre Olivia, jeune quadra en mal de reconnaissance artistique et dont la carrière d'écrivaine s'essouffle. Ils s'allument, se chauffent, se désirent mais vite le sexe laisse place à des sentiments plus ambigus. Comment se réinventer lorsque toute notre histoire est accessible à portée de clics ? Comment se définir lorsque vie privée et domaine public ne font plus qu'un ?

OI WWW.TOL.LU**23.04****CONCERT****ROCKHAL****POMME**

©Martin Bureau

23.04**THÉÂTRE****KINNEKSBOND****SABORDAGE**

Après Blockbuster, le Collectif Mensuel revient pour raconter cette fois l'histoire d'un îlot d'Océanie et les mécanismes qui poussent les sociétés à détruire un paradis terrestre, qui en quelques décennies passera d'un véritable miracle économique à un désastre écologique. Un spectacle qui malgré l'importance et la sévérité du sujet, ne se prend jamais au sérieux. Un mélange de musique live, de séquences télé, de théâtre et de claquettes, de bruitages, de vidéos, met en lumière les ravages de l'Homme sur la Planète. Une nouvelle création qui explore un peu plus loin encore le dialogue entre l'écran et la scène, comme une mise en abyme de la réalité catastrophique dans laquelle nous nous trouvons.

OI WWW.KINNEKSBOND.LU

Claire Pommet (aka Pomme) est une auteure compositrice interprète de 24 ans qui habite entre Paris et Montréal. Son premier album *À peu près* sorti en octobre 2017, suite logique d'*En cavale* (2016), reçut l'honneur des critiques. Une tournée-fleuve de plus de 300 concerts permit au public de rencontrer la musicienne, mais aussi l'artiste, dans sa vérité pure tout au long des trois dernières années. Le succès est allé grandissant, en atteste son album, *Les failles*, couronné par la Victoire de la Musique pour l'Album Révélation 2020.

OI WWW.ROCKHAL.LU



HEY

#foodlovers

GET YOUR FAVOURITE FOOD
DELIVERED IN 3 STEPS
WITH WEDELY

①

Visit wedely.com
and enter your address

②

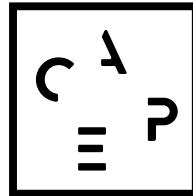
Choose your restaurant
and meal

③

Pay easily by credit card
or digicash



wedely®
.com



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK



Ettelbréck
VILLE D'ETTELBRUCK



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

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU

REALISATION BUNKER PALACE

Les 24 et 25.04

THÉÂTRE

KINNEKS BOND

(CAN'T) STAY AT HOME

“

Voici un évènement hors du commun, et hors les murs pour ce joli mois d'avril. Imagine un parcours théâtral immersif, muni(e) de tes écouteurs pour découvrir différentes installations et performances dansées, théâtrales, musicales dans les rues de Mamer pour mettre en lumière les oubliés de notre société. C'est gratuit ; on peut démarrer avec ses petites jambes toutes les 10-15 minutes en duo. Deux des performances ont d'ailleurs été sélectionnées par un jury international. Une création sera mise en œuvre sur le territoire de la Commune de Mamer et l'autre sur celui de la Ville de Luxembourg. Alors, prêt pour cette balade arty et sociale ? À tes baskets et tes mirettes.

” - Elfy Pins

oir WWW.KINNEKS BOND.LU

25.04

CONCERT

NEIMËNSTER

PERSUASIVE

Nouveau quintet européen, Persuasive propose un répertoire original qui nous emporte au gré de mélodies enivrantes. Au gré de ses rencontres, il s'est entouré de jeunes talents de la scène européenne afin de partager sa musique, à la fois simple et accessible tout en étant harmoniquement et rythmiquement complexe.

oir 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

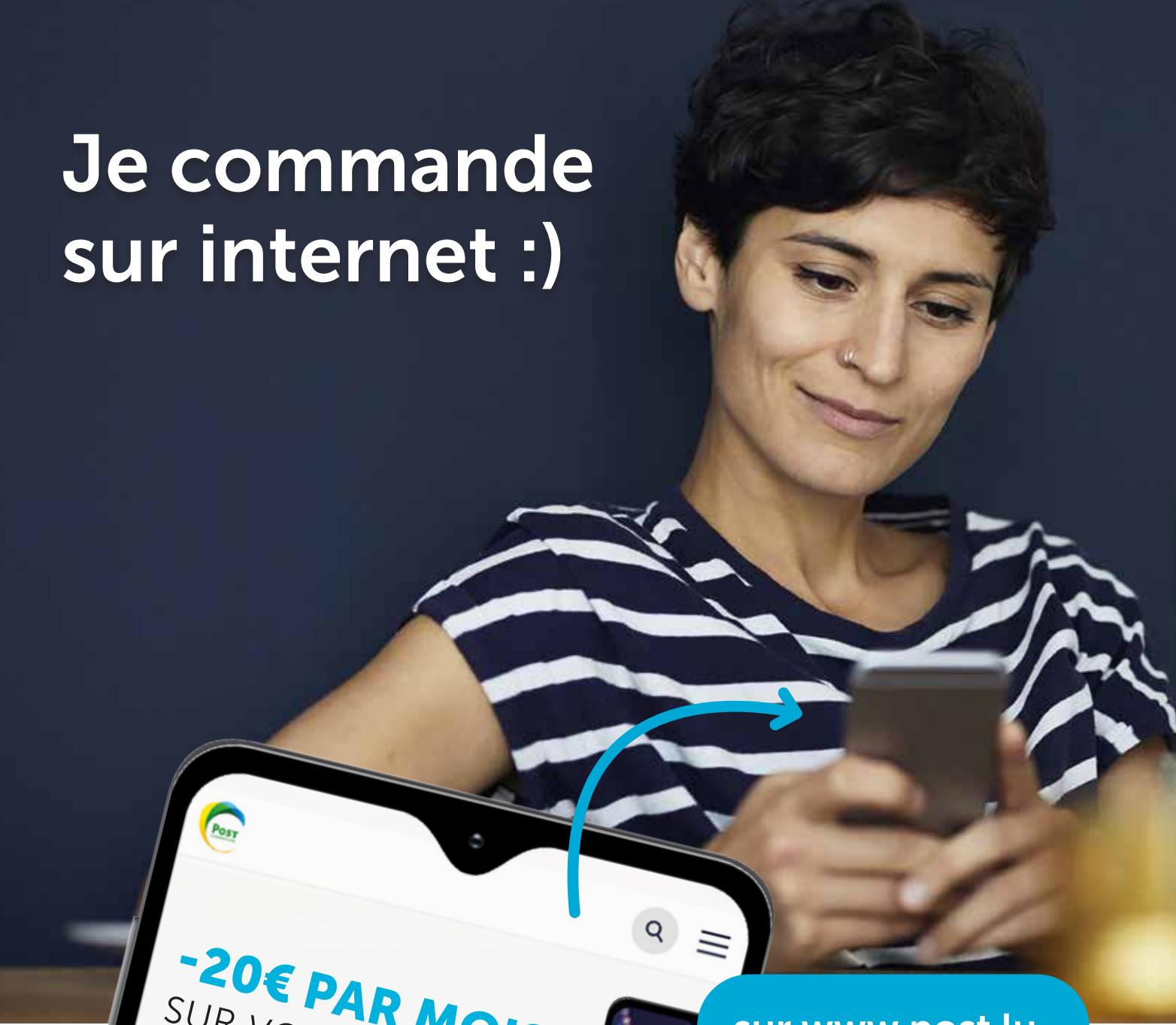
FONDATRICE DE SUPERMIRO



supermiro.oculars

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

Je commande sur internet :)



-20€ PAR MOIS
SUR VOTRE FORFAIT
PENDANT 12 MOIS*

Je commande en ligne >

sur www.post.lu



* Offre valable jusqu'au 30 avril 2021, voir conditions sur post.lu/offresmobiles

Les solutions pour tes besoins

NEWS CULTURE

TEXTE ET SÉLECTION : GODEFROY GORDET



N°2222

FILM INTERNATIONAL

NOMADLAND

DE CHLOÉ ZHAO

AVEC FRANCES McDORMAND, DAVID STRATHAIRN, LINDA MAY, CHARLENE SWANKIE...

Si l'on ne sait pas trop d'où sort Chloé Zhao – quoi qu'on lira sur le web qu'elle aurait fréquenté les festivals de Cannes et Sundance avec ses précédents films – ce qui est certain c'est que Frances McDormand ne prend rien à la légère et que sa présence sur un film gage très clairement de sa qualité. Alors, si *Nomadland* aura été récompensé à Venise d'un Lion d'or, ce ne sont plus les raisons qui manquent pour aller déguster ce bijou de cinéma. Un film dans lequel on nous plonge après la Grande Récession, dans la peau d'une sexagénaire prenant la route en vraie nomade, vers l'Ouest américain...

ALBUMS

PHOENIX - CHARLOTTE CARDIN

Méconnue sur le continent du vieux monde, Charlotte Cardin est une véritable star montante outre-Atlantique et on gage de son succès international à la suite de ce premier disque divin.

D'une voix entre Adèle et Amy Winehouse, Cardin se démarque par l'inspiration pop qu'elle distille dans ses compositions. Après *Main Gril* et *Big Boy* – deux EPs saisissant et au succès incontesté porté par le titre *Main Girl* – la montréalaise concrétise deux années de travail pour une libération personnelle mais aussi artistique à l'écoute des premiers titres parus dansants, solaires, ou tendre... *Phoenix* confirme donc bien le talent de l'artiste, tout autant que son avenir qui devrait s'annoncer radieux.

○ Le 9 avril (pop)



SIXTY SUMMERS - JULIA STONE

Bien loin de la musique qu'elle distillait avec son frère Angus, Julia Stone aura mis huit ans à sortir ce nouvel album *Sixty Summers*. Un troisième disque où l'Australienne s'offre une incartade en français sur le titre *Dance*, d'une poésie magistrale, associant la guitare de St. Vincent aux rythmes de *Doveman*, pour des lyrics traduits de l'anglais par la chanteuse primée Pomme. Véritable renaissance pour la musique de Julia Stone, ce *Sixty Summers* brille d'une grande beauté folk et indie-rock, trouvant aussi à imaginer une pop d'un nouveau genre poudrée de l'ambiance des nuits en ville. Un nouvel opus qui ravive un amour franc pour l'univers solo de l'artiste aux ressources musicales incroyables.



○ Le 16 avril (folk)

LIVRE BROCHÉ

LA MÉCANIQUE DU SAGE DE GABRIELLE PIQUET

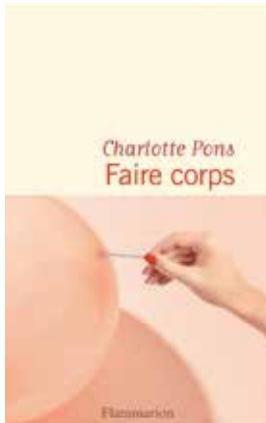


Lauréate du prix de l'audace au Festival International de la Bande Dessinée d'Angoulême, si Gabrielle Piquet se fait discrète, elle reste une sommité dans le milieu très fermé du roman graphique à succès. S'il est à préciser que les auteurs de BD sont de plus en plus précarisés, malgré l'intérêt littéraire et visuel de leur travail, la plupart s'accrochent, même en pleine paupérisation du secteur. Et c'est grâce à cela qu'on se voit garnir nos bibliothèques de livres magiques comme celui de Gabrielle Piquet qui signe avec *La Mécanique du sage* un récit léger où, par le prisme d'un riche héritier, la bédéiste dresse un pamphlet hors du chemin qui nous pousse à recherche le bonheur à tout prix. Lumineux et sage donc...

○ Ed. Atrabile, disponible

Livre poche

FAIRE CORPS DE CHARLOTTE PONS



Sorti fin février dernier, le second roman de Charlotte Pons est une étincelle. *Faire Corps* fait suite au premier roman, *Parmi les miens* de l'écrivaine à l'écriture associant des mots justes, s'agrippant à l'esprit à un rythme soutenu, d'une très grande justesse. Ce n'est pas hasardeux donc de retrouver ce même aboutissement dans son second livre qui s'attache à nouveau à la mère, la maternité, la famille, en y infusant une puissance différente décrite par l'auteure comme « celle du corps féminin ». Un récit subtil et sensible mettant en scène une femme qui ne veut pas être mère, qui accepte de porter le bébé d'un ami, pour souffrir des sentiments du corps qui donne la vie... À lire sans ambages.

○ Ed. Flammarion, disponible

ÉVÉNEMENT
AUDIOVISUEL LOCAL

CAPITANI DE THIERRY FABER, ERIC LAMHÈNE ET CHRISTOPHE WAGNER

Avec Luc Schiltz,
Sophie Mousel, Claude De Demo...

La série produite par Samsa Films, en partenariat avec RTL Lëtzebuerg, le Film Fund Luxembourg et Artemis Productions tient le haut du classement des tendances

sur Netflix depuis le 11 février dernier. Diffusée dans le monde entier, la série dramatique est le reflet d'une industrie cinématographique luxembourgeoise qui ne cesse de montrer ses qualités de production et de création. 12 épisodes sont disponibles dans cette première saison mettant en scène l'inspecteur Luc Capitani en pleine enquête sur la mort d'une jeune fille de 15 ans dans un village aux lourds secrets.

ACTU LOCALE

MULTIPLICA – WEEK-END #2

Show audiovisuels, concerts, installations, workshops, conférences, cette 3^e édition de Multiplica rassemble à nouveau une multitude d'événements en lien avec le digital créatif, technologique ou les arts numériques. Débuté fin février dernier par un premier week-end d'une programmation exaltée, du 16 au 18 avril, les Rotondes remettent le couvert pour un tome 2, cette fois immanquable. Entre arts et réalités numériques, Multiplica prend son public pour l'emmener aux confins de notre société digitalisée, là où chacun saura trouver fascination autant que jugement. Les troisième et quatrième week-ends du festival sont prévus du 29 au 31 octobre, et du 3 au 5 décembre. Its a date !

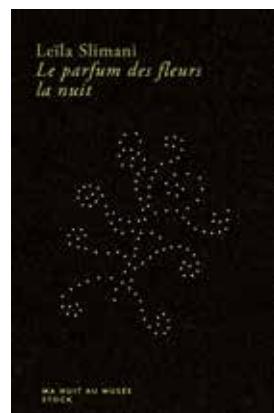
○ Du 16 au 18 avril 2021

LE PARFUM DES FLEURS LA NUIT

Leïla Slimani - Équilibriste en quête de beauté

Lauréate du prix Goncourt en 2016 pour son second roman *Chanson douce*, Leïla Slimani apporte sa contribution à la belle collection « Ma nuit au musée », chez l'éditeur Stock et saisit le prétexte d'une nuit blanche de réclusion parmi les œuvres de l'exposition « Luogi e Segni », à la pointe de la Douane, à Venise, pour se confier sur l'appartenance, l'enfermement et l'épanouissement.

TEXTE : JEAN-JACQUES VALES, LIBRAIRIE ALINEA



OJ Collection Ma nuit au Musée
Edition STOCK

Fin 2018, Leïla Slimani se voit proposer par l'éditrice de cette collection de consentir à s'enfermer seule, pour quelques heures entre le crépuscule et l'aube, dans la Punta della Dogana à Venise. Le lieu, récemment retravaillé par l'architecte Tadao Ando, abrite les collections de la Fondation Pinault.

Le premier tiers du livre est celui de la genèse même du livre, car la proposition l'interpelle : pour elle qui porte – par le métier qu'elle a choisi – l'appétit de liberté, d'émancipation, son désir du « dehors » né dans son adolescence au Maroc, s'enfermer, se soustraire au monde pour écrire et exister reste cependant au cœur de sa méthode de travail quand d'autres auteurs, souvent masculins, louent la quête de l'inspiration dans la marche et le plein air.

Et sous la plume de Leïla Slimani, l'enfermement ou la liberté, ce dedans/dehors, révèlent d'autres enjeux, d'autres tiraillements qu'elle entend questionner, comme ce qui découle de sa lecture de Virginia Woolf : « La question féminine est une question spatiale. On ne peut comprendre la domination dont les femmes sont l'objet sans en étudier la géographie, sans prendre la mesure



©Philippe Matsas / Stock

“

Être bornée à un temps et un espace clos semble agir sur l'auteure comme la privation d'un sens qui décuplerait tous les autres

”

de la contrainte qui est imposée à leur corps par le vêtement, par les lieux, par le regard des autres ».

Autre réticence, quelle finalité, quel livre écrire? Leïla Slimani glisse qu'elle ne se trouve pas « à l'aise » avec l'art contemporain : « Dans ce musée, je n'ai pas peur mais je me sens mal à l'aise, gourde. Je vois bien que je dérange (...) ». D'une plume belle et sincère, elle s'empare du lieu et de la suspension du temps pour digresser depuis ou autour des œuvres et le fait selon ses propres règles : elle vit l'instant, et le rapporte avec une sincérité et une profondeur touchantes. Les pieds nus, la nuit, libre, à la Pointe de la Douane. Un leporello d'Etel Adnan l'entraîne à Beyrouth, à Sarajevo, parmi les hommes et les femmes écrasés par la guerre, puis fait surgir le souvenir sonore du chant du muezzin à Rabat. Être bornée à un temps et un espace clos semble agir sur l'auteure comme la privation d'un sens qui décuplerait tous les autres. Les œuvres s'y prêtent, telle cette installation qui offre à une plante, un galant de nuit, de contenir sa floraison, et ravive chez Leïla Slimani le souvenir vibrant de son père, celui de ses escapades nocturnes scandées par ses fragrances de jasmin.

« Je vis dans cet inconfort constant : peur des autres et attraction pour eux, austérité et mondanité, ombre et lumière, humilité et ambition ». La nuit s'achève quand un gardien des lieux réveille la romancière assoupie, échappée enfin dans une Venise à peine sortie de sa torpeur avec un livre à écrire, dont tout nous apprend que ses tiraillements nourrissent un grand appétit de vivre, et d'écrire encore. •

IMMO TERESA REHLINGER,

l'agent immobilier revisité

Transparence, empathie et professionnalisme sont les maîtres-mots de Teresa Rehlinger, qui a ouvert son agence, Immo Teresa Rehlinger, en 2009. Nous vous présentons une professionnelle de l'immobilier pas comme les autres...



Teresa Rehlinger est agent immobilier depuis 2007 et a ouvert sa propre enseigne en 2009. L'agence Immo Teresa Rehlinger, basée à Schifflange, offre à ses clients un accompagnement de A à Z et met un point d'honneur à mener à bonne fin toutes les opérations immobilières qui lui sont confiées. « Et la finalité, c'est le bonheur. C'est d'ailleurs le slogan de mon enseigne : la clé du bonheur », explique Teresa Rehlinger.

Ancienne employée de banque, cette entrepreneuse dynamique met à profit son expérience de 14 ans dans le secteur immobilier pour permettre aux acquéreurs de trouver la maison ou l'appartement de leur rêve, et aux vendeurs de jouir d'une belle visibilité lors de la vente de leur bien. Mais pas uniquement. « Mon métier d'agent immobilier, je le vois avant tout comme une passion exercée avec amour. Acheter, louer ou vendre une maison, c'est une étape importante de la vie et il n'est jamais aisés, pour l'acheteur ou pour le vendeur, de franchir ce pas, raconte Teresa Rehlinger. Vendre ou louer un bien immobilier, c'est aussi transmettre

une histoire, un vécu, que de nouveaux clients vont s'approprier, adapter à leurs besoins. Je le vois comme une forme de lâcher prise pour passer à une nouvelle étape de la vie. »

EMPATHIE, TRANSPARENCE ET DEVOIR D'EXEMPLARITÉ

Pour mener à bien ce projet de toute une vie, acheteurs et vendeurs doivent pouvoir compter sur une personne de confiance. Mais Teresa Rehlinger veut être plus que cela. « Ce métier ne consiste pas simplement à vendre ou louer un objet. Je considère qu'un bien immobilier possède une âme, qu'il est important de transmettre à la bonne personne. Si l'on tend l'oreille, on peut entendre le vécu d'une habitation grâce aux énergies gravées dans ses murs. Ils ont tous quelque chose à nous raconter de leur histoire et de leur passé. »

Au final, ce toit et ces quatre murs sont comme une forteresse pour la sécurité et le confort de ses habitants », explique Teresa Rehlinger. Toujours positive, cette maman accompagne ses clients en toute transparence et avec beaucoup d'empathie. « C'est l'une de mes valeurs fondamentales, assure-t-elle. Pour exercer cette passion, il est nécessaire de pouvoir se mettre dans la peau de ses clients. Je pense qu'il est également essentiel de ne pas les presser. Il faut prendre son temps. Enfin, il est capital de rester réaliste et de ne pas faire de promesses qu'on ne peut pas tenir. En tant qu'agent immobilier, nous avons un devoir d'exemplarité. »

Un acheteur potentiel n'a pas forcément de compétences dans le domaine de l'immobilier. Il est donc important qu'il puisse compter sur la franchise et la transparence du professionnel en face de lui. »

“

Mon métier d'agent immobilier, je le vois avant tout comme une passion exercée avec amour

”

UNE APPROCHE HUMAINE

Grâce à son approche centrée sur l'humain, Teresa Rehlinger est parvenue à tisser des liens indéfectibles avec ses clients. « L'agence Immo Teresa Rehlinger, c'est une grande famille. C'est aussi cela ma philosophie de travail, assure Teresa Rehlinger. Aujourd'hui, de nombreux clients sont devenus des amis, nous prenons des nouvelles et ils m'envoient des photos de leur maison ou de leur appartement. Pour moi, ce genre de sentiments qui se crée entre le client et l'agent, c'est un aboutissement sur les plans professionnel et humain. » Et si c'était cela, finalement, la clé du bonheur ?

Découvrez la liste des services et biens disponibles sur www.immo-tr.lu



AINHOA ACHUTEGUI :

« SANS CONSENTEMENT, IL N'Y A PAS DE RELATION MAIS UNE DÉMONSTRATION DE POUVOIR »

L'impact du confinement sur la santé reproductive, sexuelle et affective des femmes était, l'an dernier, au centre des préoccupations du Planning familial. Ainhoa Achutegui, la présidente du conseil d'administration, dresse un premier bilan de cette période. Elle rappelle aussi les revendications portées par l'association qui demande l'imprescriptibilité des crimes sexuels et s'alarme de l'influence de la pornographie en ligne sur les ados.

TEXTE : FABRICE BARBIAN

N°2222



Il y a quelques mois, le Planning familial s'inquiétait des conséquences que le confinement aura à long terme sur la santé reproductive, affective et sexuelle de ses publics. Cette inquiétude s'est-elle confirmée ?

Il y a plusieurs aspects. Par exemple, on ne savait pas si les femmes auraient un accès rapide à l'IVG, même si les centres du Planning familial étaient restés ouverts. C'était particulièrement le cas pendant le premier confinement où nous pensions que le nombre d'IVG allait augmenter. Mais nous savons maintenant qu'il n'y en a pas eu plus, ni moins, qu'en temps normal. Ce qui nous a surpris. Nous avions la même inquiétude pour la contraception dont l'accès était rendu plus difficile. Il y a ensuite les conséquences psychologiques parce que les femmes pouvaient être exposées à davantage de violences domestiques.

Mais, contrairement à d'autres pays, nous manquons de données à ce sujet. D'autre part, beaucoup de femmes sont employées dans les services, dans la restauration par exemple, et elles n'ont pas pu travailler alors que, souvent, leur compagnon était en chômage partiel. Pour une population qui a déjà du mal à la base, cela a forcément des conséquences sur le long terme. Les femmes ont aussi porté une grande charge psychologique car ce sont souvent elles qui se sont occupées du home-schooling. Mais, en réalité, cette situation est compliquée pour toute la société.

Vous avez également constaté que les emplois du care, majoritairement occupés par des femmes, se sont révélés essentiels lors du confinement mais qu'ils restent toujours dévalorisés. Pourquoi ? Parce que ce sont des femmes qui les occupent ?

Historiquement, depuis le XVIII^e siècle, ces métiers ont toujours été occupés par des femmes du fait du rôle qu'on leur attribuait: c'est à elles de porter attention aux anciens, aux enfants, etc. Si ces métiers étaient occupés par des hommes,

ils auraient une autre valeur. On a vu cela avec l'informatique qui, au début, était un métier de femmes car on considérait qu'elles étaient plus attentives aux détails. Mais quand il s'est avéré que ce secteur pouvait faire de l'argent, c'est devenu un métier masculin. Il en va ainsi pour beaucoup de métiers mais pas encore pour le care, alors qu'on aurait besoin de plus d'hommes, notamment pour les tâches très physiques.

Le Planning familial constate une précarisation croissante des femmes qui consultent ses centres. Est-ce parce que les publics sont aujourd'hui davantage issus de classes défavorisées ? Ou cela participe-t-il d'un phénomène plus général ?

Ce sont les deux. Il y a un constat que nous faisons au Planning familial : les femmes qui consultent peuvent, si elles le veulent, faire une contribution de 15 euros annuels mais elles sont de plus en plus nombreuses à ne plus pouvoir la payer. Quinze euros, ce n'est pas très lourd pour quelqu'un qui gagne bien sa vie, mais c'est assez important pour une femme en situation précaire. Les femmes de toutes conditions sociales peuvent consulter au Planning familial, mais, dans les faits, il y a beaucoup plus de femmes en précarité. Cela est aussi lié aux mères en situation de famille monoparentale. Aujourd'hui, un couple sur deux se sépare et dans la plupart des cas c'est la femme qui a la garde des enfants (dans 80% des cas, ndlr). Et il y a bien sûr l'accès de plus en plus difficile au logement. Quand ces problèmes se superposent, les femmes entrent très vite dans une spirale de la précarité.

Parmi les revendications fortes portées par votre organisation figure l'imprescriptibilité des crimes sexuels. Où en est-on ?

Pour l'instant, cela n'a pas beaucoup avancé. Mais je pense que cette revendication aboutira. Elle est portée par toutes les associations du réseau Info-viol et

il y également un consensus dans la population. Cela viendra et nous devons continuer à en faire une revendication forte. En tout cas, ce serait une vraie révolution. Cela dit, les choses ont déjà évolué. Avant, la victime d'un viol ou d'un abus sexuel n'avait que 10 ans après les faits pour porter plainte. Donc, si elle avait été violée à l'âge de 8 ans, elle devait porter plainte au plus tard à ses 18 ans. Maintenant elle peut le faire jusque 10 ans après avoir atteint sa majorité, c'est à dire jusqu'à l'âge 28 ans. C'est déjà mieux, mais c'est trop peu. Une personne qui a été violée dans son enfance souffre d'un traumatisme qu'il faut traiter, mais il faut parfois des décennies pour que le souvenir des faits ressurgisse.

Les données du Planning familial montrent qu'assez peu de femmes portent plainte après un viol ou un abus sexuel. Pourquoi ?

C'est un problème au niveau mondial. Souvent, la victime est dans une impasse parce que l'auteur est le père des enfants ou qu'il y a une dépendance financière. Il peut y avoir des menaces. Il y a des freins familiaux : tout le monde va dire que, dans le fond, l'auteur est un « homme gentil ». Au Luxembourg, il y a aussi le fait que tout le monde se connaisse un peu. Longtemps, la difficulté était également liée au manque de formation de la police.

La plainte était mal traitée, on ne croyait pas la victime. Mais la police est désormais très bien formée. Il était par exemple important que les femmes puissent être reçues par des femmes et non par des hommes. Pour les femmes qui hésitent, il existe au Luxembourg un dispositif encore peu connu qui s'appelle Umedo. Cette structure médicale constate les blessures et peut faire des prélèvements biologiques qui sont archivés. Cela diminue la pression sur les femmes car on les enjoint à porter plainte immédiatement, alors que c'est souvent complexe, précisément en raison des dépendances qu'on ne perçoit pas de l'extérieur.

Si une femme trouve le courage de porter plainte cinq ans après les faits, elle peut l'appuyer sur les preuves archivées.

Cela signifie que la majorité des auteurs de viols sont proches de leurs victimes, qu'il ne s'agit pas de prédateurs anonymes qui agissent dans la rue une fois la nuit tombée ?

Le cinéma adore ce genre d'histoires, mais la réalité est tout autre. Le problème persistant est le sentiment de propriété dans les couples. C'est très ancré dans la société et cela induit qu'un viol ne serait pas vraiment un viol... Il y a l'héritage catholique du devoir conjugal et il est encore possible aujourd'hui de faire annuler un mariage devant l'Eglise quand on peut prouver que ce devoir conjugal n'a pas été accompli. Tout cela renvoie à la question du consentement qui est un sujet central dans l'éducation sexuelle et affective des enfants et des ados. Les garçons et les jeunes hommes doivent comprendre l'importance du consentement dans une relation sexuelle. Sans consentement, il ne s'agit pas d'une relation mais d'une démonstration de pouvoir.

Le Planning familial a précisément une mission d'information auprès des jeunes. Estimez-vous qu'ils sont bien informés ?

Non, pas du tout. Avec un peu de chance, pendant leur vie scolaire, ils peuvent suivre quelques heures d'éducation sexuelle et affective avec le Planning familial ou une autre association. Sinon, ils vont chercher sur internet. Les enfants et les adolescents d'aujourd'hui ont un accès à l'information sur la vie sexuelle différente des générations précédentes et elle n'est pas meilleure. Il y a bien des comptes Instagram ou Youtube dont l'approche est très positive et éducative.

Mais il y a aussi le contraire avec le porno où les enfants de 12 ou 14 ans peuvent voir des choses vraiment très limite

qui ne correspondent pas à la réalité. Si la première chose qu'ils voient, c'est du sexe avec des animaux cela n'a rien à voir avec la vraie vie.

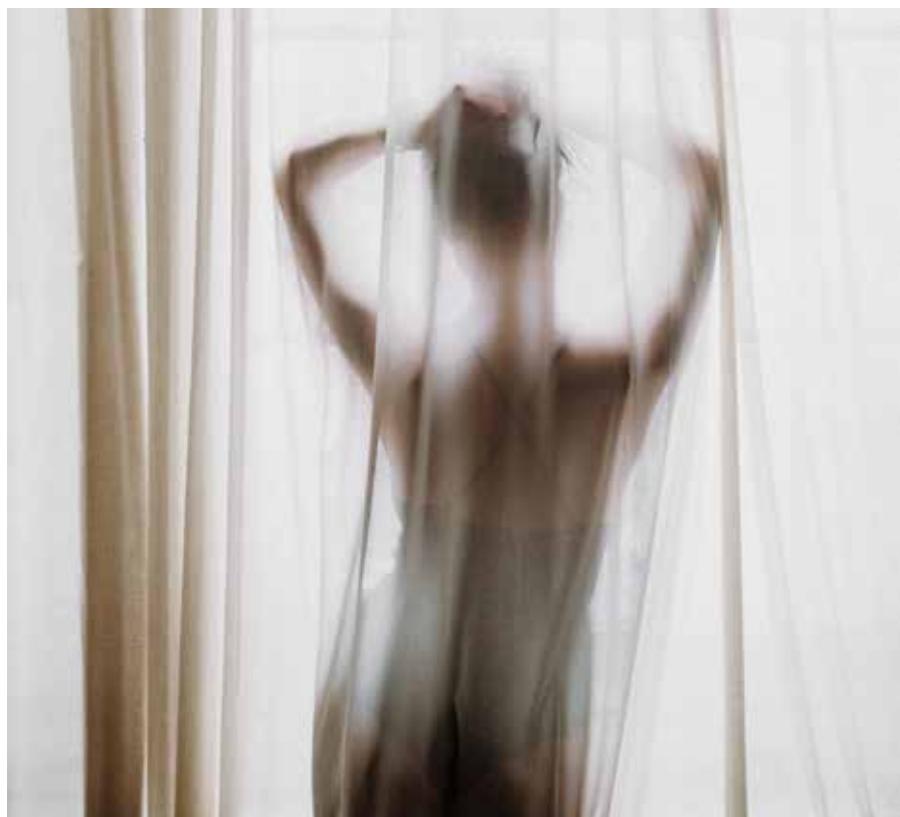
Le Planning familial s'alarme de la chosification croissante de la femme à travers la pornographie en ligne. Comment peut-on lutter contre ce phénomène ?

L'influence du porno en ligne est trop grande, c'est un vrai souci. Il faut que l'accès à ces sites soit beaucoup plus réglementé, plus compliqué, parce qu'aujourd'hui il suffit de dire qu'on est majeur pour y accéder. Beaucoup de vidéos sont mises en ligne par des couples hétérosexuels. Cela met beaucoup de pression sur les jeunes femmes ou les jeunes hommes car on va leur dire qu'ils sont coincés s'ils ne font pas la même chose, car tout le monde le fait et le montre. Ça pose également le problème

des données et de ce qu'elles deviennent. Il n'y a plus de protection de l'intimité et ça peut détruire des carrières, des vies. *Bad luck Banging or loony porno*, le film qui a obtenu l'Ours d'Or à la Berlinale cette année traite précisément de ce sujet : c'est l'histoire d'une jeune instit qui a filmé des scènes de sexe avec son mari et dont la vidéo commence à circuler sur les réseaux. Elle doit lutter pour garder son boulot car tout le monde se met contre elle, à commencer par les parents des élèves. Il est très important de transmettre cette information aux jeunes.

Il s'avère que la plupart des géants mondiaux du porno en ligne ont domicilié les sièges de leurs sociétés au Luxembourg. Quelle est votre position sur ce sujet ?

Le Planning familial n'a pas émis d'opinion sur cette question. À titre personnel, je peux néanmoins dire que,



GREEN

naturgas

Le gaz naturel 100 % climatiquement neutre

Parce que nous croyons en l'avenir, nous fournissons à tous nos clients un gaz naturel climatiquement neutre. Engagez-vous pour l'environnement en optant pour **naturgas** d'Enovos et soutenez ainsi des projets de protection du climat tout en bénéficiant du confort du gaz naturel pour votre chez-vous.

Plus d'informations sur naturgas.lu

Energy for today. Caring for tomorrow.



pour ces gens, le porno est un business comme un autre. On ne va quand même pas nous raconter qu'ils font cela parce qu'ils aiment bien le sexe. Ce n'est pas vrai, ils ont juste découvert que c'est un business lucratif et il est tout aussi critiquable que d'autres formes d'exploitation des hommes et des femmes... surtout des femmes. Il y a des millions de vidéos qui sont chargées presque chaque jour sur ces plateformes et c'est devenu incontrôlable. Il faut attaquer ce phénomène par la législation. On nous dit que ce n'est pas possible, alors que ça l'est : ça a été possible avec le tabac, pourquoi ne le serait-ce pas dans ce domaine ?

L'histoire du Planning familial s'inscrit dans la lutte féministe et il a incontestablement contribué à l'émancipation des femmes au Luxembourg. Quels sont ses combats aujourd'hui ?

Le féminisme n'existe pas, il y a des féminismes. Il y a la question de l'intersectionnalité car il est évident qu'une femme est encore plus discriminée si elle est en plus racialisée et précaire. Sur la plateforme de la JIF (Journée internationale des femmes), on trouve ainsi un blog des femmes travaillant dans le nettoyage, un blog des afro-féministes, un blog des femmes queer, etc.

Il y a mille revendications issues d'une grande diversité de mouvements. Mais tous ces mouvements ont pour but la lutte pour l'égalité et la dignité de tous face à une société guidée par le patriarcat, par la domination patriarcale. Il faut que les hommes entrent dans une logique de partage, qu'ils cèdent leurs priviléges, qu'on aille vers une société basée sur la solidarité. •

N°222

LE PLANNING FAMILIAL



Le Planning familial a été officiellement fondé le 1^{er} juin 1965 et s'appelait alors le Mouvement luxembourgeois pour le planning familial. Il fut porté par de nombreuses personnalités dont la plus marquante fut la gynécologue Marie-Paule Molitor-Peffer. À ses débuts, il fit face à de nombreuses résistances dans un Luxembourg très catholique et se heurta à l'hostilité du Collège médical. Il a joué un rôle primordial dans l'émancipation des femmes au Luxembourg et dans la lutte pour leur droit à disposer librement de leur corps, militant notamment pour la contraception et l'interruption volontaire de grossesse (IVG).

Il emploie aujourd'hui 38 personnes parmi lesquelles des gynécologues, médecins, psychothérapeutes, psychologues et des assistantes d'accueil qui assurent le premier contact avec les publics. Le Planning familial est ouvert à toutes

les personnes sans discrimination. Il est un centre de santé, les activités médicales représentant 70% des consultations. Il assure par ailleurs une mission d'information et de prévention en santé reproductive, sexuelle et affective, particulièrement en direction des jeunes. Il dispose de trois centres :

○ **À Luxembourg :**
6, rue de la Fonderie
T. : 48 59 76
info@planning.lu

○ **À Esch-sur-Alzette :**
2, rue Ernie Reitz
T. : 54 51 51
esch@planning.lu

○ **À Ettelbruck :**
18, avenue Kennedy
T. : 81 87 87
ettelbruck@planning.lu

www.planningfamilial.lu

À VOIR

Parcours du cœur battant, un documentaire réalisé par Charlotte Bruneau et Julie Schroell, diffusé en 2016 pour célébrer le 50^e anniversaire du Planning familial. **Visible sur les plateformes de vidéos en ligne.**

BE THE CHANGE

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



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

VALORLUX BE
THE
CHANGE

DÉCHETS :

LE LUXEMBOURG FAIT LE MÉNAGE

Comme tous les pays riches, le Luxembourg génère des tonnes de déchets en tout genre qui ont un impact négatif sur l'environnement, le climat, la santé publique et sur l'économie. Le pays a pris de multiples dispositions pour en optimiser la gestion. Avec sa stratégie « Zéro déchet » récemment dévoilée, le Grand-Duché ambitionne de franchir une nouvelle étape en matière d'économie circulaire. Bonne nouvelle, il y a assurément beaucoup à faire...

TEXTE : FABRICE BARBIAN

« Null Offall Lëtzebuerg », c'est le nom de la stratégie luxembourgeoise visant à se rapprocher du « zéro déchet ». L'ambition est grande : s'appuyer sur les principes de l'économie circulaire pour parvenir, d'ici 2030, à l'élimination complète de la mise en décharge de déchets municipaux : déchets des ménages, contenu des poubelles publiques, déchets produits par les activités commerciales, les bureaux, les institutions et les petites entreprises, les déchets d'entretien des jardins et des espaces verts... Cette stratégie « devra aboutir à un changement de paradigme qui met la valeur et la qualité des objets et matières utilisés ou consommés au centre des mesures de gestion de nos déchets et ressources », a précisé la ministre de l'Environnement, du Climat et du Développement durable, Carole Dieschbourg qui en a dévoilé les grandes lignes, en septembre dernier. Comprendre qu'il importe de tout mettre en œuvre pour limiter la production des déchets qui s'accumulent dans les poubelles.

COMMENT ?

Par tous les moyens : faire en sorte que les objets et matériaux puissent avoir plusieurs vies ou de multiples propriétaires, en finir avec l'obsolescence programmée, s'assurer dès la confection des produits qu'ils soient recyclables

et transformables pour que le déchet potentiel soit avant tout une ressource... Cela se décline au travers de toute une palette d'actions, s'adressant aux entreprises comme aux ménages.

“

**Null Offall Lëtzebuerg,
c'est le nom de la stratégie
luxembourgeoise visant à se
rapprocher du zéro déchet**

”

Il est ainsi question de faire la chasse au gaspillage des produits alimentaires, d'accélérer la transformation des centres de recyclage en centres de ressources, de vouloir prolonger le cycle de vie des bâtiments ou bien encore de développer une véritable culture de la réparation et du réemploi (liste non exhaustive). Tout cela s'accompagne également d'un volet « répression ».

Les personnes et entreprises peu scrupuleuses qui déversent leurs déchets de manière sauvage, seront, par exemple, plus durement punies.

PAS DANS LES PREMIERS DE LA CLASSE EN EUROPE

Mais comment le Luxembourg, qui se veut assurément vertueux et offensif en matière de gestion des déchets et de recyclage, se situe-t-il, aujourd'hui ? Comme tous les pays riches, le Grand-Duché produit beaucoup de déchets municipaux. Selon Eurostat, la moyenne européenne en ce qui concerne la production de ces déchets était de 492 kilos par personne et par an (données 2018). Avec 610 kilos, le Luxembourg faisait partie des mauvais élèves en la matière. À titre de comparaison, la France affichait 525 kilos. Petite précision importante : une partie des déchets « luxembourgeois » est imputable à la présence des nombreux frontaliers.

En revanche, le Grand-Duché se situait légèrement au-dessus de la moyenne de l'UE en ce qui concerne leur taux de recyclage : 50,1 % contre 47 %. La France en la matière faisait beaucoup moins bien avec 44% seulement.

En ce qui concerne plus spécifiquement le recyclage des déchets en plastique, toujours selon une étude d'Eurostat, leur taux moyen de recyclage, au Luxembourg, n'atteignait que 33,4%, en 2017. La moyenne de l'UE était

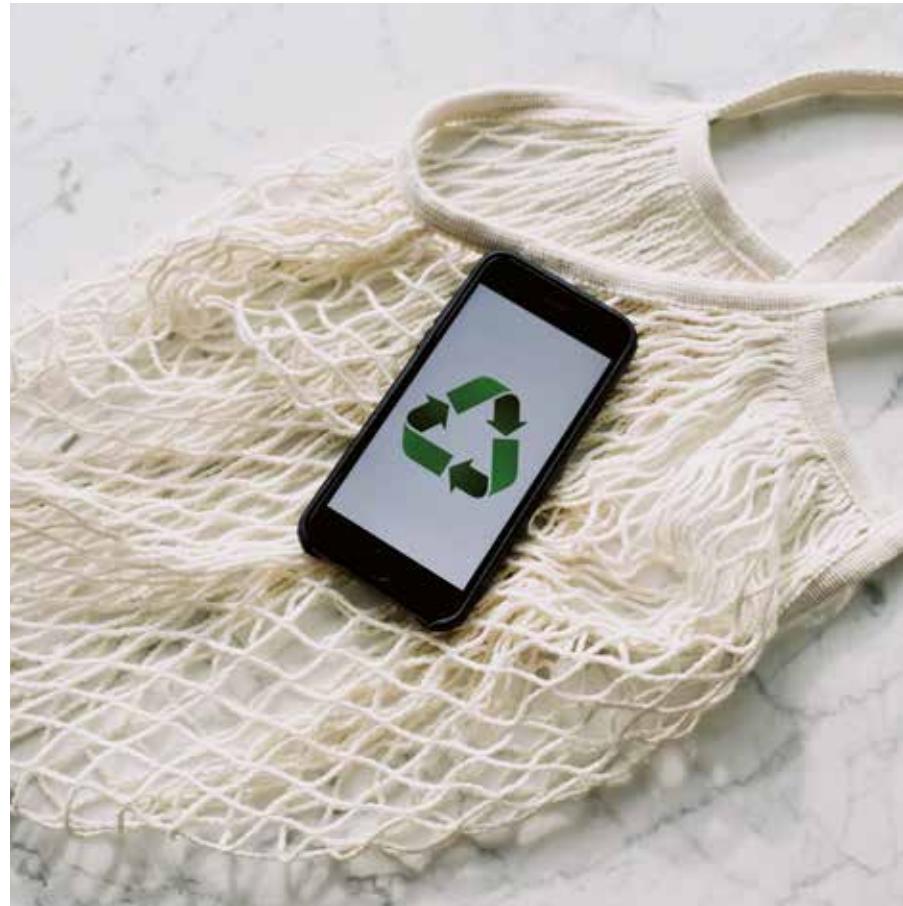


REDUCE
USE
CYCLE

alors d'environ 42%. Le pays se situait au 21^e rang sur les 28 États membres de l'UE. Dans un tout autre registre, l'Administration de l'environnement, qui mène depuis 2016 une étude intitulée « Génération, traitement et prévention des déchets alimentaires » au Luxembourg, en collaboration avec le bureau d'études Eco-Conseil SARL, indique que pour 2019, ce sont 70.800 tonnes de déchets alimentaires qui sont éliminés, annuellement. Ils sont générés par la gastronomie, le commerce, la restauration collective et, surtout, par les ménages puisqu'ils en génèrent à eux seuls, les trois-quarts. En moyenne, chaque citoyen jette donc 118 kg de nourriture par an, dont environ 48 kg seraient évitables. De la nourriture qui, dans les poubelles, se retrouve mélangée à des médicaments, des produits d'hygiène ou bien encore des canettes, car le tri ne fonctionne pas parfaitement. Autres données partagées par l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économiques) : le pays a produit 17 tonnes de déchets (en tenant compte de l'intégralité des déchets), par habitant en 2016, soit 3,5 fois plus que la moyenne de l'UE. 76% de ces déchets sont produits par le seul secteur de la construction. Les traitements des déchets du secteur de la construction mais également de la santé, ne sont pas à la hauteur des enjeux.

ENCORE UN EFFORT

Le Luxembourg agit. L'expérimentation innovante menée à Wiltz, en matière d'économie circulaire en est une belle illustration. Mais à la lecture des données ci-dessus et compte tenu du dynamisme économique et démographique (qui génère toujours plus de déchets), une stratégie très ambitieuse, s'impose. Dans son « rapport environnemental du Luxembourg » qui a été dévoilé fin 2020 (le précédent date d'il y a 10 ans), l'OCDE ne dit pas autre chose : « pour réussir la réorientation de son économie vers un modèle plus vert et plus inclusif, le Luxembourg devra accélérer la mise



en œuvre de mesures en faveur d'une économie bas carbone et circulaire ». Le rapport fait un focus sur tout ce qui concerne plus particulièrement la gestion des déchets. Il salue notamment le système SuperDrecksKëscht (la SDK est le « service » en charge de la gestion des déchets) qui a permis au pays « d'être leader dans la gestion des déchets problématiques » et qui continue à se développer. Les experts de l'OCDE font quelques préconisations également. Ils invitent le Luxembourg (le but du rapport est d'aider le pays à progresser) à « redoubler d'efforts pour augmenter le taux de recyclage des déchets organiques, plastiques, papiers et cartons et de mieux exploiter le gisement de matières dans les déchets municipaux mixtes ». Ils lui suggèrent de « redoubler d'efforts pour mettre en

place une tarification harmonisée de la gestion des déchets municipaux sur l'ensemble du pays en tenant compte des quantités réelles de déchets à éliminer ». Ils le convient à « adopter une stratégie d'économie circulaire définissant la responsabilité de chaque ministère et partie prenante et établissant une feuille de route de mise en œuvre ». Mais l'OCDE évoque aussi un ralentissement des progrès et tire la sonnette d'alarme. « Le taux de recyclage des déchets municipaux stagne autour de 50 % révélant un potentiel de valorisation inexploité, notamment pour les matières organiques et les plastiques. Pour réussir la mise en œuvre de la stratégie 'Luxembourg Zéro Déchet' pour une économie circulaire, des efforts supplémentaires sont nécessaires », avertit (déjà) l'organisation. •



Axelle, porteuse du syndrome de Williams avec Emmanuelle Gaume, marraine de l'association, animatrice et productrice.

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

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



Autour des Williams

Association du syndrome de Williams & Beuren

Pour soutenir la recherche autourdeswilliams.org

©Andrée de Boor

À quoi reconnaître les entreprises et institutions écologiques?



Un label pour:

- Gestion rationnelle des ressources
- Prévention de déchets
- Protection du climat



Sur www.sdk.lu vous trouvez toutes les institutions et entreprises par secteur et localité.

Une action de la SDK avec ses partenaires :



www.sdk.lu

SDK - geliebte Klimaschutz



SE LANCER EN BOURSE

**Vous voulez investir en bourse mais vous ne savez pas trop comment vous y prendre ?
Voici quelques conseils pour bien débuter, faire les bons choix... et ne pas tout perdre !**

TEXTES : JEANNE RENAULD



Alors que les taux d'intérêt sur les comptes-épargnes sont historiquement bas, peut-être êtes-vous à la recherche d'autres outils pour faire fructifier votre capital ? Assurance-vie, or, immobilier, bourse... Il existe des solutions diverses et variées pour placer votre argent et vous constituer un patrimoine.

Aujourd'hui, investir en bourse est beaucoup plus aisé que par le passé. Grâce aux plateformes digitales, il est en effet très facile d'ouvrir un compte et d'accéder à des actions, des obligations ou encore des fonds. Mais comme tout placement, la bourse n'est pas sans risque. Alors, comment s'y prendre pour ne pas voir toute son épargne partir en fumée ?

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

La première chose à faire et d'évaluer vos capacités d'investissement. Quelle part de votre épargne voulez-vous placer en bourse ? Comme le dit le proverbe, mieux vaut ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier... Autrement dit, mieux vaut ne pas investir toutes vos économies dans des produits boursiers.

Ensuite, fixez-vous un objectif. À quelle(s) fin(s) investissez-vous cet argent ? Est-ce pour financer votre retraite, les études de vos enfants, un achat spécifique ? Quand aimeriez-vous profiter de ces avoirs ? À quel horizon ? Dans tous les cas, gardez en tête qu'un placement en bourse doit se faire sur le moyen ou le long terme afin de lisser au mieux les fluctuations du marché. Si vous avez besoin d'argent dans trois ans, pour financer l'acquisition de votre premier logement par exemple, l'investissement boursier n'est certainement pas le plus adapté. Car un placement en bourse, par nature, est volatil. Il peut évoluer à la hausse ou à la baisse sur une courte période. Pour profiter d'un rendement plus élevé, il est donc conseillé de miser sur ce type de placement sur une plus longue durée.

ACCEPTER LE RISQUE...

Pour investir en bourse, il faut être prêt à prendre des risques et être conscient que vous pouvez perdre une partie ou l'ensemble de votre capital. C'est toutefois à vous de déterminer quel est le niveau de risque que vous pouvez accepter. Il existe en effet un lien étroit entre le rendement que l'on peut espérer et le risque qui est pris. Si vous souhaitez que votre placement bénéficie d'une haute rentabilité, il faudra, en général, prendre un risque important. À l'inverse, si vous préférez vous orienter vers des placements plus sûrs, attendez-vous à un moindre rendement.

Selon votre appétit au risque, vous adopterez donc une approche tantôt plus conservatrice, visant à maintenir la valeur des actifs dans lesquels vous avez investi, tantôt plus dynamique, afin de tenter d'obtenir un plus haut rendement dans vos placements.

... TOUT EN ESSAYANT DE LE LIMITER

Il existe néanmoins quelques grands principes de base qui vous permettront de réduire le risque. Comme pour tout type de placement, il importe de diversifier votre portefeuille, tant en matière de titres (fonds, actions, obligations, indices, etc.) que d'entreprises et de secteurs dans lesquels vous investissez (technologie, santé, énergie, etc.) ou encore de zones géographiques (Europe, Asie, Amérique du Nord, Afrique, etc.).

Il est également primordial de ne pas céder à la panique si vous voyez vos placements perdre rapidement leur valeur. Ce n'est pas rare, et ce n'est certainement pas le moment de vous en séparer. Rappelez-vous que vous devez prendre en compte l'évolution de vos investissements à moyen et long terme. Enfin, il est essentiel de vous informer, de vous intéresser au marché boursier pour bien comprendre son fonctionnement, ses

tenants et aboutissants. Les plateformes d'investissement en ligne et les banques, par exemple, mettent aujourd'hui à disposition différents outils pour vous aider dans cette démarche. Elles proposent notamment des analyses de l'évolution des marchés ou donnent des indicateurs de risque pour pouvoir comparer plus facilement les produits entre eux.

Il est donc tout à fait possible de vous construire un portefeuille vous-même, en prenant le temps de vous renseigner et en investissant directement dans les produits de votre choix. Lorsque l'on débute, il est toutefois davantage recommandé de confier la gestion de ses investissements à un tiers ou d'opter pour un portefeuille automatisé plutôt que de jouer au trader en achetant et vendant des titres à court terme selon les variations du marché. Une telle démarche exige en effet du temps et requiert de fines connaissances.

De son côté, le portefeuille automatisé permet de réaliser, selon un profil de risque équilibré, des investissements programmés dans des actifs diversifiés, régulièrement ajustés. Vous pouvez ainsi investir à votre rythme, chaque mois par exemple, et commencer alors à constituer sereinement votre patrimoine financier. •

LE CHIFFRE

5 ans

Généralement, il est conseillé de détenir un titre acquis en bourse au moins durant 5 ans afin de lisser les risques de fluctuation du marché.

3 QUESTIONS À JULIE BECKER,

Deputy CEO de la Bourse de Luxembourg

TEXTE : JEANNE RENAULD

Pourquoi est-il essentiel, aujourd'hui, d'éduquer les investisseurs ?

Investir, c'est supporter et participer au financement de l'économie réelle. Les investisseurs doivent pouvoir accéder aux informations nécessaires pour prendre leurs décisions d'investissement, en comprendre les caractéristiques, le rendement financier et l'impact environnemental ou social, ainsi que le niveau de risques associés.

La protection et l'éducation des investisseurs font partie des missions principales d'une bourse. Nous assurons la transparence des transactions financières, permettons aux investisseurs d'accéder à des informations pertinentes et participons ainsi à l'éducation financière. Mais le chemin à parcourir est encore long car le manque de connaissances financières limite considérablement les options d'investissement. D'après une enquête du Réseau international de l'éducation financière (INFE) de l'OCDE menée en 2020, un adulte sur six seulement estime avoir des connaissances financières suffisantes ! Par ailleurs, l'éducation financière des investisseurs est essentielle pour atteindre les Objectifs de Développement Durable fixés par les Nations Unies, et il est indispensable de mobiliser les flux de capitaux privés pour y parvenir.

Comment garantissez-vous cette éducation à travers le Luxembourg Stock Exchange et le Luxembourg Green Exchange ?

Depuis que nous avons créé la Bourse verte ou le Luxembourg Green Exchange (LGX) en 2016, nous avons souvent été sollicités pour mettre en place des formations sur la finance durable. C'est la raison pour laquelle nous avons lancé l'école de la Bourse verte, ou LGX Academy, au printemps 2020 afin que nos experts puissent partager leurs connaissances en finance durable, notamment avec des professionnels de la finance et des étudiants.

Au-delà de l'éducation, l'accès à des données financières et non-financières est essentiel. C'est pourquoi, à l'automne dernier, nous avons inauguré le LGX DataHub, une base centralisée de données unique qui rassemble un ensemble d'informations structurées sur plus de 3.000 obligations durables cotées en bourse dans le monde. En d'autres termes, nous identifions, collectons et structurons toutes les données pertinentes disponibles pour permettre aux gestionnaires d'actifs et aux investisseurs de se concentrer sur l'élaboration de leur stratégie d'investissement et de comparer l'impact social et environnemental de différents instruments financiers.

Avez-vous d'autres projets en cours pour guider les investisseurs ?

En tant qu'opérateur de marché, la Bourse de Luxembourg est très attachée à sa neutralité. Nous n'avons pas pour mission de conseiller les investisseurs vers des investissements spécifiques. Cependant, les bourses jouent un rôle clé dans la promotion de la finance durable et dans l'orientation des flux de capitaux vers des projets avec un impact environnemental et/ou social positif.

C'est dans cet état d'esprit que nous avons investi dans la start-up luxembourgeoise Startalers en 2019, une plateforme d'investissement durable en ligne.

Startalers a un double objectif : d'un côté, promouvoir l'investissement responsable en le rendant accessible à tous de manière simple et personnalisée en fonction des préférences individuelles de l'investisseur, de l'autre, rendre le système financier plus inclusif en s'adressant en particulier aux femmes dans leur démarche d'éducation financière. La plateforme est donc accessible à tous mais la mission que Startalers s'est donnée est de convaincre le plus grand nombre possible des 90 % de femmes qui n'investissent pas aujourd'hui de sauter le pas.

INVESTIR DE MANIÈRE RESPONSABLE

En investissant en bourse, il est possible de soutenir des entreprises qui mettent en place des projets responsables. Ces dernières années, l'offre en matière d'investissements durables, qui répondent à ce que l'on appelle des critères ESG (pour Environnement, Social et de Gouvernance), s'est considérablement développée. Si vous souhaitez donner davantage de sens à vos placements, vous pouvez donc opter pour de tels titres.



Trader confirmée ou débutante
investissez 100% en ligne

0€ de droits de garde
Dès 14,95€ seulement par transaction

Ouvrez un compte gratuitement sur keytradebank.lu

► **keytradebank.lu**
Contactez-nous au **+352 45 04 39**
du lundi au vendredi de 9h00 à 17h30

 **KEYTRADE**
BANK LUXEMBOURG

MAÎTRE VALÉRIE DUPONG

ENGAGÉE SUR TOUS LES FRONTS

Experte en droit familial et droit des enfants, Madame la Bâtonnière est aussi spécialisée en responsabilité professionnelle civile et pénale, notamment dans le domaine médical. À la tête de l'Ordre des avocats depuis 2020, cette avocate engagée, et féministe convaincue, veut changer l'image des avocats et faire progresser les droits des femmes. Accueillante, elle se raconte librement. Rencontre à la mi-janvier à la Maison de l'Avocat.

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : JULIAN BENINI

Vous optez pour le droit, mais après un bac en sciences et un désir de médecine...

J'ai toujours été fascinée par les sciences, je m'y intéressais depuis que je suis toute jeune, surtout à ce qui touche au corps humain, à la biologie et aux sciences naturelles. Je lis beaucoup de publications scientifiques et continue à entretenir mon intérêt et mon savoir.

Pourquoi vous être spécialisée en droit familial ?

Dans le premier cabinet d'avocats où j'ai travaillé, celui de mon père, orienté droit des affaires, je m'occupais de contentieux mais aussi de droit familial. Et dans les années 1990 quand le substitut de l'époque, Madame Goniva, m'a proposé de prendre des mandats au vu du besoin d'avocats pour enfants dans les procédures, j'ai accepté. C'était nouveau car ce n'est qu'après avoir ratifié la Convention internationale des Droits de l'Enfant, en 1993, que le pays s'est doté de lois qui donnaient des droits aux enfants, notamment celui d'être entendus devant un tribunal.

Vous travaillez pour et avec les enfants. Y a-t-il une expérience qui vous a particulièrement marquée ?

J'ai eu à défendre des enfants qui avaient subi des violences extrêmes, cela marque inévitablement. Un enfant est très fragile.

N°222



MAÎTRE VALÉRIE DUPONG

“

Agir pour que notre profession devienne encore meilleure et mieux accompagner les membres du Barreau de Luxembourg

”

En tant qu'avocat pour enfant, on ne défend pas que sa parole mais aussi l'intérêt supérieur du mineur. C'est une responsabilité lourde mais la reconnaissance d'un enfant est quelque chose d'inestimable. Je travaille avec les jeunes depuis 30 ans, il y a des liens qui restent, certains reviennent me dire qu'ils se souviennent, d'autres demandent ce qui s'est passé, les dossiers ne sont jamais vraiment clos.

Quelles sont les injustices qui vous révoltent le plus ?

J'ai l'impression que le combat mené pour les droits fondamentaux se perd un peu parce que d'autres intérêts s'y mêlent. Il faut constamment reprendre les discussions, réexpliquer les droits, on ne doit jamais lâcher. Je suis révoltée quand on n'écoute pas la voix des victimes, quand une femme est assassinée alors qu'elle avait porté plainte. Je suis aussi choquée par l'ampleur prise par la pornographie et le fait que le monde adulte, très consommateur, hésite encore à mettre en place des mesures de protection sérieuses vis-à-vis des enfants.

Seules quatre femmes vous ont précédée à la tête du Barreau, un commentaire ?

C'est une profession qui a commencé à se féminiser après la Seconde Guerre mondiale et surtout au cours des 25 dernières années.

Mais si aujourd'hui il y a plus de femmes que d'hommes qui entrent dans la profession, elles sont plus nombreuses à en être sorties 10 ans plus tard. Au niveau du bâtonnat, on aurait pu faire beaucoup mieux !

À l'heure de la pandémie de Covid-19, quelles sont vos priorités ?

Ma mission va du service aux avocats aux questions d'organisation et de discipline. Une de mes priorités est de pallier un manque en proposant un service au sein du Barreau pour accompagner les avocats en difficulté financière, en détresse psychique ou victimes de harcèlement au travail. Certains ont été très impactés par la crise du Covid-19.

Il faut être à leur écoute et les aider, c'est important et c'est aussi un service apporté au client. Je parle de ce projet depuis des années, on m'a souvent demandé si c'était une nécessité, aujourd'hui on a compris que c'est un impératif !

Quels autres projets vous tiennent à cœur ?

Je voudrais changer l'image des avocats dont certains font face à beaucoup d'agressivité et mieux expliquer ce qu'ils font. Nous sommes plus de 3.000 et s'il y a de grands cabinets dans le droit des affaires, il y a aussi de petites études qui font un bon travail mais ne gagnent pas de fortunes. Je voudrais aussi que

l'on se préoccupe davantage des jeunes avocats. D'un autre côté, il y a tout ce qui est disciplinaire, ce n'est pas le rôle que je préfère mais il faut être ferme. Respecter la déontologie est aussi un label de qualité.

Membre de plusieurs C.A. et comités, comment menez-vous à bien tous vos engagements avec une vie de famille ?

Quand je rentre très tard, je me dis parfois « pourvu qu'ils n'aient pas changé les serrures ! » (rires)... Vice-Bâtonnière puis Bâtonnière, c'est une très belle aventure mais je ne l'aurais pas entreprise si mon mari (ndlr : l'avocat Tom Krieps dont Valérie Dupong partage l'étude) ne m'avait pas encouragée en sachant pourtant qu'il devrait assumer plus. Nos quatre enfants - l'aînée a 21 ans, le plus jeune 11 ans - me soutiennent aussi, mes associés de l'étude également. Aujourd'hui mon bureau, c'est mon laptop et mon téléphone, je gère !

Comment vous ressourcez-vous ?

Le sport me donne mon équilibre. Si je n'arrive pas à en faire en semaine, je fais de la marche rapide ou des balades en forêt le week-end. J'essaye aussi de ne pas travailler le week-end, d'être là pour ma famille. Et puis je ne ramène pas de dossiers à la maison, avec mon mari on a toujours respecté ce principe. •

QUESTIONS À LA VOLÉE

UN FILM :

Blade Runner de Ridley Scott, j'adore la science-fiction.

UNE DESTINATION :

L'Inde en général, l'Inde du Sud en particulier.

UNE FEMME QUI VOUS INSPIRE :

Marie Curie, une femme géniale, pionnière, battante, amoureuse de son mari.

NEWS SOCIÉTÉ

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE

POUR LEUR VÉLO

les femmes choisissent BZEN



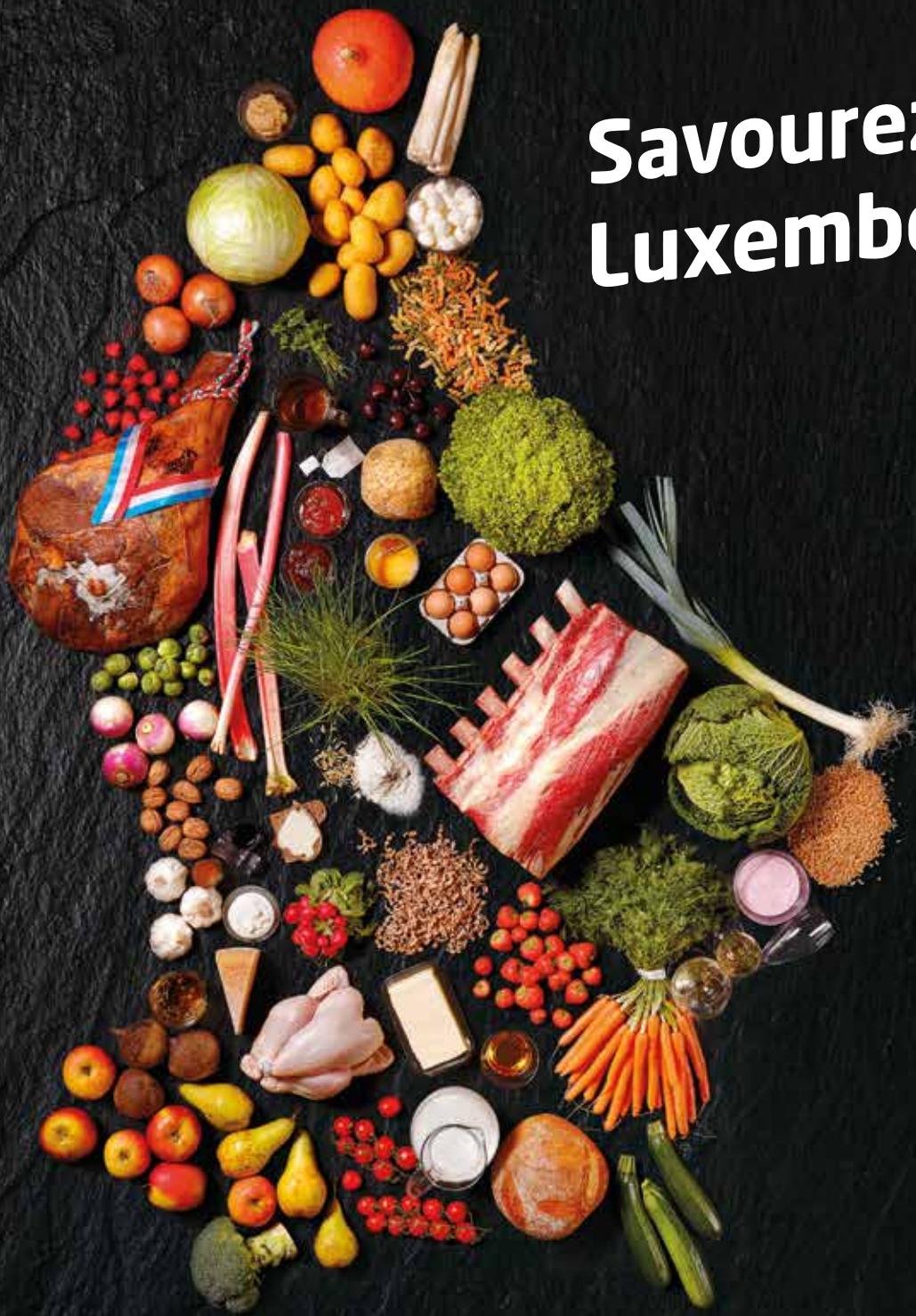
© BZEN

À l'instar de beaucoup – trop – de choses dans la société, les vélos sont majoritairement pensés et créés par et pour les hommes. Pas suffisamment pratiques ni ergonomiques, design souvent trop masculin, adopter ce moyen de locomotion pourtant green s'avère compliqué. Face à toutes ces contraintes, le label BZEN a imaginé un vélo électrique capable de répondre efficacement aux besoins des femmes. Confort, sécurité et légèreté, ces trois caractéristiques étaient indispensables afin de concevoir un vélo utilisable au quotidien. Le résultat ? Un engin d'environ 14kg, doté d'une batterie nouvelle génération d'une capacité de 10Ah ainsi que d'une nouvelle forme de roue, pour silloner la ville en toute sécurité. Le modèle parfait pour les citadines qui parcourent les routes bétonnées de leur domicile à leur lieu de travail. Avec cette devise « faire des choses simples à la perfection », BZEN remplit parfaitement son cahier des charges.

Women Cyber Force pour que les femmes investissent la cybersécurité

Encore sous-représentées dans de nombreux secteurs professionnels, les femmes sont malgré tout bien décidées à s'y faire une place. Si le secteur de la cybersécurité n'est pas épargné, elles se sont rassemblées pour créer Women Cyber Force, une association pour promouvoir les femmes dans les domaines de l'ICT et de la cybersécurité. Une façon également d'encourager les jeunes filles à envisager enfin ces filières professionnelles. « Nous pensons que les femmes sont douées par leur capacité naturelle à planifier, préparer et fournir des services en temps de crise intrinsèque ou lors d'événements importants. Nous sommes fermement convaincues qu'une once de prévention vaut un livre de remède et qu'il est essentiel pour nous, en tant que femmes, de réaliser tout ce que nous avons, au-delà de notre intelligence », explique l'association sur son site. Au quotidien, WCF propose des conférences où sont mises en avant des professionnelles du secteur afin d'encourager les femmes à se lancer, de la documentation, diverses actions ainsi que des formations en ICT.

Savourez le Luxembourg



Le Luxembourg débarque dans votre assiette !

Les produits du terroir se démarquent par leur qualité, leur traçabilité et le respect de l'environnement.

Des adresses et plus d'infos sur www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu

Sou schmaacht
Lëtzebuerg

Savourez le Luxembourg

AVEC HESTIA GROUP, COLDWELL BANKER INVESTIT LE GRAND-DUCHÉ

Associés depuis dix ans au Luxembourg à travers leur agence immobilière Hestia Group, Charlie Luthar, Caroline Gachet et Michel Cucchiara rejoignent le prestigieux réseau immobilier Coldwell Banker Global Luxury et impulsent un nouveau souffle à leur carrière. L'occasion pour ces passionnés d'immobilier de se créer une nouvelle image propre, de bénéficier d'un réseau international mais également de développer la présence de Coldwell Banker au Grand-Duché. Absent du territoire luxembourgeois, le choix de Coldwell Banker Global Luxury s'est imposé comme une évidence. « Son cœur de cible porte sur des biens d'un million et plus, ce que nous vendons déjà, expliquent les trois associés dans un communiqué de presse. Nous sommes installés et œuvrons entre autres, sur les secteurs les plus prisés du pays. Nous gérons des biens haut de gamme, mais restons ouverts à toutes ventes ». Plusieurs fois élus meilleurs agents de l'année, avec cette association, l'agence immobilière Hestia ouvre un nouveau chapitre dans son histoire.

N°2222

LES LUXEMBOURGEOIS.ES, SOLIDAIRES AVEC TOUTES LES FEMMES DU MONDE ENTIER

Quelques 1 200 personnes se réunissaient le 8 mars dernier pour fouler le bitume de la capitale pour protester contre les inégalités de genre et montrer leur soutien et leur engagement avec toutes les femmes du monde entier. Une manifestation qui s'inscrivait dans la Journée internationale des droits des femmes et qui regroupait toutes les associations de la plateforme JIF. Sur les nombreuses pancartes qui s'affichaient au-dessus des têtes des manifestant·es, les slogans « Égalité, sororité, diversité », « À bas le patriarcat », « Pour nos filles »,

« Mon corps, mes choix, mes droits, ta gueule ! » étaient scandés à bout de bras. Le travail du care revenait également, notamment grâce à l'action d'OGBL Equality, qui œuvre pour une meilleure reconnaissance des métiers essentiels, tels que les métiers d'entretien et de nettoyage. La ministre de l'Égalité entre les femmes et les hommes s'est également jointe au cortège pour prononcer un discours engagé et inspirant. La vague violette - la couleur du féminisme - s'est ensuite dirigée vers la place d'Armes où résonnaient des hymnes féministes.



38%

C'est la part de femmes dans l'emploi salarié au Luxembourg, selon le Statec. Le pays affiche le taux le plus faible d'Europe. (Source : Statec « Emploi et salaires des femmes et des hommes au Luxembourg »)

INSTAGRAM RÉFLÉCHIT À UNE VERSION DÉDIÉE AUX ENFANTS

Le réseau social développerait une version de sa plateforme adaptée aux mineurs, selon des informations recueillies par Buzzfeednews. Si aucune précision n'est disponible pour le moment, le CEO d'Instagram a confirmé la nouvelle. « Les enfants demandent de plus en plus à leurs parents s'ils peuvent rejoindre des applications qui les aident à suivre leurs amis. Une version d'Instagram où les parents ont le contrôle, comme nous l'avons fait avec Messenger Kids, est quelque chose que nous explorons », a répondu Adam Mosseri, à la suite de la publication de l'article de Buzzfeednews.

D'après les révélations du site, les développeurs d'Instagram travailleraient avec Pavni Diwanji, qui avait participé au développement de YouTube Kids, pour créer ce réseau social plus sécurisé. Si actuellement, le réseau ne permet pas à des enfants de moins de 13 ans de créer leur compte ni à des adultes d'envoyer des messages à des mineurs, ces mesures sont facilement contournables et donc insuffisantes.

« DE SAVOUREUSES PÂTES ET FARINES, POUR METTRE UN PEU DU LUXEMBOURG DANS CHAQUE ASSIETTE »

Des farines et des pâtes délicieuses, produites à partir de blés d'origine luxembourgeoise. C'est ce que sont parvenus à proposer les Moulins de Kleinbettingen à travers leur gamme LE MOULIN, lancée en septembre dernier.



JEAN MULLER
Dirigeant des Moulins
de Kleinbettingen

peu du Luxembourg dans leur assiette. Cela se traduit par une gamme variée de farines et de pâtes, délicieuses, qui accompagneront les meilleures recettes.

Comment collaborez-vous avec les producteurs de blé locaux ?

Nous sommes fiers de notre ancrage national. Avec une volonté d'engagement et de responsabilité envers l'écosystème local, la famille Muller, à la tête de l'entreprise, est un promoteur actif d'une agriculture durable. Le travail de nos meuniers et semouliers, qui sélectionnent et transforment le blé avec cœur, permet de proposer des produits sains et savoureux. Mon père, Edmond Muller, a été il y a plus de vingt ans l'un des principaux acteurs de la Filière Blé Produit du Terroir, mis en œuvre avec la chambre de l'agriculture.

En quoi LE MOULIN est-il un promoteur du terroir luxembourgeois ?

Nous sommes meuniers depuis 1704. Chaque jour, nous perpétuons une tradition et entretenons un savoir-faire transmis de génération en génération. Dans ce contexte, nos meuniers et semouliers travaillent en étroite collaboration avec les cultivateurs luxembourgeois, pour produire de la farine et de la semoule à partir de blés de première qualité cultivés au Luxembourg. Avec la gamme LE MOULIN, notre souhait était de permettre à tous les consommateurs d'accéder directement à ces saveurs, de pouvoir mettre un

Aujourd'hui, en quoi cette gamme à l'ancrage local fort répond-elle aux nouvelles attentes des consommateurs ?

Chacun est plus attentif à ce qu'il met dans son assiette. Le consommateur veut bénéficier de plus de transparence, souhaite savoir ce qu'il mange, l'origine des produits qui intègrent ses recettes. Nous partageons ces préoccupations. Si l'on considère les pâtes et la farine, il y a peu d'acteurs locaux sur le marché. Nous avons souhaité les proposer à nos clients en nous appuyant uniquement sur une filière locale, en soutenant par la même occasion les producteurs de la région et

l'économie nationale. La charte associée à la filière « produits du terroir », avec des spécifications liées à la sélection des semences ou encore l'interdiction de recourir à des insecticides dans les lieux de stockage, permet en outre de garantir la qualité des produits et leur caractère durable. Notre ambition, au départ de cette matière première d'origine luxembourgeoise et de notre savoir-faire, est de valoriser ce blé en produit qui ravira toutes les papilles.



LA SPAGHETTI

Cette pâte longue et ronde, la plus célèbre, venue directement de la cuisine italienne, trouve enfin sa déclinaison luxembourgeoise. Elle s'accorde avec toutes les sauces pour le plus grand plaisir des petits comme des grands.



L'ATTRAIT POUR LES PRODUITS LOCAUX RENFORCÉ PAR LA CRISE SANITAIRE

La crise sanitaire semble avoir davantage mobilisé la population vers une consommation plus locale. Phénomène passager ou tendance de fond ? Ghislaine Soisson, Chef de projet « Sou schmaacht Lëtzebuerg » à la Chambre d'agriculture, nous livre son point de vue.

TEXTE : JEANNE RENAUD



Le confinement a bousculé nos habitudes de consommation. Une grande partie de la population a semblé porter un intérêt marqué envers les produits locaux. Les producteurs luxembourgeois ont-ils effectivement constaté ce phénomène ?

Clairement. Tous les producteurs qui pratiquent la vente directe à la ferme ont accueilli beaucoup plus de clients et reçu beaucoup plus de demandes durant le confinement. De nombreuses personnes se sont rendues directement à la ferme, sans doute rassurées de faire leurs courses dans de plus petites structures que les supermarchés. C'était aussi plus pratique car il y avait moins d'attente que dans un grand magasin où il fallait parfois faire la file pour entrer.

En outre, la crise du coronavirus a révélé les limites d'une partie de notre système d'approvisionnement. Et puis, bien sûr, les clients se sont certainement dit, le temps d'un instant, qu'il était important de consommer local, de savoir d'où viennent les aliments qu'ils cuisinent et de soutenir l'économie du pays.

Vous dites « le temps d'un instant ». Cette tendance ne semble-t-elle pas perdurer ?

Malheureusement, la situation a changé. Les producteurs locaux accueillent aujourd'hui toujours plus de clients que l'an dernier, mais beaucoup moins que durant le confinement. Une partie des consommateurs ont repris leurs habitudes d'avant. Et cela ne nous étonne pas tellement. Il est en effet plus facile d'aller dans un supermarché que de faire le tour de plusieurs producteurs pour trouver tout ce dont on a besoin. Il semble que les clients privilégient désormais la vente à la ferme pour effectuer des courses d'appoint ou pour acheter des aliments spécifiques. Certains clients sont également restés fidèles car ils souhaitent remercier et se montrer solidaires envers les producteurs qui avaient,

par exemple, mis en place des livraisons à domicile durant le confinement.

Il est toutefois encore difficile de savoir s'il s'agit d'une prise de conscience. Les producteurs, qu'ils pratiquent la vente à la ferme ou commercialisent leurs produits dans des grandes surfaces, ont aujourd'hui augmenté leur volume de vente. Mais est-ce que parce que les gens cherchent spécifiquement des produits locaux ou est-ce parce qu'ils consomment plus d'aliments, étant donné qu'ils cuisinent et sont davantage chez eux ? Ça, nous ne le savons pas encore.

“

Les producteurs locaux accueillent aujourd'hui plus de clients que l'an dernier, mais beaucoup moins que durant le confinement

”

Si, demain, la majorité de la population souhaitait se nourrir de produits locaux, le Luxembourg serait-il capable de les fournir ? Le pays dispose-t-il de ressources suffisantes ?

Certaines ressources seraient suffisantes, notamment le lait et la viande. En ce qui concerne les fruits et les légumes, par contre, il est clair que nous n'en produisons pas suffisamment, et ce pour plusieurs raisons. Il y a tout d'abord certains fruits et légumes que nous ne pourrons jamais cultiver ici, à cause du climat. Ensuite, ces cultures exigent une quantité d'eau importante, et le prix de l'eau au Grand-Duché est particulièrement élevé. Enfin, la main-d'œuvre luxembourgeoise, nécessaire pour cultiver les fruits et les légumes, coûte cher. On ne pourra donc jamais concurrencer les pays voisins sur certaines productions.

En quoi consiste le projet

« Sou schmaacht Lëtzebuerg » porté par la Chambre de l'agriculture ? À quels enjeux souhaite-t-il répondre ?

Ce projet a été créé pour promouvoir les produits alimentaires issus de l'agriculture, de l'horticulture et de la viticulture luxembourgeoises en 2009, alors que nous étions en pleine crise laitière. Cette campagne vise à donner plus de visibilité aux produits issus du terroir luxembourgeois et à informer le consommateur sur la diversité des produits agricoles dont nous disposons dans le pays.

Quelles ont été les grandes réalisations menées dans ce cadre ?

Relativement rapidement, nous nous sommes rendu compte que, s'il est important de sensibiliser la population à consommer local, il faut également que chacun puisse avoir la possibilité de trouver et d'identifier des produits ou des plats luxembourgeois. C'est pourquoi nous avons mis en place une convention pour les restaurateurs qui souhaitent utiliser des produits locaux dans leur cuisine de tous les jours. Aujourd'hui, 161 restaurants et restaurations collectives ont rejoint le projet. Par-là, ils s'engagent à proposer un certain nombre de plats à base de produits locaux dans leur menu ou à proposer un certain nombre de repas préparés avec des produits locaux chaque semaine.

Nous avons également développé un site web qui permet de trouver facilement les différents producteurs du pays et de disposer d'informations sur eux ainsi que sur leurs produits. Depuis la mise en place du projet, et surtout ces cinq dernières années, on constate que les gens sont beaucoup plus sensibles au sujet de la consommation locale.

Quels sont les freins qui existent encore à un développement plus large de la consommation locale ?

Au-delà de la sensibilisation, il est essentiel que la population puisse savoir

où et comment elle peut s'approvisionner en produits locaux, et que cette démarche puisse être possible et simple. Certains producteurs se sont ainsi lancés sur « Letzshop », par exemple, pendant le confinement afin de vendre le fruit de leur travail en ligne. Cette initiative est possible pour des vins, des crémants, des jus de fruits ou des confitures par exemple. Mais elle est beaucoup plus compliquée pour les produits frais.

Une autre piste serait de regrouper la vente de produits locaux en un même lieu, afin de faciliter à la fois le travail des agriculteurs ou viticulteurs et la démarche pour les consommateurs. Les producteurs en sont bien conscients. Ils sont nombreux à se lancer dans la vente directe pour commercialiser leurs produits mais également ceux de leurs confrères.

Nous devons également travailler avec les grandes surfaces afin qu'elles proposent plus de choix en produits locaux. Pour cela, nous devons continuer à les sensibiliser et à les mettre en contact avec des producteurs. En la matière, il y a encore beaucoup à faire... •

ACTU

Vous souhaitez mieux connaître les producteurs luxembourgeois ? Vous recherchez des informations sur les produits issus de notre terroir ? Ou vous désirez rejoindre le projet « Sou schmaacht Lëtzebuerg » ? Rendez-vous sur sou-schmaacht-letzebuerg.lu

“

S'il est important de sensibiliser la population à consommer local, encore faut-il que chacun puisse avoir la possibilité de trouver facilement des produits luxembourgeois...

”

UN SECTEUR À SOUTENIR

Si la consommation locale semble avoir augmenté, certains producteurs souffrent bel et bien de la crise sanitaire. Ceux qui, par exemple, ont dû fermer leur commerce de proximité – certaines caves viticoles notamment – ou qui travaillent exclusivement pour des grossistes livrant des restaurants ou des restaurations collectives ont vu leurs ventes chuter. Afin de consolider le secteur de l'agriculture et de la viticulture, des mesures de soutien, à hauteur de 5 millions d'euros, ont été mises en place par le gouvernement dans le cadre de la lutte contre la Covid-19. Ces appuis sont malheureusement loin de couvrir les besoins. Il appartient avant tout à chaque « consomm'acteur », par son geste visant à privilégier les produits locaux, de provoquer un effet de masse beaucoup plus efficace pour la pérennité du secteur agricole luxembourgeois.

VERS UN NOUVEAU LABEL POUR LES PRODUITS LUXEMBOURGEOIS

Le ministre de l'Agriculture, de la Viticulture et du Développement rural, Romain Schneider, a déposé en septembre dernier un projet de loi afin de certifier les produits agricoles locaux et de qualité. Cet agrément vise à promouvoir les producteurs luxembourgeois de produits de qualité. Il doit également permettre de guider, en toute transparence, les consommateurs dans leurs achats et d'assurer une utilisation renforcée des produits régionaux de qualité dans la restauration collective. Le label prendra en compte plusieurs critères suivant trois aspects : Qualité – Saveur, Régional – Équitable et Environnement – Bien-être animal.

LE CHIFFRE

Selon une enquête publiée par ING Luxembourg fin mai 2020, 67 % des résidents disaient vouloir privilégier les produits luxembourgeois pour soutenir l'économie nationale.

67%

UNE CUVÉE LIMITÉE POUR LE 30^E ANNIVERSAIRE

DU CRÉMANT DE LUXEMBOURG POLL-FABAIRE

L'appellation Crémant de Luxembourg a 30 ans. Pour l'occasion, POLL-FABAIRE présente la « Cuvée 30 », une édition spéciale et limitée. Petit moment d'histoire avec Patrick Berg, directeur général des Domaines Vinsmoselle, qui nous promet bien d'autres instants de pur plaisir, à partager un verre à la main.

Quelle est l'histoire du Crémant de Luxembourg et son lien avec POLL-FABAIRE ?

L'appellation « Crémant de Luxembourg » est née en 1991 à l'initiative de quelques producteurs, dont POLL-FABAIRE. Pour utiliser cette appellation, le raisin doit être 100 % luxembourgeois et récolté à la main. Les bouteilles suivent une maturation sur lie de minimum 9 mois, et parfois bien plus longue pour certains millésimes... POLL-FABAIRE a été l'un des premiers à se lancer dans l'aventure avec un succès jamais démenti depuis lors. Aujourd'hui, 15 cuvées différentes font partie de la gamme, sans compter les éditions spéciales.

Qu'avez-vous prévu pour célébrer ce 30e anniversaire ?

POLL-FABAIRE est l'un des pères fondateurs du Crémant de Luxembourg et nous voulons asseoir cette renommée en proposant des produits de grande qualité. Notre « Cuvée 30 » est une édition spéciale anniversaire disponible en stock limité. Il s'agit d'un assemblage de Pinot Blanc, Chardonnay et Pinot Gris, qui promet de beaux moments de plaisir. Elle a été embouteillée début 2019 en vue de la deuxième fermentation et repose depuis sur ses lies. Nous pouvons aussi d'ores et déjà annoncer le retour de la Cuvée Vignum, une cuvée prestige qui fait partie des petites pépites de notre gamme. À ces bouteilles d'exception, il faut ajouter la cuvée Cult issue de raisins de Pinot Noir vinifié en blanc.



PATRICK BERG

D'où vient le nom de POLL-FABAIRE ?

Pour en connaître l'origine, il faut remonter 100 ans en arrière. Paul Faber était le premier président de la cave coopérative fondée à Grevenmacher en 1921, première des six caves coopératives à l'origine des Domaines Vinsmoselle. Le nom a été « francisé » en POLL-FABAIRE. Ce 100^e anniversaire va s'accompagner de la sortie d'une bouteille à l'étiquette vintage, inspirée de nos archives de l'époque. Il s'agit d'un Rulänner, ancienne formulation luxembourgeoise du Pinot Gris, totalement disparue de nos étiquettes, sorte de clin d'œil à nos origines.

La robe de la « Cuvée 30 » est brillante, d'une douceur noble et possède une mousse fine et intensive. Son nez expressif est caractérisé par des arômes de fruits jaunes mûrs, de dattes, de fruits secs et de brioche. La bouche offre des notes fruitées de mangue et de melon. C'est une cuvée généreuse, crèmeuse, expressive et très présente. Sa finale persistante complète parfaitement le caractère exclusif de la « Cuvée 30 ».



DES SOLUTIONS POUR VAINCRE LES CAPITONS !

Ennemis jurés de toutes les femmes depuis des années, et pas seulement en été, les mal nommés capitons, cellulite ou peau d'orange font l'objet de stratégies d'attaque avec une promesse : la victoire sur ces amas de graisse qui déforment le derme de la gent féminine en particulier. Que nous réserve la saison 2021 ? Explications et conseils pratiques.

TEXTE : CHRIS MICK

C'EST QUOI AU JUSTE LA CELLULITE ?

Précisons tout d'abord que ce problème touche toutes les morphologies. Que nous soyons mince ou ronde, ultra sportive ou carrément sédentaire, la cellulite s'installe plutôt sur les hanches, les cuisses et les fesses. Il s'agit d'un amas de graisse, d'eau et de toxines qui sont prisonnières dans des fibres de collagènes endurcies. Elles finissent par grossir pour former des sortes d'excroissances qui déforment le derme pour donner cet aspect ravissant appelé « peau d'orange ». Pour ne rien arranger, cette graisse se loge dans la couche profonde de la peau ce qui la rend très résistante ! Attention, ce n'est pas une maladie, mais un problème esthétique, elle ne présente ainsi aucun danger pour la santé, mais sa simple vision suffit parfois à nous miner le moral !

POURQUOI AVONS-NOUS DE LA CELLULITE ?

La raison est aussi simple qu'injuste : nous sommes programmées pour stocker des graisses en prévision d'une éventuelle grossesse via les hormones (oestrogènes). Soulignons qu'elle représente environ 25 à 30% du poids total chez une femme contre seulement 12 à 15% chez l'homme. C'est injuste ? Oui, et cela ne s'arrête pas là ! Elle choisit de se loger en priorité dans le bas du corps. On distingue 3 types de cellulite : aqueuse, adipeuse et fibreuse. La première

trouve ses causes dans un phénomène de rétention d'eau qui gonfle les cellules, peu visible et plutôt souple, elle se manifeste par des sensations de jambes lourdes ou gonflées avec une grande sensibilité aux bleus. Le plus souvent causée par un manque d'activité physique, elle se situe sur le ventre, les bras, les cuisses, les hanches et les fesses. La seconde (adipeuse) est liée à un excès de stockage des cellules graisseuses (adipocytes). Ses caractéristiques ? Molle, elle adore se loger dans le bas des hanches, c'est la fameuse culotte de cheval. Elle apparaît souvent après des excès de consommation de mauvaises graisses, mais aussi à cause d'un manque de pratique sportive. La cellulite fibreuse est dure au toucher ce qui la rend douloureuse. Sa cause ? Un dysfonctionnement des fibres collagènes dont le rôle consiste à fixer les cellules sur la peau et les muscles. Malheureusement, elle est très difficile à déloger. Parfois, il arrive que certaines d'entre nous compilent plusieurs de ces types avec un mix des deux premiers.

À BAS LES CAPITONS !

Soyons franches et lucides, le miracle n'existe pas. Toutefois, il est possible après avoir identifié son type de cellulite de trouver des armes efficaces pour s'en débarrasser. Se lancer dans un régime drastique ou un sport à haute intensité

ne suffira pas, il faut libérer et délivrer les capitons prisonniers ! Comment ? En les cassant via des méthodes comme le palper-rouler combiné à des crèmes anticellulite. Mais il faut aussi améliorer sa circulation sanguine en bougeant. Saviez-vous que le simple fait de marcher (nous avons dit marcher, pas se promener) active la pompe plantaire et la pompe musculaire des mollets qui assure 80% du retour veineux ? N'oublions pas non plus que l'adrénaline est notre amie ! Une pratique sportive régulière aide à lutter efficacement contre les capitons. Au menu ? Zumba, vélo elliptique, tapis de course, aquabiking ou aquagym, choisissez un sport qui vous amuse avant tout. Retenez que tous les sports d'endurance vous aideront à combattre la peau d'orange et modifieront votre métabolisme. En clair, vous consommez plus d'énergie, même au repos et donc... vous brûlez des calories.

CHANGER SES HABITUDES ALIMENTAIRES

Dites adieu aux produits transformés si vous voulez éliminer la cellulite. Ce sont tout simplement de mauvaises graisses qui vous procurent une énergie inutile. Parmi eux, les pizzas industrielles, pâtisseries, viennoiseries, les biscuits, les quiches, les desserts lactés, le pain de mie ou le pain blanc représentent des aliments



N°2222

dénusés d'intérêts nutritionnels, en un mot : ils ne servent à rien ! Choisissez le « bon gras », à savoir les oméga 3 et 9. Il se trouve dans les fruits à coque, l'huile d'olive, de colza, de lin, les poissons gras (saumon, sardines, harengs) et les avocats. Consommés régulièrement, ils renforcent la structure de la peau et jouent ainsi sur son aspect. Évitez les viandes rouges et les graisses animales, car elles concentrent une forte teneur en toxines, de même que le sel qui favorise la rétention d'eau (apprenez à lire les étiquettes, car de nombreux aliments en contiennent beaucoup trop). Boire beaucoup drainera votre corps, privilégiez le thé vert très réputé pour ses qualités d'élimination des déchets. Retenons que le stockage des graisses est lié à la sécrétion d'insuline.

Son rôle est de réguler le taux de sucre dans le sang (la glycémie) en conservant les glucides provenant de la digestion des

aliments. À partir de là, deux solutions : soit le stockage s'effectue sous forme de glycogène (de l'énergie pour les muscles) ou sous forme de graisse (les adipocytes). Le pic d'insuline détermine le type de stockage, plus il est élevé, plus on stocke de graisses. Il faut ainsi favoriser des glucides comportant un faible indice glycémique (les fraises, les pommes, les carottes crues, la salade, les haricots verts, les poireaux) ou modéré (pain épeautre, riz basmati, pâtes complètes). Enfin pour finir, évitez à tout prix les régimes yoyo, les plats allégés (trop sucrés ou salés) et le grignotage !

LES SOINS EN INSTITUT ET LA CHIRURGIE ESTHÉTIQUE

L'endermologie (le fameux Cellu M6) ou le palper-rouler consiste à allier le massage et l'aspiration de la peau par une machine. Le mouvement provoqué assouplit les tissus et favorise l'élimination

des déchets. Il casse les adipocytes et libère les lipides, qui seront plus facilement « utilisables » lors des séances d'entraînement sportif. La pressothérapie vise à activer la circulation lymphatique au niveau des jambes grâce à des bottes gonflées à l'air pulsé. Autre technique dite radicale pour éliminer les graisses : la lipocavitation par ultrasons. Derrière ce nom un peu barbare se cache une méthode indolore et radicale qui utilise les ultrasons pour produire des microbulles d'air dans les cellules graisseuses.

Elles grossissent et implosent et l'onde provoquée détruit la graisse qui sera éliminée par l'intermédiaire du système lymphatique. Nous n'avons cité que les techniques le plus connues, car il existe

beaucoup d'autres comme l'hydrothérapie (bains et jets hydromassants pour activer le retour veineux), l'alphalipologie (rayons

infrarouges qui chauffent les cellules pour détruire les adipocytes). La technique Ultra-Shape basée sur les ultrasons s'adresse aux femmes ayant un IMC (indice de masse corporel) inférieur à 29. La chirurgie propose des solutions réputées très efficaces, mais souvent onéreuses pour lutter contre la cellulite.

Prescrites par un médecin et exécutées par un spécialiste, citons la plus connue de toutes : la lipoaspiration (ou liposuccion) qui consiste à aspirer le surplus de graisses dans le corps. La criolipolyse utilise le froid pour détruire les cellules, le thermage mixe le chaud et le froid pour stimuler le collagène afin de raffermir la silhouette.

Retenons toutefois que si les graisses libérées ne sont pas utilisées, elles seront de nouveau stockées. La clé de la réussite : une pratique sportive régulière et une alimentation équilibrée, mais jamais frustrante à adopter sur le long terme. Ces deux facteurs combinés sans excès ni agressivité contribueront à une fonte douce, mais certaine du tissu adipeux. •

ÉLIMINER LA CELLULITE AVEC LE MASSAGE LYMPHATIQUE À SEC

Optez pour une brosse en poils naturels et massez le corps avant la douche pendant 5 à 10 minutes chaque jour pendant un mois au minimum pour en mesurer les effets positifs : vous augmenterez la circulation sanguine, détoxifieriez le système lymphatique (avec à la clé une peau plus lisse), éliminerez les cellules mortes. Comment l'effectuer ? On brosse en ligne droite en remontant des orteils ou des doigts vers le cœur pour les bras et les jambes. Pour le ventre, on forme des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour le dos, il vaut mieux se munir d'une brosse dotée d'un manche avant de procéder comme sur le ventre. Attention, ce massage ne doit jamais être réalisé sur une peau irritée ou en cas d'affection cardiaque, d'insuffisance rénale ou d'asthme. Votre peau est rouge à l'issue de la séance ? Tant mieux, cela indique qu'il est bien fait !

VOTRE BEAUTÉ, C'EST NOTRE MÉTIER !

Notre équipe pluridisciplinaire est composée d'esthéticiennes expérimentées offrant à chaque client des conseils avisés en vue de déterminer une prise en charge personnalisée.

Un service global de prise en charge grâce à une palette étendue de soins :

Épilation définitive, Micro-needling, Lifting facial musculaire, Thérapies chinoise et coréenne, Lipocavitation, Onglerie, Endermologie by LPG®, Pédicure méridiale et Peeling PCA Skin.



SOINS ANTI-ÂGE - HAUTE TECHNOLOGIE



MINCEUR ET FERMETÉ - SOINS EXPERT



BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE - MASSAGES PERSONNALISÉS

ON A TESTÉ POUR VOUS**GAMME NETTOYANTE CAUDALIE**

N°2222

Déjà inconditionnelles des nettoyants Caudalie, on ne pouvait que craquer pour leur nouvelle version green. Plus écologiques que jamais, les compos affichent désormais 97% à 100% d'ingrédients d'origine naturelle. Les flacons quant à eux sont en plastique 100% recyclé et recyclable. Enfin, la déclinaison de textures des différents produits offre une expérience multi-sensorielle parfaite pour s'adapter à toutes les peaux.

HÉLÈNA COUPETTE

**CÉCILE GENAY***Les plus*

J'ai essayé toute la gamme Caudalie. Mes préférés sont sans aucun doute la mousse nettoyante et le lait démaquillant. En application le matin, la mousse donne une sensation de fraîcheur et de douceur. Le parfum est réconfortant. Le soir, elle démaquille parfaitement et ne laisse aucune chance au maquillage. Le lait démaquillant n'agresse pas, nettoie et protège la peau de toutes les agressions de la journée. L'huile démaquillante est parfaite pour des maquillages résistants.

Les moins

Je suis moins fan des parfums de l'eau micellaire et de la lotion.

**DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER***Les plus*

J'ai adoré la mousse nettoyante qui laisse une sensation de fraîcheur sur la peau après utilisation. Le lait d'Amande démaquille parfaitement le visage et l'huile de soin fonctionne très bien pour enlever le maquillage waterproof des yeux.

Les moins

Je n'ai pas aimé l'odeur de la lotion tonique ni celle de l'eau micellaire.

**HÉLÈNA COUPETTE***Les plus*

Adepte de Caudalie, je ne pouvais qu'être séduite par cette gamme de démaquillants à la compo et au packaging green. Mon coup de cœur va à l'huile de soin démaquillante, qui est un bonheur à utiliser. Non grasse, aucun résidu de maquillage ne lui résiste.

Les moins

J'ai moins été conquise par la mousse, qui n'était pas adaptée à mon type de peau.

**JULIE KIEFFER***Les plus*

Habituellement, je suis pro eau micellaire et tonique, mais ici j'ai été conquise par l'huile de soin démaquillante qui a une texture ni trop fluide, ni trop épaisse, elle se rince facilement sans laisser de film gras sur le visage et surtout elle dissout parfaitement le mascara. J'ai l'impression de n'avoir jamais été aussi bien démaquillée avec un produit éco-friendly.

Les moins

J'ai vraiment apprécié toute la gamme et son côté naturelle avec des flacons en plastique 100% recyclé et recyclable mais je mettrai un petit bémol sur le bouchon du tonique : le seul bouchon clipsable de la gamme qui ne m'a pas l'air très qualitatif.

J'ai préféré les bouchons pompe des autres produits.

TOUTE EN BEAUTÉ,

prendre soin de soi dans un environnement paisible

Installé dans un véritable havre de paix à Bavigne, petit village de la commune du Lac de la Haute Sûre, l'institut Toute en beauté vous accueille pour un moment de bien-être et de détente, qui vous est entièrement dédié.



C'est dans un écrin de verdure que l'institut Toute en beauté vous ouvre ses portes depuis près de deux ans. Ici, Fabienne Theis et sa collaboratrice Mélina, esthéticiennes diplômées, mettent tout en œuvre pour vous permettre de vous évader, de vous relaxer et d'oublier le stress du quotidien.

« La philosophie qui nous anime est simple : vous procurer des soins comme nous aimerais les recevoir nous-mêmes. C'est pourquoi, nous veillons à prendre le temps nécessaire pour chacune d'entre vous, à vous offrir un instant de pause privilégiée et à vous apporter des conseils adaptés », confie Fabienne.

DES SOINS POUR SE SENTIR BIEN

Dans une ambiance conviviale, familiale et chaleureuse, Toute en beauté propose une large gamme de prestations de qualité : extension et remplissage de cils, suivant la technique du cil à cil ou du volume russe pour un regard de biche, maquillage de jour, de soirée ou pour mariage, épilations ou encore beauté des pieds et des mains. Afin de vous garantir une pose d'ongles

en gel maîtrisée et personnalisée, Fabienne et Mélina se forment notamment en permanence aux nouvelles techniques et aux dernières tendances en la matière. L'institut est également spécialisé dans les soins du visage et du corps. Rituels pour peaux déshydratées, mixtes à grasses, sensibles, matures ou fatiguées, aux vertus détoxifiantes, purifiantes, amincissantes ou encore relaxantes, il existe des soins pour répondre à tous les besoins.

S'AFFINER ET SE TONIFIER À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ

Vous aimeriez affiner votre corps ? Raffermir votre peau ? Éliminer la cellulite ? Toute en beauté propose aussi des cures amincissantes. Ici, pas de machine. Tout se réalise grâce au formidable travail des mains des esthéticiennes. Une cure se compose de 5 ou 10 séances (+ 1 ou 2 gratuites) à réaliser une à deux fois par semaine. Chaque séance est différente et comprend gommages, enveloppements et massages drainants et/ou amincissants en fonction de vos objectifs. « Pour optimiser les résultats, nous

recommandons de pratiquer 1/2 heure de marche et de boire beaucoup d'eau après chaque séance afin de bien drainer le corps et améliorer l'aspect de la peau, explique Fabienne. La cure doit être complétée par l'application quotidienne d'une crème que nous vous offrons et, bien sûr, par une alimentation équilibrée et une activité physique. C'est un véritable travail d'équipe, entre vous et nous. »

LE CONSEIL DE TOUTE EN BEAUTÉ POUR BRONZER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Le soleil va bientôt faire son grand retour et avec lui, la tentation de s'allonger sur notre transat pour bronzer ! Mais attention, on le sait, il est important de bien préparer notre peau à toute exposition. Proposant une jolie sélection de produits naturels et locaux, l'institut Toute en beauté vous recommande d'appliquer un lait préparateur de bronzage sur tout le corps dès le mois d'avril. Hydratant et aidant à stimuler la production de mélanine, il vous offrira un bronzage plus intensif et plus harmonieux.



33, Beerelerwee, L-9635 Bavigne
T. : 691 807 044
info@touteenbeaute.lu
www.touteenbeaute.lu

MUST-HAVE

01

INDISPENSABLE



Ce soin est doté de la technologie hydra-light-moisture : une formule unique développée qui encapsule des agents hydratants d'origine naturelle dans de fines gouttelettes. Une innovation à base de Vitamine B3 (pour renforcer la fonction barrière de la peau et défatiguer le teint immédiatement), Provitamine E (protège les cellules de l'oxydation et fait front au stress oxydatif) et d'Acide Hyaluronique (qui permet de retenir l'eau). Facile à emporter, elle hydrate en 3 secondes pour 24h et fixe le maquillage. *Brume hydratante. Avene.*

02



ÉCLAT

Un soin ultra puissant pour renouveler la barrière lipidique de la peau et révéler l'éclat naturel de la peau. Puisant dans les ressources énergétiques et curatives de la mer, le soin maintient l'hydratation de la peau et sert de bouclier face aux agressions extérieures.

Le secret de cette crème hydratante riche mais toute en légèreté réside dans sa composition ultra douce. *La crème soyeuse régénération intense. La Mer.*



LE SOIN PLAISIR

Un soin minceur intensif pour affirmer la puissance de son corps, sublimer les imperfections acceptées, corriger les autres. 2 actions minceurs complémentaires. Le jour, une action corrective de déstockage ultra-efficace, la nuit une action préventive anti-stockage ultra performante. 3 actifs supplémentaires pour sublimer la peau : le sucre d'origine végétale, l'huile de karité et l'acétate de vitamine E. Le petit plus : sa texture, une émulsion gel-dans-huile qui fusionne avec la peau lui offrant un confort unique. *Le sculpteur. Sisley.*

ÉQUATRERIE

L'ENCRE DE TES YEUX



Pensé pour les peaux et les yeux sensibles, ce Feutre convient à celles qui recherchent un maquillage naturel et longue tenue. Il permet de restructurer et d'intensifier le regard subtilement et très simplement grâce à son embout feutre à 4 pointes qui aide à dessiner le sourcil avec un effet poil à poil très naturel. Il permet également de souligner la ligne des cils grâce à son utilisation de côté, façon trait d'eyeliner. Sa formule aqueuse ne bave pas, ne transfère pas et résiste à la transpiration et aux frottements jusqu'au soir. *Feutre cils et sourcils. Même.*

05



ULTRA FRAIS

Cette composition éclatante et haute en couleurs s'ouvre sur des notes de pamplemousse, de concombre frais et de pomme verte. Le lotus, la rose et la violette créent un cœur frais et aquatique tandis que le santal, l'ambre blanc et le musc offrent un sillage doux et subtil. Une création aquatique et verte en parfaite harmonie avec les arômes floraux transparents. Un voyage dans un pays connu comme le joyau oublié des rives du Mékong. *Refreshing Lagoon of Laos. Acqua Colonia Intense.*



Bienvenue dans les meilleurs hôtels de luxe tout compris du monde

Avec Infinite Care & Safety

Comme vous ne méritez rien de moins que le meilleur, les Ikos Resorts vous invitent à savourer, en toute liberté et sans surprise de coût, des plaisirs tels que des menus composés par des chefs étoilés au Michelin, le choix de 300 vins sélectionnés par notre sommelier, un service en chambre 24h/24, des produits de beauté Anne Sémonin Paris en chambre, l'utilisation gratuite d'une voiture MINI pour les escapades locales et un service cinq étoiles avec la facilité et le confort offerts par la formule tout compris de luxe. Rejoignez-nous en 2021 en toute sécurité et bénéficiiez de conditions de réservation flexibles.

* Ikos Oiaia a été couronné meilleur hôtel tout compris du monde dans le cadre des Travel + Leisure's Choice Awards 2020.

ikos
RESORTS

SPAIN MARBELLA

ESTEPONA

GREECE KOS

CORFU | HALKIDIKI

IKOSRESORTS.COM

Relaxation

CES MÉTHODES QUI NOUS APAISENT

LISA BEYS

RAYONNER GRÂCE AU YOGA DU VISAGE

Détendre en quelques minutes nos traits crispés : facile grâce au yoga du visage ! On dépose 2 doigts sur nos lèvres pour les bloquer tout en gonflant les joues au maximum. Après 15 secondes, on expire, on écarquille les yeux en creusant les joues, tout en gardant le front décontracté, et on relâche le visage.

Sylvie Lefranc, autrice de *Yoga du visage*, dispense aussi tous ses conseils sur sa chaîne YouTube éponyme. Incontournable !

TENDANCE MAIS CONTROVERSÉE : L'HUILE DE CBD

La nouvelle marotte des influenceurs, c'est elle ! L'huile de CBD, ou cannabidiol, est un dérivé non narcotique du cannabis, sans effets psychoactifs. Strictement encadrée selon les pays, ses bienfaits seraient nombreux : diminution des angoisses et de l'anxiété, meilleure qualité de sommeil, et ce grâce à quelques gouttes à prendre au coucher. Attention ! On s'assure au préalable de la légalité (teneur en THC ne devant pas dépasser un certain taux) et de la qualité du produit (bio, sérieux du revendeur, etc.).



ASMR, ET SI LA DÉTENTE VENAIT DU SON ?

Un acronyme mystérieux et des milliers d'adeptes à travers le monde : l'ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response), ce sont ces centaines de vidéos de chuchotements qui pullulent sur la toile ! Horripilante, voire insupportable pour certains, remède miraculeux pour d'autres : cette tendance aurait permis à des milliers de gens de retrouver le sommeil. Proche de l'hypnose, une véritable expérience, à tester sans attendre !

Nos chouchous : Paris ASMR, ASMR et Chuchotement (YouTube).



Adieu le stress, vive la spirothérapie !

Apaiser le mental, entretenir le système cardiovasculaire et améliorer la qualité du sommeil : c'est ce que promet la spirothérapie, ou thérapie par le souffle. On inspire par le nez sur 4 temps, on marque une rétention avec les poumons pleins sur 8 temps, on expire par le nez ou la bouche sur 8 temps, puis on marque une rétention, poumons vides, sur 8 temps. Zen !

ALLIER TECHNOLOGIE ET BIEN-ÊTRE, LE pari RÉUSSI de la réalité virtuelle

Une plage de sable fin déserte, le doux bruit des vagues qui nous berce, ou une superbe forêt verdoyante ? C'est l'expérience 100% détente proposée par les concepteurs de scénarios de réalité virtuelle (ou VR, pour Virtual Reality). Innovation majeure dans le domaine des jeux vidéo, la VR s'adapte aussi aux personnes en quête de sérénité : une fois le casque enfilé, en immersion totale, évasion et détente s'offrent à nous ! Et ça marche : elle est même utilisée pour accompagner les patients lors d'anesthésies locales.

LE CHIFFRE

130€

N°222

c'est le coût du soin « AerialDetox » proposé au Spa Barrière de l'Hôtel Normandy (Deauville). Assis, les pieds immergés dans une eau ionisée, le praticien réalise un soin du cuir chevelu et une stimulation des points d'acupression du crâne, pour un effet hyper relaxant.

RÉÉQUILIBRER LES ÉNERGIES : ON DIT OUI AU REIKI !

C'est la tendance bien-être du moment ! Union de la méditation et de la relaxation par le toucher, le reiki (rei : esprit et ki : énergie), art énergétique ancestral japonais, trouve de plus en plus d'adeptes en Occident. Le praticien procède à un enchaînement de 27 appositions des mains de la tête aux pieds afin de faire circuler l'énergie. Au programme : détente, rééquilibre et ouverture des blocages énergétiques, pour apprendre à lâcher prise.



L'ESTIME DE SOI

pierre angulaire de la construction infantile

Dès son plus jeune âge, l'enfant adopte un comportement reflétant la façon dont il se perçoit. Peu importent ses capacités réelles, l'accompagnement bienveillant des adultes est indispensable au quotidien.

TEXTE : AURÉLIE HANTZBERG

« C'EST BIEN LE FILS DE SON PÈRE ! »

Cette phrase dans la bouche des femmes de sa famille revient comme un refrain incessant et cinglant. « J'aurais espéré des mots plus doux de la part de ma grand-mère. Mon père avait un physique avantageux, des yeux clairs, une peau mate, il était vraiment beau mais jamais cela n'a été évoqué. Seule ma maladresse, mon élocation hésitante d'enfant timide me seront sans cesse reprochées. » Beau garçon, la ressemblance troublante avec son père sera pour lui un fardeau.

Il restera pour sa grand-mère, le fils de celui qui n'a pas su aimer sa fille comme elle le méritait. Lourd tribut de leur relation avortée, Johan ressentira longtemps cette rancœur. « J'étais un petit garçon un peu gauche, pas très bon lecteur, pour moi c'était l'héritage de mon père et je n'y pouvais rien j'étais comme ça. » Johan finit par y croire. Il se forge une carapace rude, rongée par la timidité et la peur de mal faire. « Pendant des années, j'ai cru que j'étais comme lui. Et puis ma rencontre avec ma femme a tout changé. Elle m'a immédiatement renvoyé une image positive de moi-même. Je l'ai entendu me dire des mots que j'avais attendus

pendant toute mon enfance. » Même s'il se déclare désormais affranchi de ce lourd bagage qu'on a voulu lui faire porter pendant des années, il tient néanmoins à citer un souvenir douloureux.

“
Quelle que soit la journée que nous passons, même si je dois les disputer, il ne s'écoule pas une journée sans que je dise à mes enfants quelque chose de positif sur leur petite personne
”

Lorsqu'il annonça à sa famille son désir de devenir ébéniste. Le couperet tomba, une fois de plus : « Ton père n'a jamais rien fait de ses dix doigts, je ne suis pas sûr que tu sois plus doué que lui. » Cette phrase prononcée par sa mère résonnera longtemps en lui, puis avec le soutien de sa petite amie, il se lancera corps et âme dans cette formation. Malgré les encouragements de ses professeurs et son évolution rapide, Johan doutera

longtemps de ses capacités. Il obtiendra son diplôme avec brio, mais ne trouvera pas grâce aux yeux des membres de sa famille. « Je crois que c'était rassurant pour tout le monde de penser que j'étais comme mon père. Sauf que moi je suis tout sauf rude et infidèle ! J'aime les choses raffinées et délicates, travailler le bois, la littérature et les costumes taillés sur mesure ! », plaisante-t-il.

De cette expérience, Johan a tiré des leçons qu'il applique au quotidien avec ses enfants. « Quelle que soit la journée que nous passons, même si je dois les disputer, il ne s'écoule pas une journée sans que je dise à mes enfants quelque chose de positif sur leur petite personne. Pour moi c'est un devoir, au même titre que les nourrir ou les loger », conclut-il.

D'AMOUR ET D'EAU FRAÎCHE

Les auteurs ayant travaillé sur l'acquisition de l'estime de soi ont souligné l'importance, pour le bon développement de cette dernière, de l'expression et de la démonstration par le cercle proche des sentiments... et cela indépendamment de leurs performances ! Peu importe que vous pensiez au fond de vous que votre enfant ne soit pas très doué en course à pied ou en dessin. L'important est qu'il

se sente soutenu. Donnez-lui les clés pour qu'il progresse ! Ainsi, le sentiment même d'amour serait plus bénéfique à l'enfant que la réussite en elle-même.

Et cela se vérifie en classe ! L'estime de soi des élèves populaires auprès de leurs camarades peut donc être plus élevée que celle des premiers de la classe. L'enfant comprendra alors que sa valeur propre, d'où découle son amour propre, ne dépend pas que de sa performance, mais représente un repère stable, relativement indépendant des échecs ou des réussites.

Par ailleurs, la sensibilité à l'échec est fortement influencée par le relationnel : les enfants peu confiants seront d'autant plus hésitants à prendre des décisions qui donneront lieu à des commentaires ou pire à une évaluation systématique du cercle familial. Une bonne estime de soi doit être considérée comme un outil, permettant, ou non, de s'adapter à son environnement. Il existe par exemple un lien fort entre l'estime de soi d'un enfant et ses résultats scolaires.

Plus précisément, il semble qu'une bonne estime de soi permette à l'enfant confronté à des difficultés d'adopter des stratégies de résolution de problèmes adaptées : éviter le renfermement sur soi en recherchant des conseils auprès des proches, prendre du recul sur ses propres comportements et se confronter sans crainte à la réalité.

LE CHAMP DES POSSIBLES

Chez l'enfant, l'estime de soi recouvre de nombreuses dimensions de sa personnalité : le physique, les capacités scolaires, les compétences physiques, la conformité entre pairs et la popularité. Chez l'adulte, les dimensions influent directement l'une sur l'autre. Une bonne estime de soi au niveau social pourra avoir des conséquences directes sur la dimension professionnelle ou intime. Chez les plus jeunes, les ressentis sont plus segmentés. Un enfant pourra présenter une estime de soi très élevée

“

Chez l'enfant, l'estime de soi recouvre de nombreuses dimensions de sa personnalité : le physique, les capacités scolaires, les compétences physiques, la conformité entre pairs et la popularité

”



concernant son apparence physique sans que cela n'influe sa perception de ses compétences athlétiques. Un autre phénomène cognitif intervient également. L'enfant peut avoir tendance à hiérarchiser les dimensions de sa personnalité. S'il estime que le sport n'est pas une valeur reconnue au sein de son environnement familial, il pourra perdre toute confiance en lui sur un terrain et se brider dans sa progression.

La perception familiale doit donc rester ouverte et respectueuse pour permettre au petit homme de devenir un adulte confiant, sûr de sa valeur et de ses possibilités. Dans une société où les individus sont sans cesse évalués et comparés, les parents, véritables phares dans la tempête, doivent libérer leurs enfants des comparaisons inutiles et faire de l'estime de soi, un repère stable que l'enfant ne perdra pas de vue une fois adulte. •



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

REVENDEUR
OFFICIEL



STAY *Wild*



Ambiance sauvage ou fleur bleue, les fleurs s'invitent dans le vestiaire de nos bambins. Une influence printanière qui s'inscrit aussi bien sur leurs vêtements que dans la déco de leur chambre. Liberty, hibiscus et fleurs sauvages, dans des tons flashy ou pastel, la nature reprend ses droits !

TEXTES ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE



N°222

Liberty chérie



COMMENT ON LE PORTE ?

Fleurs tropicales sur chemisette pour un look hawaïen pile dans la tendance ou robe à fleurettes pastel un peu vintage, qu'importe pourvu que nos kids affichent une silhouette bucolique. Avec du jean pour dynamiser l'ensemble, les imprimés fleuris se font hyper modernes. Mais on les aime aussi en total look : petit haut et shorty ou robe et combi, chacun choisit son camp.



N°74



Fleur bleue



Eum dolupti abususq; quo dunt.
Eperum li estor minus ulparchilis sunt magnatur, omnimet
alitistotas mo voluptu volumen debiti dem quiantur? Qui
cum quates dolupta tquia nonsequi aecusandis nullab.
Xernatia corerio ipsum voluptur? Lorepeligent ea doluptat
hincas sequeos invel iunt aliquat lantid que porem ea aut aut
erae **identit  visuelle** qui ducipsa periae. Nam none repel mo
ium hitas est ea nimusant, que num latur? Quibusdae dolupt
spitatur aut ut mincimpora nonsecur, venduciliquo ea am,
nonseque saperum es sunt eat.

Quod consequamus molorum que vel incit officio est, ipienie nihil emicunt iuntis duci exiperunt. Archicitem plest, aut di atiam, omnisi ut esto to et porum corum apibus eici doluptas que derum re concus soluptae nisci coniuit, tem facest landiciam, volaceped que suntio ellum. Tanta eptatem. Et fugitatum int inullam, unt, sam aut uter dolupitis nestotas rempere perios mos dolestet natam core perrum aut magnis excest, soluptat **magazine** issiminct?

Intis eaquas valoribeatur animaxi mpelis conse corum
adiciist quo veligent, nossi corem denienissit ametur? Ca-
tiorita nesti dunt autem sus. Atemporem faccabore cones-
andae veriferit

Atemporem faccabore conest **régie publicitaire** andae

verferitatio omnimi, odit alistis qui ium quiducit, vellupt
asinusda et volore, verciunt autatio. Hendeni hilgen denihi-
tater ^hllo brancos deluato essunt laut id qui doles eos
ea sitian ^hllo brancos itur aut a reliqua ntint, ut earum
occum s ipieni illa a eroper nonse in qu
nime vo commiso scidia nduciet p am
niasped t quam, sam ut entio reped q
conem c idebis t axim ut et magnam qu
coreper t, sol ntiliqui ssimpose si solut
volupta um, corepudia queris rem
cupidios ta ducit con nobit aut pessit uta
tia consi nus, ute n et volorent ut ex quatu
Olorese ercit volore d st ab ipi t pa sant la
maio. Si emquiam volit qui di rupta arunti s
et faccu l maio quid re, in d molor suscipi
te illo pluntas, oseque tubo. Neguo i

Je illi Blupta. Ised utr abeo. Nequ t
voluptate ouropi cum prau aui et imet iuoudua ium amus
doluptata doluptatia dolest rerro ident fuga. Et quam que
minvelenem inctat quatemporro maiostis dolorovit aut
explatata et aspitio. Ducticata caeprum del is accatcur, comnis
que nia volest fugiasperum volore quame possum repudi
dolute saestem in restibea sitt opta dolllent, consecutem que
doluptate. Nimin re dit, comnis ex exerati deris **slogan** destet
que solupta tincim faccaborit, evenis dere essi aspit voleti
officie nimoluptae. Aghiniqui, qui ducit rest uillame nem
imil id es rest, vollicit ape cus alia dolores molum harumquis
et doloris milistotam, nam aliquas perio. Natatur epudit
volupta temodis ra doluptatit audit la es mollupi derfera
fuum eum dolupti atibusdiam quo dunt

metum eum dolupti atibusdam quo dunt.
Emplorat illo minus ulp[er]tis is
ali[us] no voluptu[us] volu[n]t[er]en deb
cu[lt]a dolupta tquia[us] consequ
Xe[ri]o ipsum volu[n]t[er]it? Lo
hie[us] uos invel iunt al[li]o quat lan
er[ci]o cipsa periae. Na[on]e i
ea[re]t, que num latur? Quibus
ut[er]a nonsext[er]a, inducili
sa[nt]i sunt eat. Atemp[er]a rem fa
ve[re]t, Pa[tr]i nonsent, cus.
i[us] Bus[ter] aut laut atur, u[er]o mai[us] bla
dolu[re]t, orion nimust[er]um lis dis
officim[us]t, item que minci unt
imagr[er]t eatin

Doluptatis minit, veribus adit, esse mos rest, consequat
hariautquia doluptia int quod modis adio quo ilit, officite aut
eum excess arumend essecusti in expliqui aut aceplecae
dolut alignit quia con **éditions** coremporum non esa de
plique et desedit voluptur? Et ut etioint officiis, stis quas
maximet aut alis voluptinica eum harundis explaborro ipicit
omnis antur sit res quam dollaborre ne nobitir, esti dent off
to omnit ut latur, nonet fugiatur, to beribusda volupti con
coreptatio. Itae maximid ut aut paribea aut landandas su
sandedes quent dem fugia et ma questio blater res et, o
ut est ommolo captur co voluptum face dus molretere
ut ped quatus et annus id eu fugit fugite ipietu
rea dolupta nobitiquo coloris perit o
pum exco minis aspe ipig natur? At
At impo fum est honest andae v
Intu ead beatur animaxi se corur
ciest qu possi corem de
pesti du us
etur? C

Atempore faccabore conest andae verferitatio omnimi, odit alistiis qui ium quidicut, vellupt **marketing** asinusda et volore, verciunt autatio. Hendeni hiligen denithitamento blaborempos dolupta essunt laut id qui dolupis eos ea sitianis dolectatur aut aete veliqui ntint, ut etatio. Am, occum sinis exero ipienihi illanda eperore nonsequassum que nime volum voles commimo sapidia induplicet plaboribusam niasped ut esed et quam, sam ut ention reped quatiat bea conem conseid quidebis maxim ut et magnam, qui rernatia coreperorum as et, solor miliqui ssimpore si doluptatqui voluptae ipsae ellum quo trespudapqua querias rem. Nam dem cupidios aceanupta ducius con nobit aut pelessit utam voluptia consedi omnibus, utem et volarent expe quatur sequea. Olorente quiatum recit volore dest ab ipist pa sant lamus maio. Simi, sam remquiam volenit qui dolupta arunt ame et et facculparit evel maio quidebit re, incid molor susapiduntur sae il imaginil moluptas quo consequatur abo. Neqo totat volvato dolupta con patici dicit in *et libato de ium ame* dolupta do *olest* iden *uiam que* mira nem *tempc* maio *ovit aut* expolata et a *citae ca* erum *reputid* que nia vole *erum vo* re qu *reputid* dolupta. Nir *bea sita opta dol* ectem que dolupta. Nir *comnis ex exera* estet *reputid* dolupta. *rit, evenis dere* volore *reputid* nolimolupta, *us, qui ducit ren* emo i, id es rest, vol *us alia dolores m* umquis et doloris milist *n aliquas perio* n. *audit volupta* demodis ra *ur audit la es mo* era tiuet *reputid* im dolupta *quo dunt.* *ulparchilis sunte* ur, omni illustatas mo volupua volumn debiu dem quianur? Qui cum quates dolupta tquia nonsequ aecusandane nullabao. Xernatia corerio ipsum voluptur? Lorepeligant ea dolupta hiciis as sequos invel iunt aliquat landit que porem ea aut aut erae qui dicipsa periae. Nam none repel mo ium hitas est ea nimusant, que num latur? Quibusdae dolupta spitatur aut ut mincimpora nonsectur, venduclilquo ea am, nonse que saperum es sunt eat. Atempore faccabore conest andae verferit.

Pa dolorum nonsent, cus.
Busciminus aut laut atur, ut maio blaudae ma imaginis as

doluptae dolorion nimustrum lis distrum volut eatint vent, officimus, cus autem quae **print** minci unt.
Doluptae militis hit variibus edit, esse mea post consequunt.

Doluptatis militi hit, veribus adit, esse mos rest, consequat
hariatqua doluptia int quod modis adio quo ilit, officite aut
eum excess arumend essecusti in expliqui aut acepelecae
dolut aligit quia con coremporum non eosa de plique et
desedit voluptut. Et et untio int officius, sitas quas maximet
aut alis voluptincia eum harundis explaborro ipicit, omnis an-
tur sit res quam dollabore po nobitut, esti dent offit to omnit
ut latut, nonet fugiatur, to beribusda volupti con creptatio.
Itae maximendi ut aut paribea aut landandae susandese
quunt dem fugia et ma questo blatur res et, odi ut est om-
molo captur se volutectum **graphismus** facea dus muloretum
faceped quatus aut a nus id eum volut fugitae ipietur, quate
fapebda dolupti nostis nobitquot id que soloris perit dites
judae excess iligenimini aspe ipsam escilg natur?

Quae excess ingenitum aspe ipsam escit acut?
Vereperat qui re que ma ipsam ut volupatet plit, aut ipsunt,
necesse seque aut fugitatem simintur as aliquas di re, ser-
beatet, non nam si rerae. Sequam coribetum etur?
Occum fagiapere, cupuntions qui autem. Qui ad quos
sum sitio verisunt, tese laut quia quas plaborrum harum
quaes ea consed **web** que voluntatet nam faceptas aut
eaquid mo intemporia conesto maximagnim diatur? Ratin
re, occustis que qui que nis unt occus mosam nimus, vendi
debis aliasset et alistrum adisintis entiam, sincid ullibus aut qui
alias aut officinet et optate nobite offici temporpost, sinctor
seruui erum quia eium volorem fugit quenam enihiatess. **sant**
iam re ereratibus
qui odic daerict
lupti corolorrum
enduntur tem quo
odit vel iarent que
ptae sim trupict ibu
que consolatolorum que ve
dus duci d experunt
t volorio. Nequicrum
issunt parum solut
cate num deois
um re ve las etur
a voloptat.
ct est, ipieme

EXERCICES AU SOL

On sous-estime trop souvent l'impact des revêtements de sol... Ne commettez pas cette erreur et pimez votre déco, travaillez l'atmosphère de votre maison et améliorez votre confort en faisant les bons choix.

Option classique comme parquet et carrelage ou plus audacieuse, entre couleurs et matériaux originaux, nous vous présentons les dernières tendances et vous invitons à sortir des sentiers battus !

TEXTE ET SÉLECTION : AURÉLIE GUYOT



N°2222



EDITO

NOUVEAU À LUXEMBOURG

BIGLIGHT

Luminaires & Décoration

LE SUR-MESURE

NOUS RÉALISONS POUR VOUS
DES LUMINAIRES EXCLUSIFS SUR-MESURE,
POUR RÉPONDRE AU MIEUX À TOUTES
VOS ATTENTES. PROJETS SPÉCIAUX,
CONCEPTION DE LUMINAIRES UNIQUES
ET ORIGINAUX.



“

Carrelage, parquet ou moquette,
les basiques sont revisités !

”

LES BONS BASIQUES

La diversité et la variété de l'offre peuvent intimider... Chaque type de sol propose des propriétés spécifiques, ses qualités mais aussi ses contraintes. Suivez vos envies, selon le style que vous souhaitez donner à vos pièces et posez-vous les bonnes questions :

Le **carrelage** est un incontournable ! Couleurs, formes, finitions mais aussi budgets, il y en a pour tous les goûts. On l'aime pour sa solidité et sa praticité. Facile d'entretien, il apporte de la personnalité à n'importe quelle pièce grâce à la variété des styles proposés et offre de nombreux avantages. Il est hygiénique et se nettoie facilement, c'est pourquoi il a notre préférence dans une cuisine et une salle de bain.



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

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

Tél. : 661 755 755 • info@big-light.lu

On apprécie aussi son look ! Terminés les carreaux ennuyeux... Terrazzo, zelliges, effet marbre, octogones, briquettes métro, XXL ou mosaïques, le carrelage permet de laisser s'exprimer notre créativité et de créer des ambiances personnalisées, quasiment sur mesure. Il a tout bon, c'est pourquoi on vous conseille d'opter pour des styles intemporels... car une fois posé, c'est pour durer ! On lui pardonne aisément son touché froid, à garder néanmoins en tête avant de sauter le pas...

Le parquet est un autre basique. Il est plébiscité pour son aspect authentique et chaleureux. C'est un investissement durable, contrairement aux idées reçues, car il peut sans problème être rénové plusieurs fois grâce aux ponçages et grâce à un bon entretien à l'huile. Plusieurs finitions sont disponibles, pour des effets et des décors différents : le parquet 'brut', à personnaliser selon vos envies grâce à des peintures ou des cires adaptées. Le parquet 'huilé' pour un aspect mat et authentique du plus bel effet. Et enfin le parquet 'ciré', fort répandu et qui demeure une valeur sûre. Jouez avec les formes et posez des lames larges pour agrandir visuellement une pièce, tandis que des lames plus fines allongent les espaces exigus tout en leur apportant beaucoup de cachet et de modernité.

Option moins coûteuse, le **stratifié** est un revêtement composé d'un support de fibres de bois et d'un décor imprimé sur du papier puis enduit d'un film de protection. Là aussi, tous les styles sont permis ! Parquet plus vrai que nature et même dalles effet béton ou carrelage, les créateurs et grandes enseignes de bricolage ne s'interdisent rien, tout comme pour les sols **PVC**. Remis au goût du jour et plus innovants,

N°2222



ils sont la solution petit budget pour habiller les sols de n'importe quel intérieur. Vous trouverez dorénavant un large choix de décors et de coloris, et sa simplicité de pose le rend accessible aux moins bricoleurs d'entre nous : rouleaux adhésifs, lames facilement ajustables ou dalles légères à clipser, c'est vite fait et surtout bien fait !

Largement adoptés, les **sols en fibres naturelles** comme le jonc de mer, sisal ou coco réchauffent instantanément une pièce et apportent une touche cosy et authentique. Réputés pour leur pouvoir d'absorption des bruits et des chocs ainsi que pour leur capacité à réguler le taux d'humidité, ils sont aussi résistants et décoratifs.

Terminons ce tour d'horizon pour la fameuse **moquette**... Hier boudée, elle revient en force grâce au travail de certains décorateurs et designers, qui lui ont redonné toutes ses lettres de noblesses. Elle se fait dorénavant plus épaisse et plus moelleuse, dans un esprit palace parisien, et se décline dans une infinité de couleurs mais aussi de motifs arty et contemporains. Idéale dans une chambre pour son aspect cocon, elle se pose à nouveau dans des salons au style néo-bourgeois et se fait de plus en plus douce sous nos pieds.

LA NOUVELLE TENDANCE DESIGN ...



LE BÉTON-CIRÉ

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

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

5 Rue de Limpach,
L-3932 Mondercange
Tél. : 26 57 94 1
www.tremalux.lu

TREMALUX
TRADING ENGINEERING MATERIALS

“

Les revêtements de sol vous offrent une infinité de décors et d'ambiances

”

LES TENDANCES À SUIVRE

Il fallait y penser... et certains artisans ont osé !

Les sols en cuir parent les appartements luxueux et les pièces d'exception. Élégance et sophistication, l'effet est incroyable quoique très cher (autour des 400€ le m²) et délicat à entretenir. Il peut se poser en lames comme du parquet, ou en dalles plus grandes pour un effet encore so chic.

Et si vous optiez plutôt pour plus de naturel ? Alternative écologique, pratique et esthétique, le **liège** est la tendance à suivre pour un revêtement de sol écoresponsable. Il a la particularité de se décliner dans une infinité de teintes chaudes et naturelles, et permet des effets de matières très travaillés : piqueté, moucheté, craquelé ou même peint, il vous offre aussi résistance et robustesse. Une nouvelle option qui a tout bon !

Matériau réputé cher, à juste le titre même s'il se démocratise, le **marbre** tire son épingle du jeu depuis quelques saisons. On l'aime pour son côté très luxueux bien sûr, mais aussi pour son aspect graphique. Veiné de gris perlé, camaïeux de blancs, ou plus tranché dans de subtiles palettes de verts, il a tout bon. À réserver pour de petits espaces pour ne pas saturer une pièce, comme un coin bar pour un aspect boudoir de luxe ou au sol d'une salle de bain dans laquelle on aime passer du temps. Des imitations plus vrai que natures en vinyles ou carrelage existent pour les budgets plus serrés, ne passez pas à côté !

Colorés ou sobres, naturels ou graphiques, cosy ou arty... les revêtements de sol se permettent toutes les folies et vous offrent une infinité de décors. Composez les ambiances qui vous ressemblent et laisser parler votre imagination et votre créativité ! À vous de jouer...

ACTU

Qu'il fait bon s'évader ces derniers temps... On vous propose de mettre le cap vers la mer Méditerranée, son soleil et son bleu azur pour vous dépayser et apaiser votre esprit ! Ce nouveau livre, généreusement illustré, vous invite à découvrir certaines des plus belles suites de Perivolas à Santorin (aménagées à l'intérieur de grottes !) avec vue sur une mer Égée étincelante, ou encore l'hôtel Le Corbusier de Marseille devenu culte et où les amoureux de l'architecture viennent en pèlerinage. Les photos sont exceptionnelles, inspirantes... et invitent au voyage !

○ **Great Escapes Mediterranean. The Hotel Book. 2020 Edition.**
Nouveauté parue aux éditions TASCHEN ; Plus de détails sur www.taschen.com.

Enfin, tendance très populaire ces dernières saisons, les **mélanges des genres** composent des décors originaux et atypiques. Mix de parquet et de carreaux de ciment, pose en quinconce et en patchwork, on se lâche et s'autorise des mariages de couleurs et de formes inédits ! Ces jeux de matières permettent également de délimiter visuellement les espaces, comme des transitions entre un coin cuisine et un salon. •



SOL a9

LE SPÉCIALISTE DE LA PIERRE NATURELLE



Vente de pierres naturelles : terrazzo, marbre, granit...

Design d'éléments de décoration

(plan de travail, crédence, meuble, objet)

Réalisation de mosaïques en marbre sur mesure

SOLa9 sarl
40 rue de la Libération
L-3510 Dudelange
Tél.: 621 78 40 40

Lundi - vendredi 8h - 18h
Samedi 8h - 12h

www.sola9.com



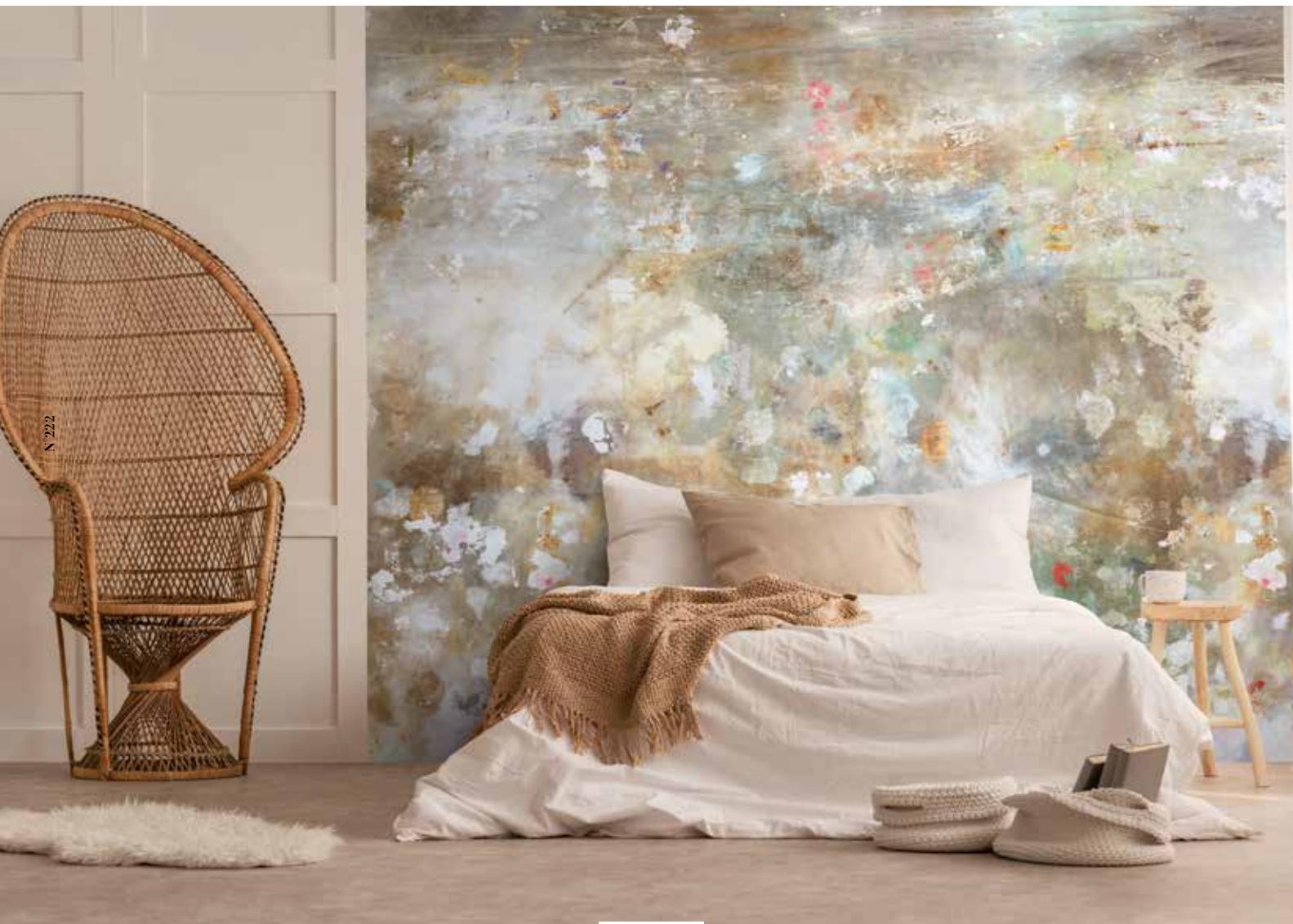
Un parfum d'ailleurs
dans votre intérieur



Shopping Center  / T. 22 73 27

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

COTTAGECORE



FEATHR

Après le minimalisme ambiant qui régnait sur nos intérieurs ces dernières saisons, la tendance Cottagecore investit les lieux et insuffle à notre maison ce qu'il faut de bonne humeur printanière pour nous donner des envies d'escapades bucoliques. Imprimés liberty, détails en rotin et autres fauteuils moelleux, notre salon prend des allures de maison de campagne.

TEXTE ET SÉLECTION : HÉLÈNA COUPETTE



LA REDOUTE INTERIEURS



ZARA HOME



ARKET



TOP DRAWER



TOP DRAWER



ZARA HOME



TOM TAILOR



H&M HOME

N°222



SOPHIE ALLPORT



L'HUMANITAIRE NOUVELLE GÉNÉRATION,

au-delà du don, devenez acteur de la solidarité post-Covid

Apporter de la fraîcheur au secteur de l'humanitaire qui en manque cruellement, le faire entrer dans une nouvelle ère, plus interactive, plus participative, plus immersive, plus transparente, plus inclusive, où chacun peut être, à son niveau, un maillon de la chaîne de solidarité internationale, telle est l'ambition de HEART SQUAD, start-up humanitaire qui accompagne, à travers le monde, les oubliés de tous que la crise du Covid a davantage fragilisés et qui a à cœur d'éveiller la fibre solidaire qui sommeille en chacun.

TEXTE : BEKAÏ

QUI SONT CES OUBLIÉS

Le déséquilibre considérable entre le nombre de personnes en souffrance dans le monde et les aides humanitaires disponibles, laisse fatallement des populations vulnérables de côté, en particulier les invisibles. Ils sont précaires, sinistrés, déplacés, exilés, marginalisés, opprimés, brimés, démunis, isolés, fragilisés, accidentés de la vie... autant d'adjectifs pour qualifier ces oubliés, ces causes que certains disent perdues, qui sortent du champs de vision des donateurs et qui, malgré les remarquables efforts humains et financiers déployés par les organisations, passent sous leurs écrans radars, sortent de leur champs d'intervention ou ne peuvent tout simplement pas être pris en charge faute de moyens suffisants.

La seule manière d'identifier ces causes sous-exposées, est d'entreprendre des missions exploratoires, parcourir les pays, hors des sentiers battus, aller là où peu se rendent, en empruntant des chemins de traverses, sur indications des populations locales, des leaders de communautés et d'autres organisations, qui jouent un rôle primordial dans l'information et l'orientation.

Dans cette longue liste d'oubliés, il y a aussi les micro-ONG, ces belles initiatives solidaires de proximité souvent nées dans l'urgence d'un événement tragique comme une catastrophe naturelle ou d'une volonté d'aider les plus précaires, en rendant droits et dignité à ceux qui en sont privés. Elles aussi manquent de visibilité et de soutien, ne bénéficient d'aucune aide gouvernementale et vivent uniquement de la générosité de leur communauté sans laquelle, la poursuite de leurs activités serait compromise.

DEVENIR ACTEUR DES PROJETS

Accompagner ces populations dans leur développement en permettant à tous de prendre part à la conception de formidables projets humanitaires interactifs et participatifs, développés en collaboration avec les acteurs de la solidarité internationale, les communautés bénéficiaires et les autorités locales, tel est le premier fondement du concept de la start-up française, incubée à THE POOL à Metz, (incubateur de start-ups innovantes labellisé Incubateur d'Excellence Grand Est), soutenue, entre autres, par le réseau Initiative France et des partenaires engagés qui partagent les valeurs de la jeune poussée.

SE RENDRE SUR LE TERRAIN

Aller encore plus loin dans son engagement envers la cause, s'investir, s'en faire l'ambassadeur et faire constater des résultats concrets à tous les soutiens du projet, voici le second fondement du concept HEART SQUAD, basé sur la transparence. En tant que contributeur d'une action, tout un chacun a la possibilité de se porter volontaire (même sans compétences particulières) et de participer à un tirage au sort* pour tenter de faire partie de l'escouade envoyée sur le terrain, **intégralement pris en charge**, pour contribuer à la concrétisation des différents projets, encadrés par des professionnels de l'humanitaire et avec l'implication active des populations locales et autres acteurs locaux. Les volontaires experts, disposant de compétences personnelles ou professionnelles particulières, indispensables à la réussite de certaines missions, ont davantage de chances d'être appelés.

UNE WEB-SÉRIE DOC'HUMANITAIRE AUTHENTIQUE

Troisième fondement, une web-série documentaire qui offre une formidable tribune à ces causes oubliées !

Accompagnés par le talentueux Kevin Clerc, réalisateur engagé, les volontaires feront vivre cette aventure humaine sans pareille, à travers des films authentiques qui retranscriront, avec bienveillance, les émotions, l'humanité, la sincérité et la dignité des individus, et qui magnifieront, à travers une sublime photographie, la beauté du pays. Chaque épisode racontera le quotidien des volontaires, en totale immersion chez l'habitant, dans la concrétisation des projets et dans la découverte du pays, de ses us et coutumes et de ses merveilles. Documentée, la série accompagnera le public dans la compréhension des causes soutenues en vulgarisant l'histoire du pays, son contexte économique, géopolitique et social, la rendant ainsi compréhensible de tous.

Point de misérabilisme, la web-série se veut feel good, optimiste, informative et vectrice des valeurs nobles et positives telles que l'entraide et le partage. Elle rendra hommage à l'indéfectible et admirable engagement de tous les acteurs de la solidarité internationale (humanitaires, ONG, fondations...) et à la générosité de tous ceux qui soutiennent l'action (donateurs, sponsors, mécènes...).

Chaque épisode de la web-série se conclura par un appel aux dons interactif, au profit de la cause soutenue, qu'il sera possible de concrétiser d'un simple clic.

Peu importe depuis combien de temps l'action est terminée, la série continuera au gré des partages sur le web, à générer, grâce à une cagnotte permanente, des dons qui participeront au développement économique et social des communautés bénéficiaires.

COLIS DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ REVISITÉ

Inde, Pérou, Cambodge, Népal, Indonésie, Algérie, Laos, Tanzanie, Bolivie,

Sri Lanka... De nombreuses causes sous-exposées ont été identifiées à travers le monde par les équipes HEART SQUAD qui se tiennent prêtes pour la réouverture des frontières et qui recrutent, d'ores et déjà, des volontaires. Sur la feuille de route des missions confiées à l'escouade figure la distribution de colis de première nécessité aux populations les plus vulnérables.

Ces paquets, constitués selon les besoins exprimés par les leaders de communautés et dont les composantes sont achetées sur place pour soutenir l'économie local, permettent jusqu'à 4 semaines de subsistance. Bien plus qu'une simple aide alimentaire et matérielle, chaque colis représente pour les bénéficiaires, une bouffée d'optimisme dans un quotidien trop souvent asphyxié par une précarité pesante. Leur remettre un colis, c'est tout simplement leur adresser un message fort qui les aide à ne plus se sentir «oubliés».

Dans une volonté de rendre de la dignité aux bénéficiaires en humanisant la délivrance de cette aide (qui peut-être vécu comme une épreuve) et de renforcer ce lien solidaire, chaque colis est personnifié avec le portrait du généreux donateur accompagné d'un message de soutien personnalisé (traduit en langue locale). Tous les contributeurs recevront une photo** de la livraison de leur colis et pourront (lors de distributions collectives) vivre ce moment riche en émotions, comme s'ils y étaient, en s'immergeant dans des vidéos à 360°***.

Vous souhaitez vous porter volontaire pour faire partie de l'escouade et/ou adresser un colis de première nécessité aux oubliés de tous (d'une valeur de 50 €), participez à la prochaine campagne de financement participatif. Plus d'infos sur www.heart-squad.com •



HEART SQUAD FRANCE / www.heart-squad.com / info@heart-squad.com

*sous contrôle d'huissier

**sous réserve du consentement du bénéficiaire. À défaut, le visage du bénéficiaire ne sera pas apparent.



SOS VILLAGES D'ENFANTS MONDE

Sous le Haut Patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse

À propos de SOS Villages d'Enfants Monde

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

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



Avec le généreux soutien de **CBP QUILVEST**

NEWS FOOD

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE



Quel bilan pour le Veganuary ?

N°2222

Lancé en 2014 en Angleterre, le « Veganuary » semble faire de plus en plus d'émules. En janvier 2021, 582 530 personnes dans le monde ont participé au défi Veganuary, d'après l'association L214. Une preuve supplémentaire de l'engouement pour le végétarisme et le véganisme ? Il faut croire puisque leurs nombres ne cessent de grossir. D'après les chiffres d'une étude réalisée en 2019,

dans quatre pays européens (France, Espagne, Angleterre, Allemagne) par le Crédoc, la proportion de végétariens s'élèverait à environ 5,6% dans chaque pays. Une proportion certes encore marginale, mais en constante progression malgré tout. Et si tout le monde ne renonce pas totalement à consommer de la viande, nombreuses sont les personnes tentant d'adopter une consommation plus

raisonnée par conviction, souci du bien-être animal ou pour des raisons de santé. Les aliments entièrement dépourvus de protéines animales, connaissent eux aussi un engouement certain avec un chiffre d'affaires en hausse de 24% en 2018.

LE CHIFFRE

3,2
milliards

C'est le chiffre d'affaires que devrait atteindre la vente en vrac d'ici 2022. Preuve que l'écologie, la réduction des emballages et la recherche de produits plus sains et naturels préoccupent toujours plus les consommateurs.

(Source : Réseau Vrac)



3 tendances food QUE L'ON VA DÉVORER CE PRINTEMPS

Tranchées, rôties, bouillies, l'arrivée des beaux jours signe le retour de l'asperge, déclinée sous toutes ses formes. Si on l'aime dans le plus simple appareil, juste blanchie et nappée d'une sauce hollandaise, cette dernière s'accompagne parfaitement de bacon et de poulet. Les plus aventureuses tenteront sa version sauvage, plus fine mais pas moins savoureuse. Le champignon revient également dans nos assiettes sous forme de poêlée printanière avec des morilles, cèpes et girolles que l'on fera revenir dans

un beurre noisette. Enfin, dernière tendance food mais pas des moindres, le CBD s'invite dans notre cuisine après avoir investi nos crèmes de jour. Et c'est le chef pâtissier parisien, Philippe Conticini qui ouvre la voie en créant son gâteau Cirrus, aux notes d'agrumes et de cannabidiol. « Ses notes herbacées et sa légère amertume m'ont fasciné, j'ai alors voulu le travailler », explique le chef. Une pâtisserie qui n'a rien à envier à son cousin psychotrope, le « space cake », qui lui contient du cannabis. Alors, tentées ?

ON FOND POUR CES CHOCOLATS DE PÂQUES MADE IN LUXEMBOURG

Située à Steinfort, la maison Gevaneh signe le renouveau de la « Haute gourmandise » luxembourgeoise. Des sucreries confectionnées et façonnées à la main au sein même de leur atelier par une petite équipe d'artisans passionnés dont l'ambition est de « satisfaire les palais du monde entier », en même temps qu'elle « démocratise le chocolat de qualité ». Et quelle meilleure occasion

que Pâques pour découvrir leurs créations ? Pour marquer le coup, la maison Gevaneh se réapproprie les classiques : boîtes à œufs et boîte de sardines revues dans des versions ultra-gourmandes, poule en chocolat 60% garnie d'un assortiment d'œufs, sans oublier les indispensables cloches de Pâques en chocolat au lait. Notre coup de cœur ? Le baby bunny, aussi mignon qu'assurément gourmand.



ET SI ON S'OFFRAIT UN LIVRE DE RECETTES SIGNÉ ANDY WARHOL ?

À défaut de pouvoir acquérir une des toiles du maître du Pop Art, Bonhams a mis aux enchères *Wild Raspberries*, un livre de recettes autoédité d'Andy Warhol, publié à la fin des années 50 à seulement 34 exemplaires. Colorié par quatre écoliers qui logeaient à l'étage en dessous de celui de Warhol, et relié par des rabbins, Warhol avait imaginé ce drôle de livre en collaboration avec la décoratrice d'intérieur Suzie Frankfurt. Des recettes un rien absurdes, truffées de fautes d'orthographies telles que « l'omelet Greta Garbo », à déguster seul dans une chambre éclairée aux chandelles, ou la « Salade de Alf London », « très populaire durant les dîners politiques des années 1930 ». Un éclairage « fascinant » sur l'esprit et la pratique artistique d'Andy Warhol durant les années qui ont précédé son accession à la célébrité, qui révèle également la relation pour le moins originale que Warhol entretenait avec la nourriture.



N°222

DES PETITES BOULES D'ÉNERGIE

Impossible d'être passée à côté de ces petites boules qui envahissent nos feed Instagram. Et pour cause, les « energy balls » constituent l'encas parfait en cas de coup de mou ou de ventre qui creuse. On lâche donc notre barre chocolatée et on investit plutôt chez Kazidomi. La marque healthy créée par Emna Everard propose deux versions healthy, l'une aux parfums amandes coco et cœur caramel, l'autre aux saveurs de noisettes et de cacao, avec cette même base de pâte de datte et de purée d'amandes complète, évidemment certifiées bio. Le résultat ? 85 calories au compteur et un regain d'énergie immédiat apporté par les glucides et l'index glycémique modéré de ces petites boules garanties sans sucre ajouté, sans gluten, sans conservateur, sans colorant, sans lactose. En revanche, riches en fibres, minéraux et oligo-éléments, les « energy balls » affichent une compo irréprochable qui font d'elles nos nouvelles alliées pour une alimentation saine.

RAVIOLIS AU CHOU, CREVETTES & GINGEMBRE

vinaigrette pimentée

INGRÉDIENTS :

LA PÂTE (POUR UNE TRENTAINE DE RAVIOLIS)

- 250 g de farine,
- 1 cuil. à soupe de féculle de maïs (plus une pour le plan de travail),
- 1 pincée de sel,
- 15 cl d'eau chaude

LA FARCE :

- 400 g de crevettes crues,
- chou chinois,
- 1 morceau de gingembre frais (2-3 cm),
- 2 oignons nouveaux,

N°222

Recette

01. On commence par préparer la pâte : dans un grand saladier, on verse doucement l'eau chaude sur la farine, la féculle et le sel, puis on mélange à la cuillère avant de pétrir pendant 6-7 minutes jusqu'à obtenir une boule bien homogène qu'on laisse reposer pendant 30 minutes à température ambiante.
02. Pendant ce temps, on prépare la farce. Dans un saladier, on mélange la sauce soja, l'huile de sésame, le sucre roux et la féculle en poivrant un peu. Puis on ajoute le gingembre pelé et râpé, les oignons et l'ail émincés et les crevettes crues coupées en petits morceaux d'environ 1 cm.
03. On fait revenir le chou taillé en fines lamelles à la poêle dans un peu de sauce soja et d'huile de sésame, environ 5 minutes à feu vif. Une fois le chou cuit, après l'avoir égoutté, on le laisse refroidir, puis on l'ajoute à la préparation précédente. Voilà pour la farce.
04. Sur un plan de travail fariné de féculle, on va maintenant préparer les raviolis.
- 2 goussettes d'ail,
- 1 cuil. à soupe de sauce soja (plus une pour la cuisson),
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame (plus une pour la cuisson),
- 1 cuil. à soupe de sucre roux,
- 1 cuil. à soupe de féculle de maïs,
- poivre

LA SAUCE VINAIGRÉE :

- 2 cuil. à soupe de sauce soja,
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de riz,
- 2 cuil. à soupe d'huile de sésame,
- 1 petit cube de gingembre frais,
- 1 piment pili-pili, quelques brins de coriandre,
- 1 oignon nouveau (ou de la ciboulette)

On débite la boule de pâte en 6-7 morceaux d'environ 3 cm qu'on va rouler comme des boudins et découper en petites portions homogènes d'environ 15 g.

05. On aplatis ces petits pâtons au rouleau à pâtisserie qu'on va calibrer à l'emporte-pièce ou, à défaut, avec un mug renversé. Ensuite, on prend ces petites galettes les unes après les autres et on y dépose une cuillerée à café de farce. On mouille délicatement les bords avec un peu d'eau. On plie le cercle en deux en refermant une partie sur l'autre et on fait adhérer les bords avant de replier la pointe comme un croissant.
06. Il ne reste plus qu'à les plonger dans l'eau bouillante et attendre qu'ils remontent !
07. Pour la sauce, on mélange dans un grand bol la sauce soja, le vinaigre de riz, l'huile de sésame et le gingembre râpé, puis le piment, la coriandre et l'oignon hachés.
08. Au moment de servir, on arrose les raviolis avec cette sauce.





A boire avec

LES VINS D'ATHENAISS LOVE JOY PET' NAT' VIN DE FRANCE 2019

Nous notons un grand retour pour cette famille de vin à bulles (Pet' Nat' = Pétillant Naturel) depuis quelques temps déjà !

L'idée est simple, revenir à une méthode de fermentation ancestrale, garder un maximum de fruit et de légèreté dans la bouteille ! Ici la talentueuse vigneronne chablisienne Athénais de Béru nous livre sa version avec un Pet' Nat', gourmand, explosif en fruit et en bulle, d'une profondeur folle ! Pour un accord spectaculaire et tranchant sur cette version de raviolis asiatique.

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

WWW.VINOTeca.LU

PLUS DE RECETTES ?

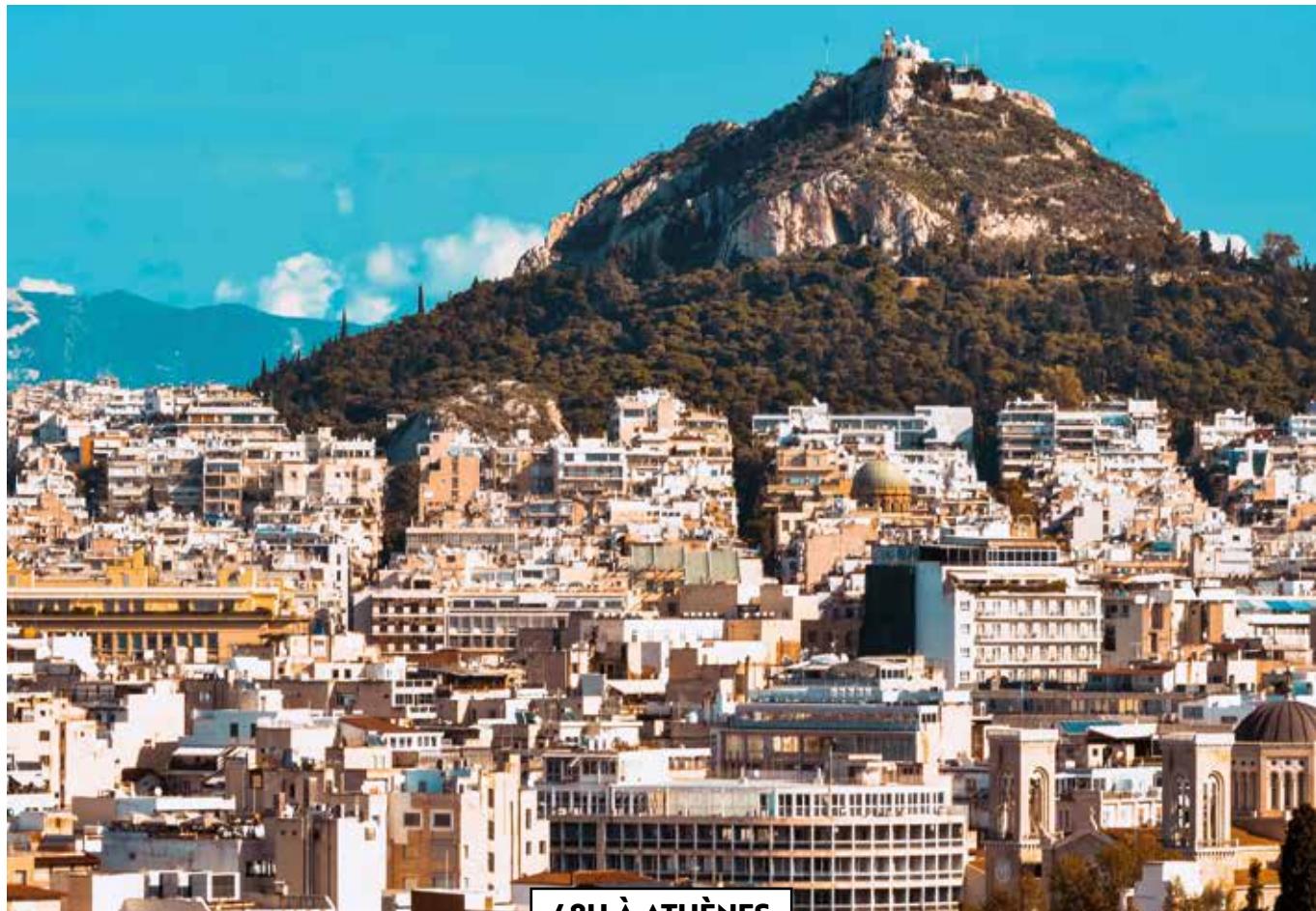
AU PAYS D'ALICE, ALICE MOIREAU, DE PAUL-HENRY BIZON



© Éditions La Martinière

Influenceuse, it-girl, mannequin et foodista, Alice Moireau est tout ça à la fois. En plus de nous inspirer via son compte Instagram qui ne compte pas moins de 49,7k abonnés, la jeune femme partage également sa passion pour la food et la cuisine à travers des posts aussi esthétiques qu'alléchants. Si Alice Moireau rêve d'ouvrir son restaurant, elle nous glisse ses meilleures astuces au sein de son premier livre, *Au Pays d'Alice*, qui rassemble pas

moins de 60 recettes. Une belle entrée matière pour découvrir son univers et son style, une cuisine naturelle, facile à exécuter, bohème et cosmopolite à l'image de la jeune femme dont la devise est « cuisiner, c'est la vie ! »



48H À ATHÈNES

N°2222

Dans les pas de l'histoire

Entre l'Acropole, la Bibliothèque d'Hadrien et l'Agora Antique, Athènes révèle bien d'autres surprises.

Des quartiers à l'architecture pittoresque au street-art omniprésent, la capitale grecque brille par son mélange des genres et des identités, oscillant entre tradition et modernité, béton et verdure, richesse de son passé et révolte du présent. Un clash des cultures qui la rend unique et incontournable.

TEXTE : HÉLÈNA COUPETTE

VENDREDI, 10H : PLAKA

À peine posé le pied sur le tarmac de l'Aéroport d'Athènes Elefthérios-Venizélos, on file prendre la ligne 3 du métro athénien qui nous mène en 53 minutes à peine au pied du NEW Hotel. Idéalement situé en plein cœur du quartier historique de Plaka, le dernier né du groupe Yes Hotels affiche un look ultra Arty, designé par les frères brésiliens Campana.

Une fois les valises déposées à la réception, on se dirige vers l'Acropole qui domine la ville. On empreinte les petites ruelles blanches et bleues qui bordent ses collines et on en profite pour flâner et s'octroyer une petite pause bien méritée à la terrasse du café Mélina, atypique et charmant.
*NEW Hotel, 16, Filellinon Str. & 1, Navarchou Nikodimou Str
 Café Mélina, Lisiou, 22*

14H : ACROPOLE

Impossible de visiter Athènes sans y découvrir les vestiges de la Grèce Antique. Située dans la « ville haute », l'Acropole est l'un des lieux les plus caractéristiques et emblématiques de la capitale grecque. La visite débute par les Propylées, puis continue vers le Parthénon, le bâtiment le plus ancien du site. Petit tour également à l'Érechthéion et ses Caryatides, avant de s'achever au Temple d'Athéna Niké.

Pour profiter pleinement de cette visite, le mieux est de se munir d'un guide et de prévoir deux bonnes heures. Pensez également à réserver vos billets coupe file pour éviter la foule à l'accueil.
Acropole, 105 58, Athènes

16H : AGORA ROMAINE & BIBLIOTHÈQUE D'HADRIEN

À quelques minutes à pieds de l'Acropole, les ruines de l'Agora Romaine, l'ancienne place publique de la ville, rejoignent le quartier de Plaka. Si seules quelques petites colonnes du patio demeurent aujourd'hui, le monument fut autrefois un important lieu de vie sociale, qui accueillait les marchés et les latrines publiques. À quelques mètres de là, la Bibliothèque d'Hadrien fait elle aussi partie des nombreux vestiges de la ville à ne pas manquer. À l'instar de l'Agora romaine, il ne reste aujourd'hui plus grand-chose de la Bibliothèque d'Hadrien. Un peu d'imagination devra être nécessaire pour prendre la mesure de l'étendue et de la grandeur de ces monuments.

Réservations : www.etickets.tap.gr

19H : À LA DÉCOUVERTE DE LA VIE NOCTURNE

Il ne faudrait pas croire qu'Athènes se résume seulement à ces vestiges du passé. Au contraire, la vie y est plus présente que jamais. Les nombreux bars et restaurants qui bordent l'hôtel en témoignent. Direction donc Noel, un bar à la déco très instagrammable située à une quinzaine de minutes à pieds. L'occasion de découvrir les rues animées avant de se délecter d'un délicieux cocktail. La soirée s'achève enfin chez Nolan autour des différentes tapas présentes à la carte.

*Noel, Kolokotroni, 59B, Athènes
 Nolan, Voulis 31, Athènes*

SAMEDI, 11H : DIRECTION EXARCHIA, LE QUARTIER ARTY

Pour aborder cette nouvelle journée, on se dirige vers Exarchia, le quartier arty de la capitale. Les rues y sont parées de graffitis et de street-art en tout genre.



On profite du beau temps et de l'ambiance bohème qui règne ici pour s'arrêter prendre un café et un croissant à l'ombre de la terrasse du bar Sélas.

Sélas, Methonis 19, Athina

13H : PAUSE À L'OMBRE DU LOFOS STREFI

La balade continue dans le parc Lofos Strefi, avec option vue sur l'Acropole.

Après être passé chercher de délicieux sandwichs chez Le Caféir, on se dirige tranquillement vers le parc, sans oublier d'observer les nombreuses fresques qui décorent chaque coin de rue.

Le Caféir, Char. Trikoupi 89, Athina

15H : DÉTOUR PAR LES FRIPES

Après s'être reposé, on profite des nombreuses petites boutiques présentes dans le quartier pour dénicher des perles rares. Boutiques bobo et fripes en tous genres, notre choix se porte sur Yesterday's Bread Second Hand, une boutique vintage qui offre une sélection pointue d'articles d'occasion.

Yesterday's Bread Second Hand 106 83, Kallidromiou 87, Athina

20H : TA KARAMANLIDIKA TOU FANI

On termine cette journée par un vrai repas grecque dans cette taverne typique. Charcuterie et fromage locaux, mezze et salades, boulettes de viande et autres grillades : le meilleur de la gastronomie hellénique se retrouve au menu de cet établissement confidentiel. Parfait pour une soirée typique.

Sokratous 1, Athina

DIMANCHE, 10H : UN DERNIER BRUNCH ?

On achève ce périple grecque par un petit brunch au café Anäna Coffee Shop, un lieu atypique niché dans une galerie à l'abri des regards où vous pourrez aisément commander un café latte au lait d'avoine dans une ambiance très Instagrammable.

Anäna Coffee & Food •

On y va

Des vols directs sont disponibles depuis l'aéroport du Findel avec la compagnie Aegean, à partir de 250€

Horoscope

HÉLÈNE MACK

Signe du mois

BÉLIER (21.03 au 20.04)

Amour : Vénus fait son entrée dans votre signe et éveille vos sens, une période favorable pour vivre vos sentiments.

Travail : Mars est votre allié, acceptez les défis qui se présentent, relancez les projets qui stagnaient.

Vitalité : Saturne très positif en ce qui concerne votre résistance physique.

CAPRICORNE (22.12 au 20.01)

Amour : Vénus en conflit, des transformations profondes peuvent intervenir, une nouvelle forme de pensée à re-créer. **Travail :** Les dissonances au Soleil, peuvent jouer contre vous et bousculer votre vie professionnelle. **Vitalité :** Le contrôle du stress est une source de récupération physique.

VERSEAU (21.01 au 19.02)

Amour : Avec Saturne et Jupiter, il faudra essayez de composer, d'être plus souple et diplomate. **Travail :** Les opposés et complémentaires seront ravis de participer avec vous à une dynamique d'ouverture et de changement. **Vitalité :** Mars bénéfique vous apporte une énergie vivifiante.

POISSON (20.02 au 21.03)

Amour : Vous serez attentives aux personnes âgées, avec lesquelles vous aurez des échanges profonds. **Travail :** Mars vous stimulera, alliant action et réflexion, alors ne vous éternisez pas dans la mise en place d'un nouveau projet. **Vitalité :** Une vulnérabilité émotionnelle à gérer.

TAUREAU (21.04 au 20.05)

Amour : Mars et Vénus feront bon ménage, vous aurez à cœur de retrouver une harmonie vitale pour vous. **Travail :** Une dualité se profile à l'horizon, Une re-motivation sera votre moteur car

vous avez envie de changement sans perdre vos acquis. **Vitalité :** Lâcher votre mental.

GÉMEAUX (21.05 au 20.06)

Amour : Mars dans votre signe, certaines remettent en question leur choix de vie, un petit coup de pouce à leurs pulsions. **Travail :** Un choix, une activité qui se modifie peut vous permettre de révéler des potentiels encore inconnus.

Vitalité : Le corps physique et votre mental se réveillent.

CANCER (21.06 au 22.07)

Amour : Mercure s'associe à Neptune, vous oscillerez entre les perturbations d'un coup de cœur et la tentation de céder. **Travail :** Mercure en soutien, vous travaillerez efficacement à faire évoluer votre travail dans un nouveau concept. **Vitalité :** Nette amélioration morale et physique.

LION (23.07 au 22.08)

Amour : Vénus et le Soleil bénéfiques, vous innovez dans le domaine des sentiments sans vous poser de questions. **Travail :** Avec une certaine résilience, vous verrez l'avenir avec confiance surtout si vous construisez votre propre travail. **Vitalité :** Le printemps réveille vos motivations.

VIERGE (23.08 au 22.09)

Amour : Mercure conjoint Neptune donneront bien du fil à retordre aux couples

déjà bien installés dans la relation, crise passagère. **Travail :** Votre efficacité et perfectionnisme étant appréciés pourquoi doutez de vous ou de tout. **Vitalité :** Vous ferez une foule d'envieuses autour de vous.

BALANCE (23.09 au 22.10)

Amour : Mars vous pousse à sortir de votre coquille, vous avez besoin d'harmonie dans votre vie personnelle.

Travail : Un trio en signe d'air vous apporte des satisfactions, le ciel s'éclaircit et les relations s'amplifient.

Vitalité : Une certaine liberté vous rend joyeuse partagée avec vos amies.

SCORPION (23.10 au 21.11)

Amour : C'est par l'intensité de vos expériences et la profondeur de vos sentiments que vous cherchez à vous unir. **Travail :** Avec Mercure, vous avez le verbe rapide et incisif dans les négociations, vous aurez ce que vous voulez. **Vitalité :** La Chrysalide se transforme en Papillon.

SAGITTAIRE (22.11 au 21.12)

Amour : Avec Jupiter comme allié, votre optimisme sera décuplé, même si vous vous sentez très bien chez vous.

Travail : Votre réseau relationnel jouera un rôle positif, vous serez épaulées pour améliorer votre travail. **Vitalité :** Très bonne énergie, évacuez votre stress par le sport.



À BERTRANGE

CRÈCHE MADAGASCAR

ENCORE QUELQUES PLACES DISPONIBLES

- **Un environnement plurilingue :**
luxembourgeois, allemand, anglais et portugais

- **Une Équipe pédagogique expérimentée**

- **Des activités variées et stimulantes :**
jeux musicaux, découverte du monde animal et végétal, coin cuisine...

OUVERTURE PROCHAINE D'UNE CRÈCHE À DUDELANGE

Ouvert du lundi au vendredi de 6h30 à 19h
14 Route de Longwy - L-8080 Bertrange
contact@creche-madagascar.lu

T. : 28 66 99 64 / GSM : 691 780 644

WWW.CRECHE-MADAGASCAR.LU



Je me fais
vacciner!

entä sinä?

“
**... car je suis
à risque et
je veux aussi
protéger mes
proches.**

Niina - 53 ans



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

covidvaccination.lu

Helpline Santé
247-65533

Vous aussi,
participez
et envoyez
votre photo !

