

FEMMES

Septembre 2021
n° 226

BUSINESS

LA PIERRE,
UNE AFFAIRE
QUI ROULE

DOSSIER

AFGHANISTAN :
QUEL AVENIR
POUR LES FEMMES ?

MODE

*Une rentrée
remarquée*

BIEN-ÊTRE

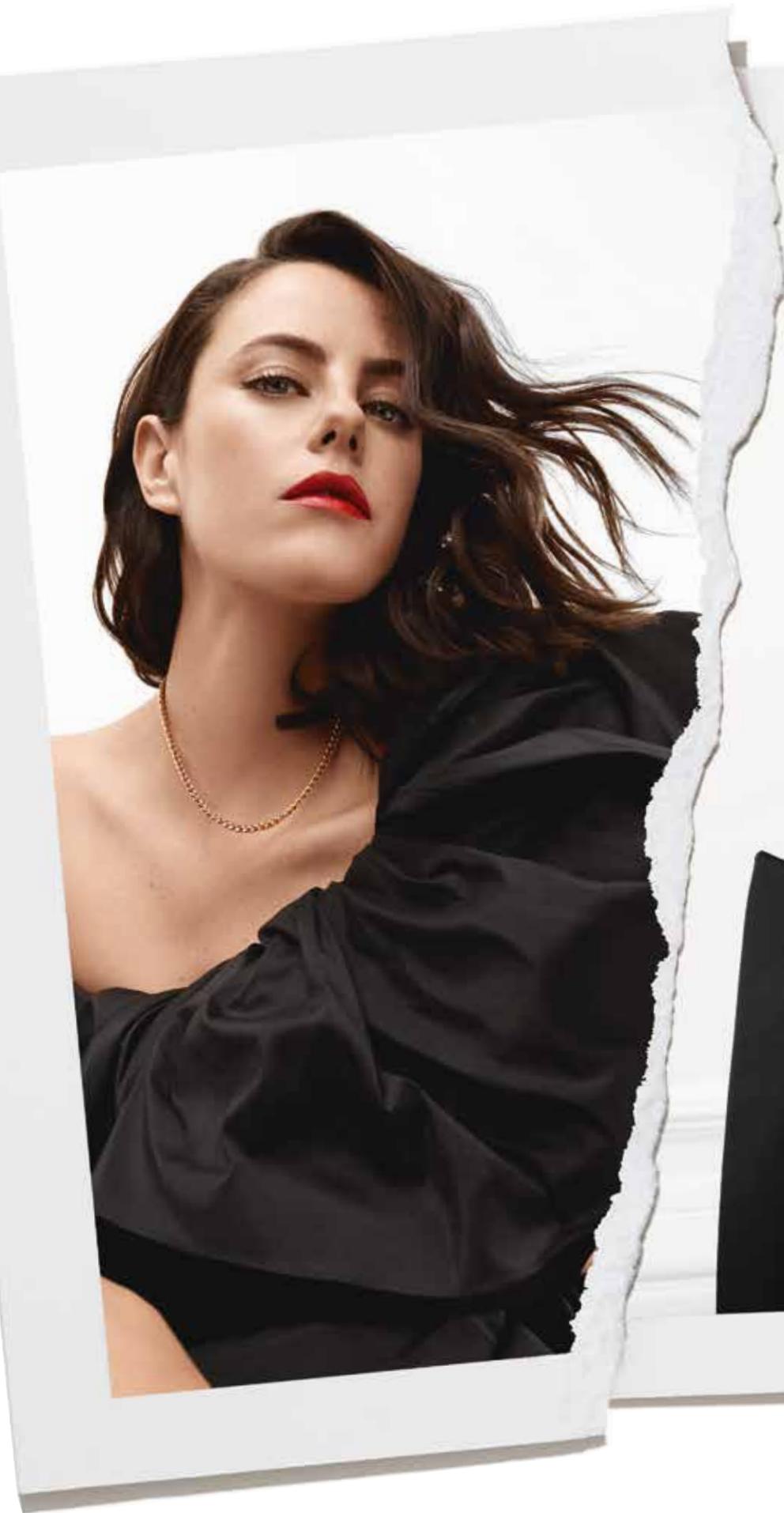
LE CBD, CET ALLIÉ
CONTROVERSÉ
QUI NOUS
VEUT DU BIEN

DOSSIER GREEN

10 GESTES
ÉCORESPONSABLES

00226
9 77277 943027
Barcode

Prix de vente : 4€



CLASH DE Cartier



Cartier Boutique - 13 Avenue Monterey, 2163 Luxembourg - +352 (0) 27 47 88 67



À KNOKKE-HEIST, LE SOLEIL BRILLE ET LES PORTES DES MAGASINS VOUS SONT TOUJOURS GRANDES OUVERTES.

À Knokke-Heist, le shopping n'a pas son pareil. Et il ne s'arrête pas, puisque les magasins sont également ouverts le dimanche et les jours fériés. Il y en a pour tous les goûts, de la simplicité rafraîchissante au raffinement haut de gamme. Imaginez le tout agrémenté d'un bon bol d'air marin et d'excellents restaurants. Que demander de plus ?

PRISE DE CONSCIENCE ?

Un été violent sous le signe des cataclysmes et l'on s'en tient uniquement aux événements d'ordre climatique...

Même si juillet a été officiellement le mois le plus chaud jamais enregistré sur terre, il semblerait que le soleil ait boudé nos contrées.

De terribles inondations en Europe, au Luxembourg, en Belgique, en Allemagne et aux Pays Bas. Une catastrophe naturelle sans précédent qui a traumatisé la population et les sinistrés.

Des incendies d'une ampleur inouïe en Corse, en Italie, au Canada, en Algérie, en Turquie, en Grèce, en Espagne, en Californie, dans le sud de la France. Simultanément le GIEC (Groupe d'Experts Intergouvernemental sur l'Evolution du Climat) a édité son redoutable rapport.

5 chiffres méritent d'être repris. + 1,5 °C. Fin mai, l'Organisation météorologique internationale a prévenu qu'il serait probable que la température mondiale annuelle moyenne sera temporairement supérieure de 1,5 °C aux valeurs préindustrielles pendant au moins l'une des cinq prochaines années. 13 mètres. Le Giec estime qu'avec un réchauffement supérieur à 2 °C, la fonte des calottes glaciaires du Groenland et de l'Antarctique pourrait constituer un point de non-retour qui engendrerait une hausse du niveau de la mer de 13 mètres.

4 à 10 %. Le rapport du Giec pointe une baisse de 4 à 10 % de la production des principales cultures depuis dix ans. À ce rythme, ce sont près de 80 millions de personnes supplémentaires qui pourraient souffrir de la faim d'ici 2050. 130 millions. Avec un réchauffement global de +2 °C, 130 millions de personnes pourraient tomber dans la pauvreté extrême d'ici à 2030. 400 millions. Les épisodes caniculaires vont également se multiplier et ce, d'autant plus que le réchauffement global sera important. 400 millions de personnes seront confrontées à des pénuries d'eau avec un réchauffement limité à +2 °C et seront menacées par des canicules extrêmes.

À quel moment le réchauffement climatique sera l'affaire de tous ?

Excellente lecture

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

SOMMAIRE

Septembre
n° 226



COUVERTURE
Marque : Sézane



INTERVIEW MODE
P.30

©Pastremi

N°226



20200
EXEMPLAIRES
CERTIFIÉ CIM



MODE
P.16
©Liu Jo

01. MODE

NEWS MODE / 12

MODE / 16

Une rentrée remarquée

INTERVIEW MODE / 30

DRESS CODE / 34

03. MAGAZINE

ANNIVERSAIRE / 10

Femmes magazine fête ses 20 ans
20 cadeaux à gagner

DOSSIER / 36

Afghanistan :
quel avenir pour les femmes ?

BUSINESS / 42

La pierre, une affaire qui roule

L'INTERVIEW DU MOIS / 48

FINANCE / 52

Petit guide de l'assurance maladie au Luxembourg

DOSSIER GREEN / 56

10 gestes écoresponsables à adopter au quotidien

NEWS SOCIÉTÉ / 60

DOSSIER IT / 62
Services internet :
cloud, le nouveau saint

02. CULTURE

SAVE THE DATE / 66

NEWS CULTURE / 70

BOOKS / 72

04. WELLNESS

BEAUTÉ / 74

Ma jolie appli,
dis-moi qui est la plus belle

NEWS HEALTHY / 78

BIEN ÊTRE / 80

Le CBD, cet allié controversé qui nous veut du bien

L'AVIS DE LA RÉDAC / 82

BEAUTY CASE / 84



05. TRIBU

WE ARE FAMILY / 86

Stop au harcèlement scolaire

MODE ENFANT / 90

NEWS KIDS / 98

06. ART DE VIVRE

INTÉRIEUR / 100

MOODBOARD / 106

48H en Crète / 108

NEWS FOOD / 110

RECETTE / 112

HOROSCOPE / 114

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

Marc Auxenfants / Fabrice Barbian

Lisa Beys / Godefroy Gordet

Fabien Grasser / Aurélie Guyot

Aurélie Hantzberg / Alissia Lejeune

Maria Pietrangeli / Jeanne Renaud

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.

FEMMES FÊTE SES 20 ANS

Sortez les bougies et un gâteau assez grand, Femmes fête ses 20 ans ! Un anniversaire important pour toute la rédaction, que l'on aimera partager avec vous, nos chers et fidèles lecteurs depuis toutes ces années. Alors, pour l'occasion c'est vous qui ouvrirez les cadeaux... car Femmes a déjà le sien, et c'est vous.

LA PETITE HISTOIRE

Un magazine pour les femmes, tous les mois, en français, c'était le pari de Maria Pietrangeli en créant de toutes pièces ce magazine féminin, le premier au Luxembourg. Le seul et unique rendez-vous féminin mensuel au Grand-Duché. Un pari audacieux qui semble porter ses fruits, puisque que *Femmes* vous accompagne depuis maintenant 20 ans avec toujours le même entrain. Que ça passe vite...

N°226

UNE LIGNE ÉDITORIALE MIXTE

Femmes c'est de la mode, des tendances beauté, shopping, déco, bien-être, c'est aussi des informations nationales, des sujets de société, du monde du travail, de la culture et de la vie pratique. Résolument féminin, son nom n'y trompe pas, le magazine n'est pourtant pas étranger aux hommes et embrasse un lectorat masculin de plus en plus important au fil du temps.

Un bonheur chez *Femmes* quand on sait que la presse féminine n'en a que le nom et se veut ouvertement mixte et accessible au plus grand nombre. Alors messieurs, n'hésitez pas à prendre le magazine des mains de votre moitié, car il y en a pour vous aussi.



NOTRE TEAM

FEMMES TOUJOURS PROCHE DE VOUS

Comme tout le monde, on ne coupe pas à la folie Internet. Même si nous sommes viscéralement attachés au papier et aux pages qui se tournent, nous avons fait le pas il y a quelques années des clics et des pages qui défilent...

Femmes sur internet c'est donc deux fois plus de contenu, des articles inédits, des informations en temps réel et une accessibilité facilitée grâce aux réseaux sociaux. C'est également deux rendez-vous hebdomadaires avec les newsletters du mardi et du jeudi : un condensé des meilleurs articles juste pour vous. (Psst, abonnez-vous !)

UN DISCOURS, UN DISCOURS !

MARIA PIETRANGELI, FONDATRICE DE *FEMMES*

Pourquoi avoir créé un magazine féminin mensuel au Luxembourg et en français ?

Quand je me suis installée à Luxembourg, j'ai rapidement fait le constat qu'il n'y avait rien à lire en langue française et encore moins pour les femmes. Aujourd'hui, on voit que le pays a considérablement évolué en 20 ans. Il y a un énorme pourcentage de non-germanophones, les Luxembourgeoises parlent français. Et puis les femmes avaient besoin d'un magazine qui parle de leurs problématiques, pas de celles des pays frontaliers.

“

Je me rappelle, dans les agences on se demandait combien de temps j'allais tenir, ils avaient parié sur 6 mois... et ça fait 20 ans

”

Comment avez-vous fabriqué un magazine de A à Z ?

Pour cela, je me suis demandée qui était la femme à Luxembourg, est-ce qu'elle a 20, 40, 60 ans ? Est-ce qu'elle est mère au foyer, étudiante, cheffe d'entreprise, vendeuse en parfumerie ? J'ai donc choisi une ligne éditoriale suffisamment variée

pour que toutes les femmes, quel que soit leur âge ou leur statut, trouvent des choses à lire dans le magazine. Globalement, la femme à Luxembourg est indépendante, active et elle sait ce qu'elle veut.

Avez-vous rencontré des difficultés ?

Oui, il faut bien admettre que le Luxembourg ne fait pas grand-chose pour les femmes, que ce soit dans le monde de l'entreprise ou dans la presse. Personne ne m'a jamais aidée, mais moi j'étais persuadée que ça allait marcher, alors j'ai foncé. Je crois que je devais être la seule à croire à mon projet. Je me rappelle, dans les agences on se demandait combien de temps j'allais tenir, ils avaient parié sur 6 mois... et ça fait 20 ans.

La presse féminine a-t-elle bien été accueillie au Luxembourg ?

Le magazine a eu du succès assez tôt puisque nous avons commencé par faire 10 000 exemplaires, très rapidement nous sommes passés à 15 000, puis à 20 000 exemplaires.

Comment *Femmes* parvient-il à rester le leader dans la presse féminine grand-ducale ?

Pour moi, le seul client c'est ma lectrice, et je me suis dit que si le magazine plaisait, alors les partenariats publicitaires se feraient naturellement ensuite. Alors, il y a énormément de travail et de remises en question. Il y a aussi le fait qu'on

fonctionne avec de vrais journalistes, titulaires de la carte de presse et des journalistes freelance expérimentés, qui fournissent du contenu de qualité. Toute seule je n'aurais rien pu faire.

Qui est l'équipe derrière *Femmes* ?

Il y a une équipe qui travaille sans relâche, très solidaire. Je dis toujours qu'il y a plus de choses dans plusieurs têtes que dans une seule. Alors on partage beaucoup, on échange nos avis. Au début, l'équipe a beaucoup changé, ça a été difficile de garder tout le monde, mais aujourd'hui on a construit une base stable et on est reparti pour 20 ans.

Et pour ses 20 ans,
FEMMES
arrive en kiosque



20
ANS

CADEAUX

RIEN QUE POUR VOUS !

LE MAGAZINE DU MOIS D'OCTOBRE VOUS RÉSERVE QUELQUES SURPRISES.

Eh oui, pour l'anniversaire de *Femmes*, c'est vous qui déballez les cadeaux. Récupérez votre magazine comme d'habitude et croisez les doigts pour tomber sur le bon, car dans **20 exemplaires distribués à travers le Luxembourg, se cache une petite étiquette gagnante numérotée.** Vous ne pourrez pas passer à côté ! Ramenez votre magazine gagnant dans nos locaux et repartez avec votre prestigieux cadeau.

20#

En attendant, restez connectés sur notre Instagram pour découvrir la jolie sélection de cadeaux que nous avons faite pour vous ! Tout au long du mois de septembre nous vous présenterons les 20 cadeaux en jeu sur notre page.

scannez-moi !



LE MEILLEUR DE FEMMES

news
letter

Gratuite, luxembourgeoise & exclusive
Le mardi & le jeudi



rendez-vous sur
femmesmagazine.lu



NEWS MODE

TEXTE : ALISSIA LEJEUNE

AU CŒUR DE L'INTRIGUE GUCCI...

S'introduire dans la maison Gucci, au cœur des secrets de trois générations d'une des plus célèbres dynasties de la mode ? C'est possible grâce à l'adaptation de trente ans d'affaires familiales suspectes au cinéma par Ridley Scott. *House of Gucci* met en scène l'assassinat de Maurizio Gucci, fondateur de la mythique maison, entre mystères, pouvoir, infidélité et héritage. Un casting aussi luxueux que l'intrigue portée par Lady Gaga dans le rôle de la veuve noire la plus connue d'Italie, Patrizia Reggiano, au côté d'Adam Driver dans la peau de son défunt mari. On nous signale à l'oreillette une présence française et non des moindres avec Camille Cottin pour jouer l'amante. On a déjà hâte de voir le nouveau duo glamour de la mode Gaga-Driver.



**Après 10 ans de préparation,
le long métrage sortira
le 24 novembre 2021 pour
les 100 ans de la fondation
de la marque Guccio Gucci.**

FASHION BURN-OUT, QUÉSACO ?

S'habiller pour aller au travail, pour des soirées, alors qu'on vient de passer pas mal de temps en jogging ou en pyjama (merci les confinements !) soit c'est l'occasion rêvée de pouvoir ressortir toutes ces petites robes du placard soit c'est un vrai casse-tête. Trop courte, trop voyante, pas assez classe, démodée... La pile de fringues s'entasse sur le lit mais rien sur vous, et l'énergie se fait la malle. Il se peut que vous fassiez un « fashion burn-out », que vous ayez

oublié le plaisir que vous procurait la mode. Le burn-out serait lié à une hausse du télétravail et du temps de travail surtout. Plus de temps derrière son écran, moins devant sa penderie. Pour reprendre le chemin du plaisir, laissez votre imagination reprendre doucement sa place au milieu de vos obligations. Prenez votre temps, évitez le piège des réseaux sociaux et de vouloir plaire à tout prix. Sauf à vous.

LE CHIFFRE

220 000



©Nik Bentel

À VOS CÔTÉS DEPUIS 1971

250 000 inscrits :

MERCI

pour votre
confiance !



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS



Formations
en présentiel,
en blended learning
et à distance

NOS FORMATIONS, VOTRE ATOUT !

282 Modules en cours du soir
Evening courses / Abendkurse

200 Séminaires
Seminars / Seminare

Diplôme d'accès aux études universitaires (DAEU-A)
Option Littéraire

Formations universitaires

- Master Management et Administration des Entreprises
- Master Marketing et Communication
- Master Banque, Finance, Assurance, parcours Fonds et Gestion Privée
- Master Contrôle de Gestion et Audit Organisationnel
- Master Financial Analysis and Strategy (**English**)
- Master Gestion des Ressources Humaines et Relations du Travail
- Master Management des Organisations du Secteur Sanitaire et Social
- Master Technopreneurship (**English**) **NEW**
- Licence de Gestion
- Licence Métiers de la Gestion et Comptabilité, parcours Contrôle de Gestion - parcours Révision Comptable
- Bachelor in Applied Information Technology

Formations spécialisées*

- Diplôme Universitaire (DU) Sophrologie
- Diplôme Universitaire (DU) Yoga **NEW**
- Diplôme Gestion de Patrimoine
- Diplôme Risk Management
- Certificat Contrôle Interne / Certified Internal Control Specialist (CICS)
- Formation Commerce Électronique (E-Commerce)
- Cours d'initiation à la langue luxembourgeoise A1.1.

Formations pour seniors

150 cours dans 7 domaines différents

Certifications

- ICDL-World's Leading Computer Skills Certification (**English**, Français, **Deutsch**)
- Pearson VUE - IT certification and professional licensing (**English**)
- Kryterion (**English**)
- ACI - The Financial Markets Association (**English**)

Nos partenaires :



Plus
d'infos sur :
www.LLLC.lu

* Les certificats et diplômes délivrés ne donnent pas lieu à une inscription au registre des titres au ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

Find us on

2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg | T. (+352) 27 494 600 | formation@LLLC.lu | www.LLLC.lu

Charlie : **une sneakers non genrée signée Louis Vuitton**

Charlie a tout pour elle. En plus d'un design écoresponsable et 90 % de matériaux recyclés et biosourcés, elle est la première basket non genrée. Louis Vuitton a ouvert de nouveaux horizons en imaginant une paire de sneakers pour femmes et pour hommes. Peu importe qui la porte, Charlie se décline en version haute et en version basse, dans un large choix de pointures du 34 au 47. Charlie incarne un quotidien placé sous le signe de la mobilité, du confort et de la qualité propre à la maison Louis Vuitton. Elle représente une société en recherche de repères, qui s'identifie de moins en moins à des schémas dits « classiques ».

Charlie contentera tout le monde dès le 12 novembre 2021.



©Louis Vuitton

#SOLIDARITÉ, ZALANDO AUX CÔTÉS DES SINISTRÉS

À la suite des inondations qui ont fait rage cet été en Europe, Zalando a décidé d'apporter son soutien aux populations touchées. La plateforme de mode en ligne a fait un don de 100 000 euros à la Croix-Rouge pour financer les activités de lutte contre les inondations et les soins. L'entreprise dont la majorité des actions sont concentrées en Europe s'est dit profondément attristée par la catastrophe naturelle.

« Dans des États particulièrement impactés comme la Rhénanie-du-Nord-Westphalie et la Bavière, Zalando est présent depuis 2012 et nous nous sentons partie prenante de la communauté locale puisque près de 3 000 de nos employés vivent et travaillent à proximité de Moenchengladbach, Cologne, Dortmund, Dusseldorf et Ansbach... nous sommes fermement décidés à faire notre part pour soutenir les efforts de secours », déclarait la société fin juillet.

EXPO

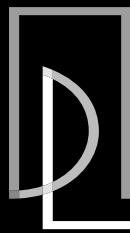
LE JEAN SOUS TOUTES SES COUTURES !

La Cité des Sciences à Paris invite à prendre le chemin du « jean propre ». L'exposition retrace l'histoire du vêtement le plus porté au monde depuis un siècle avec un tour d'horizon sur la mode, l'industrie du textile, la consommation, et l'écologie. Universel incontournable des garde-robes,

le jean est aussi, et malheureusement, l'un des pires pollueurs de la planète. Il est vendu toutes les 73 secondes dans le monde. Deux milliards chaque année. L'expo détaille la fabrication complexe du jean, qui utilise des centaines de litres d'eau, colorants, pesticides et autres détergents... Mais on apprend aussi, qu'un jean plus propre c'est possible à condition de privilégier le circuit court et des matières moins polluantes comme le chanvre, l'ortie ou le lin.

On peut aussi recycler ses vieux jeans, et l'expo nous donne plein d'idées jusqu'au 22 janvier 2022.





LUXURY
DOORS



**PACK DE SECURITÉ
ET VISUALISATION 3D
OFFERTS***

*VALABLE JUSQU'AU 31 SEPTEMBRE 2021



POUR LA RENTRÉE, DONNEZ DE LA CLASSE À VOTRE ENTRÉE

NOTRE MAÎTRE MENUISIER AVEC SES 40 ANNÉES D'EXPÉRIENCE ET NOTRE ÉQUIPE SONT À VOTRE DISPOSITION
POUR VOUS AIDER À CUSTOMISER VOTRE FUTURE PORTE D'ENTRÉE SELON VOS ENVIES.

183, RUE DE LUXEMBOURG
L-8077 BERTRANGE
T. 27 75 86 65
WWW.LUXURYDOORS.LU



REVENDEUR
OFFICIEL

PIRNAR

YSEULT

UNE RENTRÉE REMARQUÉE

On est belle, le teint halé, le sourire radieux et on est prête à irradier le bureau à la rentrée. Nouvelles tendances, couleurs pulpées et ambiances rétro, on se laisse tenter par des tons chauds et un look gorgé de soleil. Des imprimés fleuris, jolis combis aux grosses mailles cosy, un air bohème chic souffle sur l'automne.

TEXTE ET SÉLECTION : ALISSIA LEJEUNE

ORANGE VITAMINÉ



CKS



Les jours s'allongent
et s'assombrissent, et alors ?
On porte la lumière sur soi.

Le orange se porte fluo,
vibrant et rayonnant. Fer
de lance d'une mode optimiste,
le coloris survitaminé
est un indispensable dans
son cartable.

N
226

COMMA

Lady marmelade



CAROLINE BISS

Marmelade, terracotta, rouille, l'orange se teinte de mille nuances pour une transition été/automne tout en douceur. Les imprimés fleurs sont de la partie pour une petite rétro back to Seventies et une allure stylée et maîtrisée.



YAS

2nd
hand
by pallcenter

Dès le 15 septembre,
Donnez une seconde vie
à votre robe Ba&Sh ↗
Sell it or get it!

Comment cela fonctionne ?
Trouvez des vêtements de marques en seconde main !
Ou vendez-les en échange d'un bon à valoir dans
nos boutiques ainsi que dans notre espace 2nd Hand!
Plus d'infos sur [pallcenter.lu](#)

Naturellement différents.

OBSESSION LILA

Elle était déjà là et le restera : la tendance Lila. Un peu pâle, un peu pastel, le violet et ses dérivés rosés restent de saison pour un look un brin romantique et mélancolique. Assurément tendance, en total look ou en quelques notes, le Lila est à son apogée.



MAJE



VERO MODA

TOTAL DENIM

Bleu, un peu délavé, un peu vieilli, jamais démodé, mais toujours réinventé. Le jean est toujours aussi tendance et la combi total denim dévoile une silhouette élancée des plus glamour. Une mode qui fait ses preuves depuis des décennies, on dit oui.



TWINSET



MAGASIN EXCLUSIF

LEICHT

 **Valcucine**
Innovation for Life.

183, rue de Luxembourg | L-8077 Bertrange | T. 42 57 42 | www.ytter.lu



Au retour de la grisaille, on veut du réconfort, du doux, du rassurant. Effet coton, laine et maille, le blanc représente l'élégance incarnée. Pour une silhouette comfy on opte pour des pièces qui s'étirent sur la longueur. Une classe blanche chic avant les premières neiges.

N°226

CLASSE BLANCHE

FILIPPA K

N°226

IKKS



EFFET BLAZER

WE FASHION

Un peu de sérieux à la rentrée, le blazer est de rigueur, mais on fait durer la couleur et les motifs autant que possible. On contraste avec une pièce plus décontractée pour encore plus de style. Un t-shirt blanc, un jean, des sneakers, le blazer ne fait pas son difficile.



N.226

MALIPARMI

MIRAE

Jarmon. Vous devez connaître ce nom. Eh bien derrière le célèbre patronyme, elles ne sont plus une mais deux. À Tara, ajoutez Camille, et vous obtiendrez Mirae : une marque de prêt-à-porter de luxe abordable, mais surtout une création mère-fille dont la complicité se ressent dans leur créativité. Mirae se décline en six collections tout au long de l'année, dévoilant des notes féminines ultra sensuelles, ambiance rétro, inspiration californienne et gorgée de lumière.

La nouvelle griffe parisienne entend bien se faire une place sous le soleil avec une patte multivitaminée et une éthique responsable. Depuis trois ans, le duo imagine des pièces uniques pour sublimer la femme et sa confiance en elle. Rencontre avec Camille Jarmon.

TEXTE : ALISSIA LEJEUNE | PHOTOGRAPHIE : PASTREMI

N°226

Comment est née Mirae ?

Ma mère, Tara, avait une marque de prêt-à-porter pendant 30 ans, je travaillais dans l'entreprise familiale à l'époque. Lorsqu'elle l'a vendue en 2016, je venais de finir mes études en Californie et je suis revenue vivre avec elle. On est devenues un peu meilleures copines et tous les soirs on parlait de comment on aimerait créer une marque. On brainstormait autour d'une bouteille de vin et on se disait « un jour on fera ça, et puis ça... », sans penser que ça allait vraiment arriver. Deux ans plus tard, on s'est lancées avec l'idée de faire les choses différemment de ce qu'on avait connu avant. Tara s'occupe de la partie stylisme et moi de tout ce qui est commercial, digital, marketing.

Qu'est-ce que vous avez voulu changer avec Mirae pour vous démarquer ?

Avant on avait deux collections par an, avec 400 modèles. On avait l'impression

qu'on devait répondre à trop de besoins et on avait l'impression de faire du gâchis aussi. Avec Mirae on cherchait un peu de liberté. On veut créer ce que nous avons envie de porter. Donc avec six collections par an, on veut proposer des pièces dans des matières responsables. On a fait le choix de ne travailler qu'avec des matières naturelles, beaucoup de soie, de lin, et ensuite on achète des stocks de tissus en Italie, comme le polyester par exemple. Ce sont des vieux stocks vendus par d'autres marques auxquels on donne une seconde vie au lieu d'en fabriquer.

Six collections par an, c'était un pari audacieux, mais pourquoi est-ce essentiel aujourd'hui ?

Pour nous c'est essentiel car aujourd'hui les réseaux sociaux se sont développés, et on se rend compte que la clientèle a soif de nouveauté en permanence. En même temps, on ne veut pas surproduire, on fabrique soit 60 soit 80 pièces pour chaque modèle de robe. Chaque capsule comporte

entre 15 et 20 références, mais qui seront renouvelées plus fréquemment.

“

On veut lâcher les énergies et on n'a pas peur d'en faire trop

”

Plus de collections pour moins se lasser et en plus vous offrez une seconde vie à vos pièces, racontez-nous...

Une fois par an, on organise une boutique éphémère où on offre la possibilité aux clientes de rendre leurs vêtements contre un bon d'achat. On aimerait en organiser plus et on aimerait aussi mettre en place un système d'échanges sur le site internet qui existe déjà chez d'autres marques.

“

Je pense que c'est une femme qui ose, qui est très féminine et qui n'a pas peur d'être au centre de l'attention

”





N°226

Le but est de mettre en contact les clientes de Mirae pour qu'elles puissent revendre leurs vêtements en seconde main. C'est quelque chose qui nous correspond vraiment et sur laquelle on est en train de travailler pour offrir une seconde vie à nos pièces.

Comment définiriez-vous le style d'une femme qui porte Mirae ? Qu'est-ce que ses vêtements peuvent raconter d'elle ?

Je pense que c'est une femme qui ose, qui est très féminine et qui n'a pas peur d'être au centre de l'attention. C'est aussi une femme qui connaît bien les matières, l'univers du prêt-à-porter, car nous avons l'attention du détail.

Avec des tailles allant du 34 au 44 et des prix sans excès, vous touchez un grand nombre de femmes. C'est important de proposer une mode de qualité accessible à toutes en 2021 ?

Notre modèle économique c'est du luxe abordable, tous nos tissus sont italiens et c'est nous qui définissons nos propres

imprimés. On fait de toutes petites séries et on marge beaucoup moins que nos concurrents. C'est vrai que c'est rare de proposer autant de tailles et c'est dommage. Souvent on imagine qu'une robe n'irait pas à une certaine morphologie alors que c'est complètement faux. C'est essentiel de changer ces idées reçues et les normes. On travaille beaucoup sur ça...

Comme se passe le processus de création ?

Au lieu de regarder ce qu'on faisait avant ou de suivre les tendances, on suit nos envies et ce qu'on a envie de porter. Cette année, on s'est dit, personne ne peut voyager, nous on a envie d'être sur une île déserte, de porter des fleurs dans les cheveux... Quand on va designer, on va demander à toutes les filles du bureau ce qu'elles préfèrent et ce qu'elles imaginent le mieux pour leur morphologie. Quand on reçoit les prototypes aussi, on les essaie toutes. À la différence d'autres marques, on fait beaucoup d'allers-retours pour mettre au point le vêtement, corriger tous les détails et les coupes.

Chez Mirae, on fait ce qu'il nous plaît et on travaille vraiment comme une maison de luxe.

Que ressentez-vous en voyant le résultat ?

Quand une cliente essaie un modèle en boutique, j'appelle ça le « sexy moment », on ressent qu'elle se sent mise en valeur. Elle se regarde dans le miroir, elle se sent belle. C'est notre plus belle récompense.

Une pièce favorite ?

La Déborah, sans hésiter ! On l'a faite en 2019 et on l'a reconduite. C'est une robe asymétrique, one shoulder et qui se noue à la taille et laisse apparaître un peu la côté. Beaucoup de femmes se sentent à l'aise dedans, elle est assez « sage ».

Votre marque est née il y a 3 ans, quel regard portez-vous sur le chemin parcouru depuis ?

Un regard bienveillant. Je suis très fière de tout ce qu'on a accompli depuis trois ans. Malgré l'obstacle du covid et un arrêt de production l'hiver dernier on a pu faire beaucoup. On a ouvert des pop-up store dans plusieurs quartiers de Paris et également deux boutiques saisonnières à Saint-Tropez où on retrouve une clientèle très importante pour notre marque. Et puis travailler avec ma mère c'est génial ! Tara c'est une femme extraordinaire, elle est toujours de bonne humeur, elle me fait complètement confiance et on s'écoute.

On s'habille comment à la rentrée quand on est une femme Mirae ?

Notre prochaine collection sera très colorée, très pop, vitaminée, pas de noir pour l'hiver. N'importe quelle pièce de cette collection vous rendra fière.

Il y aura beaucoup de robes en maille, rayées multicolore, et dos nus. On veut être coquette. On veut lâcher les énergies et on n'a pas peur d'en faire trop. •

BoConcept®

L I V E E K S T R A O R D I N Ä R



74, Route de Longwy
L-8080 Bertrange
www.boconcept.lu

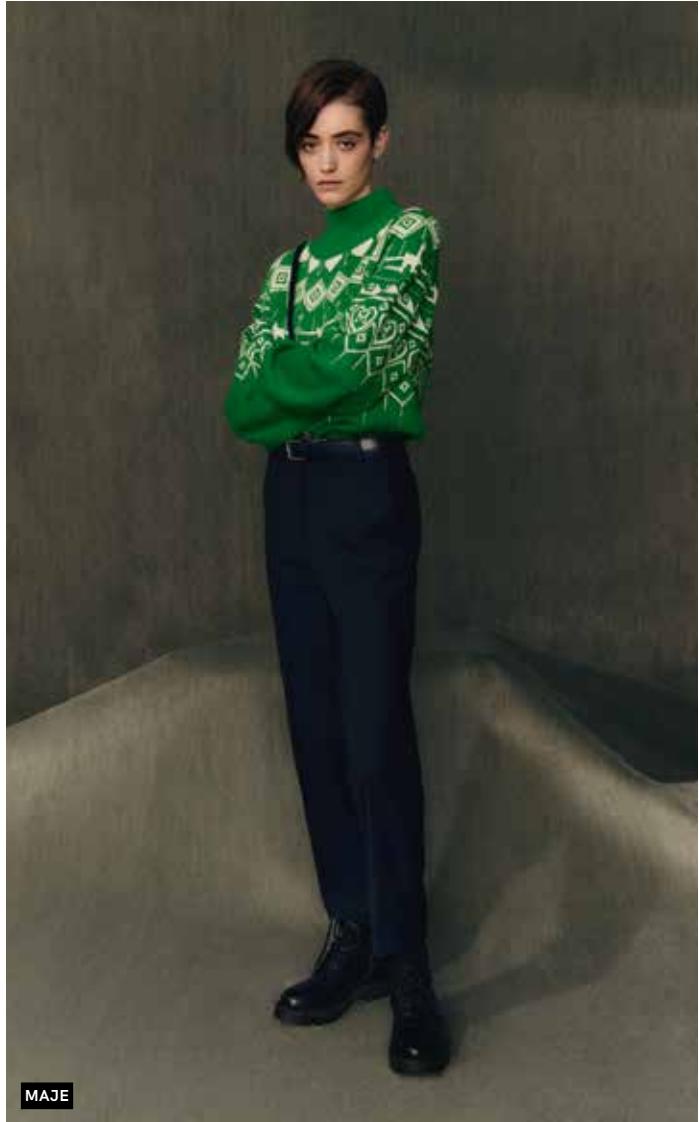
Belle REBELLE

Un petit pull-over en laine couleur sapin réconfortant pour affronter la dégringolade des températures. On adopte un style « confiance en soi » avec un pantalon décontracté et des bottines noires à semelle crantée dans un esprit bad girl. On fait ressortir notre pièce phare grâce à des bijoux green et un sac extra large. À la rentrée, on ose !

La barge

TEXTE : ALISSIA LEJEUNE | SÉLECTION : JULIE KIEFFER

N°226



à porter avec



Beauty Corner



Green CHIC

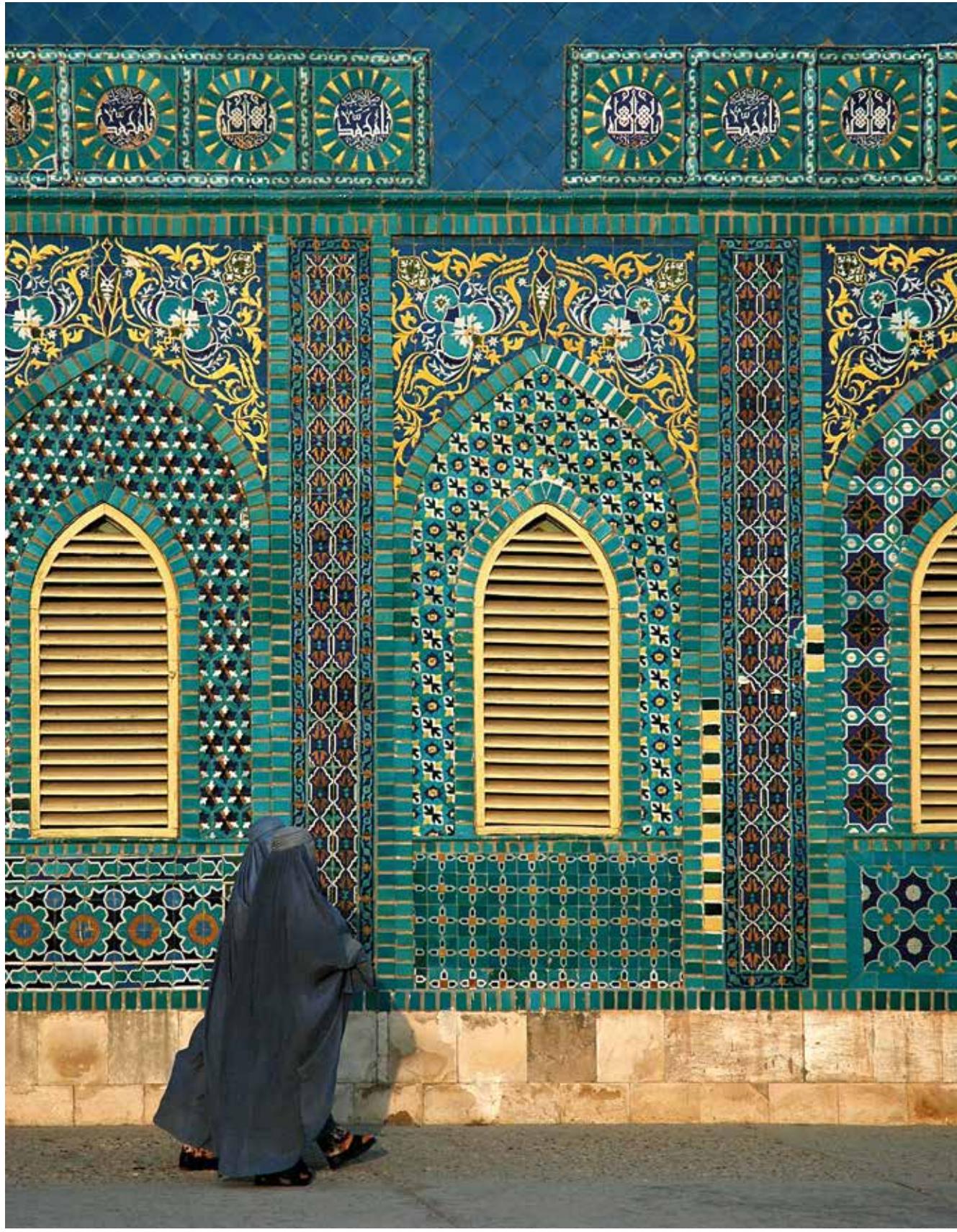


Retour du blazer de la parfaite working girl, mais on hausse le ton avec un total look monochrome vert menthe. On opte pour un pantalon tailleur et un petit top à dentelle souvenir d'été. Exit les talons, on mixe une tenue classique avec des petites boots blanches et des accessoires sauvages, imprimés léopard. C'est qui la patronne ?



Beauty Corner





AFGHANISTAN :

Quel avenir pour des femmes à nouveau privées de leurs droits ?

Dimanche 15 août, les talibans prennent Kaboul et s'emparent du pouvoir en Afghanistan. Une onde de choc parcourt le pays et laisse rapidement place à des scènes de liesse. Un aéroport pris d'assaut par les populations en fuite, des hommes accrochés aux avions, des coups de feu en l'air... Dans ce chaos, les femmes afghanes s'attendent à tout perdre, comme un retour 20 ans en arrière, où la charia les privait déjà de la totalité de leurs droits.

TEXTE : ALISSIA LEJEUNE

Retour 20 ans plus tôt. Entre 1996 et 2001, les fondamentalistes religieux sont au pouvoir en Afghanistan. Une période plus que sombre terrorisant des femmes opprimes par la charia.

Une loi islamique particulièrement réductrice qui interdit aux femmes l'accès à l'éducation et au travail, les oblige à revêtir la burqa intégrale et à ne dévoiler leur visage sous aucun prétexte. Pire encore, se déplacer seule dans la rue est formellement interdit par le pouvoir en place. Une femme doit obligatoirement être accompagnée d'un chaperon « mâle » de la famille. Les punitions ? Flagellations, lapidations publiques, exécutions... Archaiques, violentes et terriblement répressives, ces pratiques n'appartiennent pourtant pas au passé et sont en passe de ressurgir d'un moment à l'autre dans un contexte politique chaotique.

UNE ACQUISITION PROGRESSIVE DE LEURS DROITS

Le 6 décembre 2001, les talibans sont chassés du pouvoir par une coalition internationale, menée par les États-Unis. Un gouvernement est alors mis en place

au sein duquel le président Hamid Karzaï est élu président au suffrage universel. Une première dans l'histoire du pays. Les armées occidentales s'installent alors en Afghanistan pour contrer les insurrections des talibans et islamistes.

Ce nouveau régime et cette présence occidentale contribuent au développement du pays et, peu à peu, à l'acquisition de droits pour les femmes afghanes. Ces dernières, considérées comme des objets jusqu'à présent, mariées de force, excisées, violées, commencent à imaginer un avenir meilleur grâce à l'accès à l'éducation.

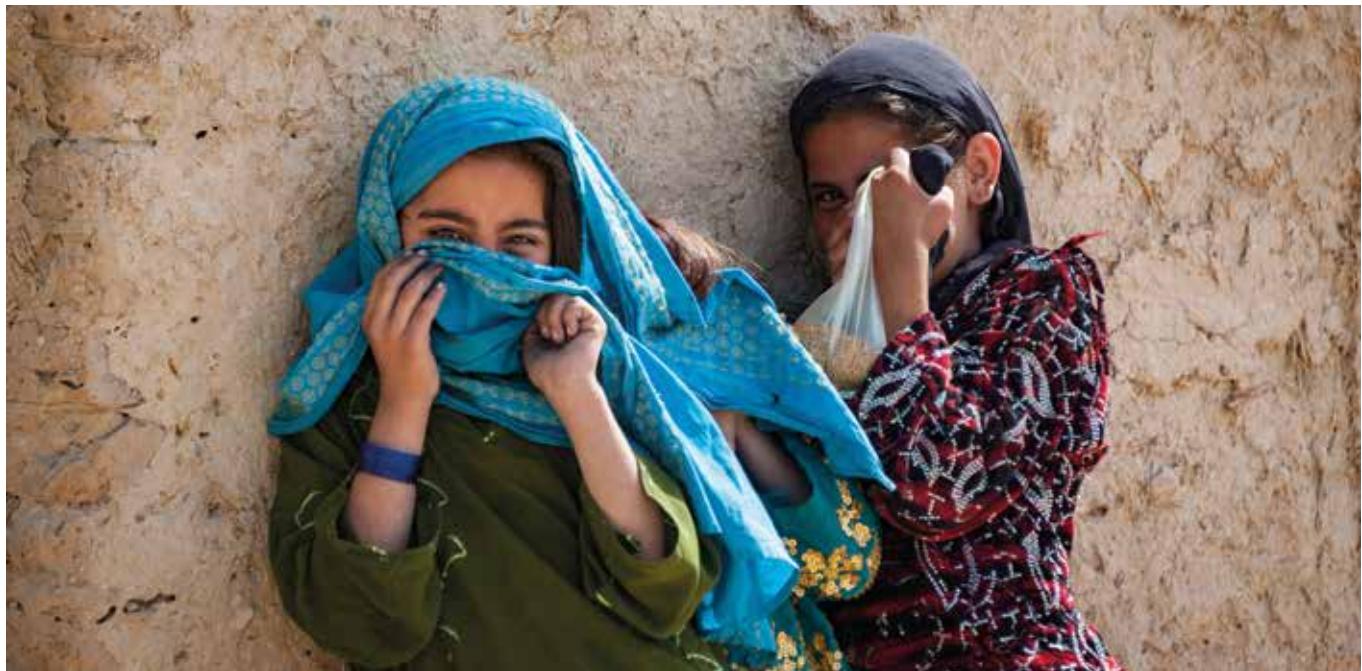
Elles commencent ainsi à suivre des études, à trouver un travail, à conduire ou même à se maquiller ! Un geste qui paraît anodin dans nos sociétés, mais qui est loin de l'être pour les femmes afghanes.

Malheureusement, cela n'est valable que dans les grandes villes, les campagnes restant sous-développées, il ne faut pas imaginer que tout cela s'est fait aisément et sans protestation. L'Afghanistan reste un pays très conservateur et patriarcal. Ainsi, il est coutume de se battre pour ses droits lorsque l'on est une femme.

PRIVÉES DE LIBERTÉ ET D'AVENIR

L'arrivée au pouvoir des talibans fait craindre un retour en arrière dans l'acquisition de ces droits les plus basiques. Ces femmes qui travaillent dans le journalisme, dans l'art, la médecine ou encore l'enseignement, se préparent à tout perdre. Car une femme lettrée, indépendante et active, ce n'est absolument pas compatible avec la loi islamique. « Pour les filles, cette prise de pouvoir veut dire être empêchées d'étudier, ne plus avoir de droits civiques, ni même humains, comme tout être a le droit d'en avoir », craint la présidente afghane de l'ONG Learn, Pashtana Durrani.

Si les talibans assurent aujourd'hui que les petites filles pourront continuer d'aller à l'école - à condition de porter un hijab -, les jeunes étudiantes craignent déjà pour leur avenir. « C'est un cauchemar pour les femmes qui ont fait des études, qui envisageaient un avenir meilleur pour elles-mêmes et les générations futures », déplore l'une d'elles auprès de nos confrères de l'AFP.



Sur le plateau de France Info, la grand reporter Solène Chalvon-Fioriti exprimait ses profondes craintes quant à l'avenir des femmes actives en Afghanistan si elles ne sont pas évacuées : « Il y a des femmes qui sont traquées. Ce sont des femmes qui sont journalistes, juges, policières. » La journaliste qui a passé du temps sur le territoire afghan, au contact des populations, déplore le départ des Occidentaux, sans apporter d'aide aux femmes qu'ils ont formées, émancipées et qu'ils abandonnent désormais. « Ce qu'il se passe c'est que l'on part, que l'on ne donne pas de visas, pas de possibilité à ces femmes de s'enfuir, c'est vraiment terrifiant », se désole-t-elle. Ces femmes doivent maintenant abandonner leur travail, mais en plus se cacher pour leur vie.

UNE FAILLE TEMPORELLE

Si la communication des talibans se veut « rassurante » quant au respect des droits des femmes, le scepticisme règne dans le reste du monde. « Nous assurons la population, en particulier dans la ville de Kaboul, que leurs propriétés, leurs vies sont en sécurité », exprimait le porte-parole taliban Suhail Shaheen à la BBC. Seulement, le message est vite gâché lorsqu'il arrive d'un autre

porte-parole du pouvoir : « Nous avons le droit d'agir selon nos principes religieux. D'autres pays ont différentes approches, règles et règlements... les Afghans ont le droit d'avoir leurs propres règles et règlements en accord avec leurs valeurs ». Rassurant ? Pas le moins du monde.

KABOUL SE RÉVEILLE DANS UN AUTRE MONDE

Dans le pays les actions répressives se multiplient déjà. Les publicités en ville où des femmes apparaissent sont repeintes à la peinture blanche. Certaines Afghanes n'ont pas pu rejoindre l'aéroport faute d'accompagnement masculin, contraintes alors de rester au pays. Si la vie a repris à Kaboul, une épée de Damoclès demeure au-dessus de la tête de ses habitantes. Les écoles et les universités restent fermées et les femmes sont rares dans la rue. Quelques-unes, voilées, se sont rassemblées devant la zone verte pour demander le droit de retourner y travailler, en vain. La télévision d'État ne diffuse plus que des programmes islamiques enregistrés ou des rediffusions d'une série turque sur l'Empire ottoman. Les signes de modernité s'effacent tandis que la peur s'installe. Une peur de l'inconnu pour certains, une peur d'un retour en arrière pour d'autres. •

DES AYANTS-DROITS LUXEMBOURGEOIS ONT QUITTÉ L'AFGHANISTAN

Depuis l'annonce de la prise de pouvoir des talibans, le Luxembourg a rapatrié ses ayants-droits. Fin août, huit personnes, dont une famille avec trois enfants et trois hommes étaient toujours coincés dans le pays mais avaient réussi à rejoindre l'aéroport de Kaboul. Une évacuation réussie grâce aux efforts conjoints avec la Belgique et les Pays-Bas. À cette date, l'armée luxembourgeoise et le ministère des Affaires étrangères et européennes avaient dépêché deux représentants à l'aéroport afghan pour assister les partenaires du Grand-Duché dans l'effort collectif pour évacuer les ressortissants et résidents européens encore bloqués sur place. Le 24 août dernier, ils ont enfin quitté Kaboul.

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

Échapper à la surveillance des talibans, est-ce que c'est possible ?

Dans un pays désormais aux mains des talibans, l'envie de fuir est la plus forte. Fuir les villes où les dernières traces occidentales deviennent poussières, fuir le pays par un aéroport où le chaos est plus présent que jamais, fuir Internet pour s'effacer et devenir introuvable.

Depuis leur reprise du pouvoir en Afghanistan, les talibans seraient en train de s'emparer des systèmes de surveillance développés par les Américains durant les vingt dernières années. L'urgence pour les Afghans est désormais de disparaître des réseaux sociaux afin d'échapper à toutes représailles et surtout d'échapper à la biométrie.

LA BIOMÉTRIE, L'AUTRE ENNEMI

Chaque photo, chaque point GPS, chaque donnée est un indicateur d'un ancien mode de vie représentatif du précédent régime. Un motif de répression pour les talibans sur les populations. Cette dernière décennie, le gouvernement d'Ashraf Ghani a numérisé diverses bases de données et introduit les pièces d'identité numériques et les données biométriques donnant à la population l'accès au vote. Ces données, personnelles, permettent d'identifier un individu. Problème, ces technologies mises dans de mauvaises mains peuvent s'avérer très dangereuses. En 2016, l'exploitation d'un système biométrique du gouvernement avait ainsi permis un enlèvement massif à Kunduz, alors en prise avec les talibans.

Certaines ONG ont depuis élaboré des consignes pour que les habitants puissent effacer toute trace de leur activité sur internet. Des activités formellement interdites par la charia, la loi qui fait désormais foi. Alors que l'incertitude et l'angoisse planent

au-dessus de Kaboul et de l'avenir des Afghans, ces derniers doivent effacer leur historique virtuel, sous peine de réprimandes. Cela avait déjà été le cas en Irak à l'arrivée de l'État islamique.

L'ACTIVITÉ VIRTUELLE DANS L'ŒIL DES TALIBANS

Depuis 2001 et le départ des fondamentalistes du pays, les temps ont quelque peu changé. Avec l'arrivée d'internet en 2003, seuls 11 % de la population étaient usagers d'internet en 2017 selon la Banque Mondiale, soit quatre fois moins que la population mondiale. Pourtant, l'activité des utilisateurs est dans le viseur des talibans alors que la chasse aux opposants politiques s'intensifie et les moeurs rigoristes s'installent. Ennemi de la modernité, oui, mais les « étudiants en religion » ne vivaient pas dans des grottes jusqu'à et connaissent parfaitement le pouvoir des technologies. Depuis près de dix ans, ces derniers ont investi les réseaux sociaux afin notamment d'y diffuser leur propagande et abreuver les civilisations de leur extrémisme.

« COMMENT EFFACER VOTRE HISTORIQUE NUMÉRIQUE ? »

Face à cette menace, l'ONG Human Rights First a élaboré plusieurs documents traduits dans les langues du pays (en dari et pachto), afin de venir en aide aux populations afghanes pour

effacer toutes leurs traces sur Internet. Comme s'ils n'avaient jamais existé sur la toile. L'ONG décrit en détail un processus pour effacer son historique numérique semblable au cheminement du gouvernement ou de la police pour découvrir une identité sur Internet.

« Malheureusement la sécurité parfaite n'existe pas : un adversaire disposant de ressources, d'argent et de temps pratiquement illimités sera en mesure de passer outre ces protocoles », prévient Human Rights First. « Mais plus vous rendez leur tâche difficile, moins ils auront tendance à essayer et moins ils auront de force à consacrer aux autres. Ne faites pas de vous une cible facile. »

FACEBOOK, TWITTER ET COMPAGNIE SE MOBILISENT

Les Afghans se précipitent pour supprimer leurs profils des réseaux sociaux, et les plateformes comme Twitter, Facebook et LinkedIn s'activent pour mettre en sécurité leurs utilisateurs. Ils permettent aux citoyens de bloquer des éléments potentiellement sensibles, de supprimer des tweets ou encore des opinions et de cacher leur liste d'amis, de contacts ou de collègues. Des listes qui pourraient suffire à les taxer de collaborateurs de l'ancien gouvernement et à en faire des cibles faciles. Car oui, l'amnistie pour tous est une utopie. •

CHEZ SOI. DANS SON LOGEMENT. DANS SA BANQUE.



**NOUS SOMMES UNE BANQUE COOPÉRATIVE.
POUR NOUS, VOUS ÊTES BIEN
PLUS QU'UN CLIENT.**

Conseils personnalisés. Financement sur mesure.

Ensemble, faisons avancer votre projet.

Pour plus d'informations, rendez vous sur raiffeisen.lu



LA BANQUE QUI APPARTIENT À SES MEMBRES

Raiffeisen



LA PIERRE, UNE AFFAIRE QUI ROULE

Vous rêvez de devenir propriétaire au Luxembourg ? Ou vous cherchez un bien à louer ?
Jean-Nicolas Montrieux, Partner & Managing Director d'INOWAI, partage son
regard sur le marché de l'immobilier résidentiel dans le pays.

TEXTE : JEANNE RENAULD



JEAN-NICOLAS MONTRIEUX

Comment se porte aujourd’hui le marché de l’immobilier résidentiel au Luxembourg ?

Le résidentiel au Luxembourg est un marché qui se porte bien et qui continue à évoluer de manière positive. Les habitants ont en effet toujours la volonté d’acquérir des biens, que ce soit dans le but de devenir propriétaires occupants ou bien d’investir à des fins locatives. De manière générale, on peut dire que le résident luxembourgeois aime la pierre !

Quels sont les biens, les quartiers, les régions les plus prisés par les résidents luxembourgeois ?

Dans un marché aussi tendu que celui du Luxembourg, c'est avant tout le budget des clients qui détermine le type de bien et la région vers lesquels ils vont se diriger pour investir. Beaucoup rêvent d'une maison unifamiliale à quelques kilomètres seulement de Luxembourg-Ville mais encore faut-il pouvoir l'acquérir... Si la maison est pour eux un critère indispensable et que leur budget est limité, il faudra alors qu'ils s'éloignent un peu de la ville.

Au sein de la capitale, les quartiers du Limpertsberg, de Merl, de Belair restent très prisés. Mais tout le monde ne peut pas se permettre de devenir propriétaire dans ces quartiers. Ceux qui veulent absolument vivre à Luxembourg-Ville devront donc s'orienter vers d'autres localisations, où les prix sont légèrement moins élevés.

SEMAINE
NATIONALE DU
LOGEMENT
DU 9.10 AU
17.10.21

PLUS QUE DES
HABITATIONS,
LOUER À UN PRIX
ABORDABLE

Ces dernières années, au-delà de Luxembourg-Ville qui attire toujours les convoitises, nous constatons également un vif intérêt pour la région Sud du pays. Je pense notamment à Esch, à Belval, à Dudelange. Là, on voit se développer un grand nombre de projets qui intéressent très fortement les candidats à la propriété ou à l'investissement.

Luxembourg, moins de mouvements dans les entreprises et donc, une demande un peu moins élevée. Pour autant, les loyers, eux, n'ont pas bougé. Nous remarquons également que la crise sanitaire a modifié les attentes des locataires et des candidats propriétaires. Les appartements qui ne proposent pas de balcon, de terrasse ou de petit jardin souffrent : ils trouvent beaucoup moins facilement preneur qu'avant la pandémie. Le critère « espace extérieur » est désormais beaucoup plus important.

plus faible que la demande, qui s'accentue d'année en année. Cette combinaison d'éléments a pour conséquence que les prix ne cessent d'augmenter...

Pourtant, les études démontrent que le logement prend une part de plus en plus importante dans le budget des ménages luxembourgeois. Est-ce une réalité que vous constatez aussi sur le terrain ? Un plus grand nombre de personnes ont-elles du mal à devenir propriétaires, ou même locataires ?

La part du logement dans les dépenses des ménages est de plus en plus importante, c'est incontestable. Les salaires n'évoluent pas aussi vite à la hausse que les prix de l'immobilier. Heureusement, les loyers, eux, n'augmentent pas de manière aussi rapide que les prix de vente. Si tel était le cas, les locataires ne parviendraient plus à se loger et nous serions alors confrontés à un réel problème de logement dans le pays qu'il deviendrait difficile à solutionner.

Selon vous, comment s'orientera le marché immobilier en 2022 ? Pensez-vous que les prix vont continuer à augmenter de la sorte ?

À mes yeux, les prix ne vont pas baisser, mais nous ne devrions pas connaître de hausse aussi importante que les années précédentes. Au fil des ans, le coût du logement devrait être amené à se stabiliser. •

“ La crise sanitaire a modifié les attentes des locataires et des candidats propriétaires. Aujourd'hui, le critère ‘espace extérieur’ a pris beaucoup plus d'importance ”

**“
Ces dernières années, nous constatons un vif intérêt pour la région Sud du pays : Esch, Belval, Dudelange,...
”**

Quel a été l'impact de la crise sanitaire sur le marché du logement dans le pays ?

Il est encore un peu tôt pour connaître réellement les impacts qu'aura eu la crise sanitaire sur l'immobilier résidentiel.

Ce que nous pouvons toutefois déjà dire, c'est qu'en termes de volume de ventes, il est clair que le premier confinement a stoppé net toute transaction. Mais dès le mois de mai 2020, les candidats à l'acquisition ont repris leurs recherches avec grand intérêt. En ce qui concerne la location, toutefois, le marché semble un peu plus en recul. Avec la pandémie, il y a moins de nouveaux arrivants au

En matière de prix, la crise sanitaire semble avoir boosté encore plus les coûts du logement... Comment l'expliquer ? Quelles en sont les différentes raisons ?

Nous avons en effet connu une hausse record des prix de l'immobilier résidentiel l'an dernier (NDLR : + 14,5 % selon le STATEC). Plusieurs facteurs poussent les prix à la hausse. Tout d'abord, les taux d'intérêt sont, depuis plusieurs années, particulièrement bas, alors que le rendement des comptes épargne est très faible. Cela encourage les gens à acheter plutôt qu'à épargner et laisser dormir leur argent sur leur compte en banque. Par ailleurs, la pierre reste un investissement sûr. La crise sanitaire nous l'a encore prouvé : l'immobilier résidentiel a particulièrement bien résisté partout dans le monde. Dans certains pays, comme au Luxembourg, il a même explosé. De plus, au Grand-Duché, les revenus et la confiance des ménages sont élevés. Enfin, l'offre en logements demeure



myenergy
Luxembourg



YOU GOT THE POWER!

Vous êtes l'acteur principal de la transition énergétique

www.myenergy.lu



myenergy
8002 11 90

Rénovation ou construction de votre habitation : matériaux et modes de construction durables, diagnostic de votre logement existant, démarches à entreprendre, aides étatiques : faites-vous accompagner par myenergy pour réussir votre projet

myenergy

Partenaire pour une transition énergétique durable



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Energie et de
l'Aménagement du territoire



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Environnement, du Climat
et du Développement durable



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère du Logement

UNE OFFRE TRÈS INFÉRIEURE À LA DEMANDE

Le marché de l'immobilier au Luxembourg est très prisé. Beaucoup trop par rapport à l'offre réelle. Toutes les régions grand-ducales sont concernées par le manque de biens sur le marché.

Pour répondre à la demande croissante, il faudrait voir 6.000 à 6.500 logements sortir de terre chaque année, c'est-à-dire 2.000 constructions de plus que ce qui se fait actuellement. Cette absence d'offre s'explique notamment par des taux d'intérêt très bas qui rendent l'achat plus accessible, mais également par un manque de vente de terrains de la part des propriétaires. Puisque leurs ares prennent de la valeur tous les ans, ils n'ont pas d'urgence à vendre.

Aujourd'hui, une parcelle de 2 ares coûte 450 euros à l'année à son détenteur.

N°226

LE CHIFFRE

72 %

C'est le pourcentage de résidents luxembourgeois qui sont propriétaires.



UN MARCHÉ QUI FAIT MIEUX QUE RÉSISTER

Si le marché de l'immobilier de bureaux et de commerces a été fortement ralenti par la crise sanitaire, celui de l'immobilier résidentiel, lui, ne semble pas avoir beaucoup souffert de la pandémie. Les ventes d'appartements enregistrées auprès de l'Administration de l'enregistrement et des domaines du Luxembourg n'ont en effet baissé que de 6,3 % en 2020 par rapport à 2019. Cette diminution est essentiellement attribuée aux appartements en construction : ils ont connu une dégression de 9,5 % en un an. La conception, la réalisation et la commercialisation de ces biens neufs ont en effet été fortement ralenties durant le confinement. Les biens existants, quant à eux, ont mieux résisté, avec une baisse plus limitée de 3,9 %. Les grandes gagnantes de la crise sanitaire sont sans conteste les maisons. Le nombre de ventes de maisons et de terrains à bâtir ont en effet augmenté respectivement de 1,4 % et 6,2 % entre 2019 et 2020.

L'AMOUR DE LA PIERRE

Les Luxembourgeois aiment l'immobilier. Selon le LISER, 72 % des résidents sont propriétaires, alors que la moyenne européenne est de 69 %. 24 % sont locataires sur le marché privé et les 4 % restants sont logés chez des connaissances ou dans des logements à prix réduit.

INVESTE GROUP

une large expertise immobilière

Créé en 2012, Investe Group s'est depuis bien développé sur le marché de l'immobilier luxembourgeois.

Rassemblant une agence, Property Invest, mais également une entité dédiée à la promotion et un fonds, la société répond aujourd'hui à une grande variété de besoins en matière d'immobilier.

Rencontre avec Steve Vermeer, entrepreneur passionné à l'origine du groupe.



STEVE VERMEER

Comment Investe Group a-t-il vu le jour ? Et comment s'est-il agrandi au fil des ans ?

Le groupe, qui est un projet familial, a été fondé en 2012. La volonté, au départ, était d'initier et gérer des investissements dans des projets immobiliers sur deux marchés : les Pays-Bas et le Luxembourg. À notre fonds d'investissement, LionStone, se sont ajoutées en 2015 Investe Promotions, une structure consacrée à la promotion immobilière, et Property Invest, qui est une agence immobilière. Ainsi, nous couvrons toutes les étapes d'un projet : de l'acquisition du terrain à la vente du bien clé en main.

Que proposez-vous au sein de votre agence immobilière

Property Invest ? Quels sont les éléments qui vous différencient ?

L'une de nos particularités est que nous couvrons tout le Luxembourg avec Property Invest. Autre élément qui nous singularise : Property Invest est dédiée à la commercialisation ou à la location des projets immobiliers que nous entreprenons au Luxembourg. C'est-à-dire que les biens que nous construisons dans le cadre de notre activité de promotion sont commercialisés en exclusivité par nos soins.



Quels types de promotions immobilières menez-vous au Luxembourg ?

Nous réalisons essentiellement des projets résidentiels en VEFA (vente en état futur d'achèvement), sur plan, et ce à travers tout le pays. Nos propriétés comportent tout type de logements, adaptés à différents publics : des appartements de diverses surfaces, des duplex, des maisons jumelées ou encore des maisons unifamiliales.

Comment décririez-vous votre activité de promotion immobilière ?

Selon les projets, leur taille et leur localisation, la construction de nos bâtiments est confiée à des entreprises de construction générale ou à des artisans indépendants avec lesquels nous avons tissé de forts partenariats. C'est pour nous essentiel de pouvoir offrir des logements, des bureaux ou des commerces dans lesquels les occupants se sentiront bien. Nous essayons également de concevoir des immeubles avec une belle architecture et nous proposons, dès le départ, un cahier des charges tout compris, avec des matériaux de bonne facture.

D'après vous, comment le marché de l'immobilier va-t-il évoluer au Luxembourg ?

Les prix du résidentiel n'ont pas ralenti avec la crise sanitaire, bien au contraire. Et pour cause, le problème inhérent au marché immobilier luxembourgeois est toujours le même et ne fait que s'accentuer : l'offre est insuffisante par rapport à la demande. À notre échelle, nous essayons d'apporter notre pierre à l'édifice en faisant sortir de terre de nouveaux logements de qualité, le plus rapidement possible, afin de répondre à cette demande galopante. La pandémie et les différents confinements que nous avons vécus ont par contre fait évoluer les comportements et les exigences des clients. Alors que les appartements de petite superficie étaient autrefois prisés, les gens recherchent désormais des espaces de vie plus grands, au rez-de-chaussée, dotés d'un jardin. Enfin, une autre tendance que nous observons est l'intérêt grandissant des clients pour la construction durable. Nous nous y intéressons d'ailleurs fortement. En Hollande, par exemple, nous avons réalisé en 2019 un projet clé en main des maisons passives construites en un jour.

Ilana Devillers

CAP SUR LE MONDE

Franco-Néerlandaise pleine d'entrain et au franc-parler, Ilana Devillers a grandi à Amsterdam puis à Paris avant de rejoindre Luxembourg, trois ports d'attache à partir desquels elle découvre le monde et ses cultures plurielles. Fondatrice et CEO de la start-up luxembourgeoise F4A (Food 4 All) qui lutte contre le gaspillage alimentaire, la jeune femme de 28 ans a partagé mi-juin quelques instantanés de sa vie et de sa success-story dans ses locaux, au cœur de la capitale.

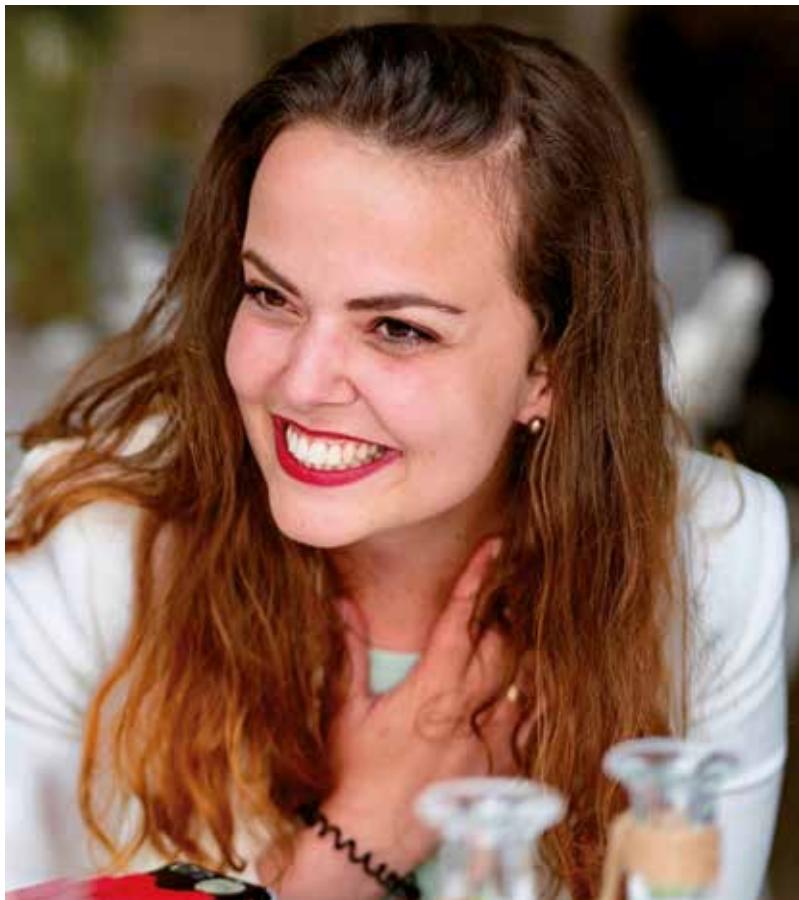
TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : PRIMATT PHOTOGRAPHY

Après trois ans d'existence, comment se porte votre start-up ?

N°226
Depuis octobre 2018, date du lancement de nos premières activités avec Delhaize et Pall Center, l'équipe a grandi, on est passé de 3 à 16 personnes et le nombre d'utilisateurs a explosé : presque 20.000 au Luxembourg (Google Play et Apple Store luxembourgeois uniquement). Nous avons développé une application et des solutions technologiques complémentaires, nous sommes passés d'un incubateur à nos propres locaux, et, malgré la crise, nous avons pu lever des fonds. Énormément de choses ont changé et j'ai évolué dans ma façon de travailler. J'apprends sur le terrain, je grandis avec ma boîte, c'est quelque chose d'exceptionnel.

Après plus d'un an de crise, comment appréhendez-vous la rentrée ? Où en est votre projet à l'international ?

Le Corona a eu un impact sur tous les secteurs, on a été touché, il a fallu revoir nos processus internes, couper les coûts non nécessaires, renforcer ce qu'on avait déjà et aider nos partenaires. Il a fallu reporter le lancement du développement à l'international au vu d'une situation



ILANA DEVILLERS

fluctuante dans nos cibles de démarrage. Mais on a reculé pour mieux sauter, en automne nous ouvrirons une antenne dans nos pays limitrophes, puis dans d'autres pays européens. Ici ou ailleurs, notre mission reste la même. C'était normal de commencer dans mon pays d'adoption, un pays génial pour tester les choses. Puis nous avons amélioré les services pour être prêts pour l'international. Luxembourg reste notre terrain d'expérimentations mais le gaspillage alimentaire est hélas mondial, ce qui veut dire pour nous qu'il n'y a pas de limites à notre implantation.

Comment voyez-vous l'évolution du Luxembourg sur la carte de la foodtech ?

La foodtech est assez récente, c'est un terrain à explorer, à façonner, à développer. Elle n'a pas été la priorité du Luxembourg, jusque-là très axé sur les fintechs qui, je pense, arrivent à leurs limites. Je suis fière de pouvoir installer le Luxembourg sur la carte de la foodtech et montrer qu'on se développe sur ce terrain. Il y a beaucoup à faire ici. Il faut observer et comprendre les particularités du marché.

Avez-vous eu des difficultés en tant que jeune femme entrepreneure ?

Malheureusement en 2021 il y a encore des barrières... En tant que femme, on lève moins de fonds pour un même projet qu'un homologue masculin. En tant que jeune femme, on apparaît moins crédible. Mais hormis ces challenges du quotidien, je n'ai pas plus de difficultés que ça en raison de mon sexe. La place des jeunes femmes entrepreneures, selon moi, n'est pas un problème à sens unique, il vient de stéréotypes forgés

au fil des ans. On ne peut pas en mettre l'entièr responsabilité sur les hommes, les femmes ont, elles aussi, une part de responsabilité dans ce clivage.

Dans le monde, plus de 820 millions de personnes souffrent de la faim alors qu'un milliard de tonnes de nourriture est gaspillé chaque année. Comment agir ?

Le gaspillage alimentaire est un problème complexe. De la production à nos assiettes, il y a 1,3 milliard de tonnes d'aliments qui sont jetés. Chacun est responsable de ce gaspillage alimentaire, mais le consommateur final est peut-être le pire. Au niveau de la production, il y a des façons d'optimiser la chaîne des valeurs et c'est cela qu'il faut viser car la changer radicalement est impossible. On peut ainsi faire de l'innovation incrémentale, ce qu'on applique chez F4A. On mesure aujourd'hui les saccages qu'on a fait dans le monde mais se lamenter ne sert à rien, il faut retrousser ses manches, mettre les mains dans le cambouis et trouver ensemble des solutions, car ensemble nous sommes la solution.

Y a-t-il eu dans votre vie quelque chose d'annonciateur de votre fibre d'entrepreneuse ?

Étudiante à Strasbourg, j'ai vu un ami faire les poubelles pour s'alimenter, ça marque ! C'est de là qu'est née l'idée de F4A. Mais j'étais déjà sensibilisée aux questions écologiques. J'ai toujours été engagée dans des associations d'étudiants, au CVL quand j'étais lycéenne à Vauban, chez ELSA quand j'étudiais le droit.

J'avais par ailleurs en moi cette passion de faire des choses, de défendre, le désir d'entreprendre qui me vient sans doute de mes arrière-grands-parents toujours prêts

à s'engager, elle dans l'art, lui dans des multinationales notamment médicales.

“

Un rêve ? Que les inégalités cessent, que tout le monde ait accès à une éducation, à de l'eau potable, à de la nourriture. On va tout faire pour y arriver !

”

Quelle est votre philosophie de vie ?

Si la motivation est quelque chose qui vient et qui part, la discipline a, elle, toujours un effet positif. Tant qu'on est discipliné, on arrive à un résultat, même si ce n'est pas facile tous les jours et si ça peut prendre plus de temps que prévu ! •

QUESTIONS À LA VOLÉE

UNE FEMME INSPIRANTE :
Christine Lagarde et Michelle Obama, très différentes mais dont la force de caractère m'impressionne, des femmes qui veulent changer les choses.

UNE PASSION :
La cuisine depuis que j'ai l'âge de dix ans... j'adore le salé.

UNE DESTINATION :
L'Amérique du Sud que je ne connais pas, toutes ses cultures m'intéressent, j'espère y aller bientôt.

Teresa Rehlinger

“Offrir la clé du bonheur à mes clients”



TERESA REHLINGER

Fondée en 2009, l'agence Immo Teresa Rehlinger, située à Schifflange, développe une approche très différente du métier d'agent immobilier. Pour sa fondatrice, Teresa Rehlinger, vendre ou acheter une maison est une étape importante et symbolique de la vie. « Dans une opération immobilière, on transmet aussi une histoire, un vécu, que de nouveaux clients peuvent transformer et adapter à leurs besoins », explique-t-elle. Très attentive à l'humain, la fondatrice d'Immo

Teresa Rehlinger veille à faire preuve d'empathie et à ne pas presser ses clients à prendre leur décision. La franchise et la transparence sont d'autres valeurs essentielles pour cette maman qui, comme le dit le slogan de la société, cherche à « offrir la clé du bonheur » à ses clients. « De nombreux clients sont devenus des amis et, pour moi, il s'agit là d'un aboutissement sur un plan professionnel et humain », conclut Teresa Rehlinger.

Toujours aussi déterminée, Teresa Rehlinger a décidé de lancer Magic-Home aux côtés d'Amélia Silva, toutes deux guidées par la valeur forte de l'amitié et motivées par une attente de plus en plus grande



IMMO TERESA

33, Val des Aulnes, L-3811 Schifflange • Tél. : 26 53 10 12 • GSM. : 621 368 217
www.immo-tr.lu

Une fée du logis pour prendre soin de votre maison

Lancée au mois de juillet dernier, Magic-Home offre une série de services : nettoyage, repassage, travaux du jardin, mais aussi tri et rangement. Plus que de l'entretien, la société propose une présence bienveillante, qui insuffle une nouvelle énergie dans votre logement.



AMÉLIA SILVA ET TERESA REHLINGER

Pour Teresa Rehlinger, qui a ouvert son agence immobilière en 2009 (lire ci-contre), l'amitié est un véritable moteur. La création, en juillet dernier, de la société **Magic-Home** en est une nouvelle illustration, puisqu'elle est le résultat de son amitié de longue date avec Amélia Silva. « Nous nous sommes rencontrées aux alentours de 2008.

“

**Le fait de pouvoir échanger,
de prendre un café ensemble,
cela vaut tout l'or du monde**

”

Amélia s'est adressée à mon agence car elle cherchait une location. De fil en aiguille nous sommes devenues amies », se souvient Teresa Rehlinger. Active dans

le secteur de nettoyage à domicile depuis de nombreuses années, Amélia Silva n'a nourri que dernièrement le souhait de lancer une société. « J'ai été opérée et je suis restée trois mois à la maison. Cela nous a permis de nous voir plus souvent avec Teresa. Nous avons réalisé qu'avec mes propres clients et les nettoyages à effectuer entre les locataires de Teresa, nous disposions d'une base de clientèle suffisamment large pour créer **Magic-Home** », explique Amélia Silva.

PLUS QUE DU NETTOYAGE

La société, qui est aujourd'hui animée par une petite équipe de trois personnes, cherche à offrir bien plus que du nettoyage à ses clients. « En tant que femmes, nous souhaitons vraiment revaloriser ce métier majoritairement féminin, où l'on assiste encore souvent à une forme d'exploitation, précise Teresa Rehlinger. Chez **Magic-Home**, nous plaçons une seule personne, qui ne change jamais, dans chaque maison. C'est important car la femme de ménage est une confidente, une personne qui rentre dans l'intimité de la famille, et qui a la capacité de transformer le logement, d'y insuffler une nouvelle énergie. Nous préférons d'ailleurs parler de fée du logis plutôt que de femme de ménage. »

Les services proposés par **Magic-Home** – parfois en partenariat avec des sociétés de confiance – sont par ailleurs très

variés, puisqu'ils vont du nettoyage aux travaux du jardin, en passant par le repassage ou même le rangement. « Trier est une autre façon de modifier l'énergie au sein de sa maison, de vivre mieux avec moins, et d'aller de l'avant, ajoute Teresa Rehlinger. Pour cet aspect de notre travail, nous proposons vraiment un accompagnement : c'est la personne qui doit prendre ses responsabilités et décider de ce dont elle veut se séparer. Notre rôle est de conseiller, de faire comprendre au client ce qu'il a à gagner en faisant le tri et en rangeant. »

UN VÉRITABLE ÉCHANGE

En plein développement, la société fondée par Teresa et Amélia est aujourd'hui active dans le sud du Luxembourg, mais pourrait bientôt s'implanter dans d'autres régions. Les collaboratrices de **Magic-Home** sont en effet appréciées non seulement pour leurs qualités professionnelles, mais aussi humaines. « Il est frappant de voir combien les gens, surtout lorsqu'ils sont seuls, ont besoin de contact humain. C'est encore plus le cas suite à cette crise du Covid. Pour de nombreux clients, le fait de pouvoir échanger avec nous, de prendre un café ensemble, cela vaut tout l'or du monde », assure Amélia Silva. Notez que la société propose aussi à la vente des chèques-cadeaux, une façon d'offrir un peu du temps des « fées du logis » de **Magic-Home** à une personne proche de vous...

Petit guide de

L'ASSURANCE MALADIE AU LUXEMBOURG

Le Luxembourg dispose de l'un des meilleurs systèmes de sécurité sociale au monde. Chacun peut bénéficier d'un taux de remboursement élevé pour ses soins de santé. Dans certains cas, il peut toutefois être intéressant de souscrire à une complémentaire santé. Explications.

TEXTE : JEANNE RENAUD

N°226



Le Luxembourg est l'un des pays qui offrent la meilleure couverture en soins de santé à ses habitants et travailleurs.

Selon les derniers chiffres disponibles, les dépenses effectives de l'assurance maladie-maternité de la Caisse Nationale de Santé (CNS) s'élevaient à 3.101,6 millions d'euros en 2019. D'après le « Country Health Profile 2019 » du Luxembourg réalisé par la Commission européenne, le Grand-Duché a ainsi dépensé 3.575 euros par habitant pour les soins de santé en 2017, un montant bien plus élevé que la moyenne européenne qui est de 2.884 euros. La part publique des dépenses de santé (83,8 %) y est également supérieure par rapport aux autres pays de l'Union (79,3 % en moyenne).



“

Si la sécurité sociale luxembourgeoise rembourse généralement bien les soins de santé, elle ne les couvre jamais en totalité pour les adultes

”

FRONTALIERS ET RÉSIDENTS COUVERTS

Pour bénéficier de la sécurité sociale luxembourgeoise et donc, notamment, du remboursement de vos soins de santé, il faut répondre à une seule et unique obligation : être affilié au Centre Commun de la Sécurité Sociale luxembourgeoise (CCSS).

Toute personne salariée dans une entreprise grand-ducale l'est directement, par le biais son employeur qui se charge d'effectuer les démarches nécessaires. Vous êtes alors couvert pour les risques

suivants : la maladie-maternité auprès de la Caisse nationale de santé (CNS), mais également la pension auprès de la Caisse nationale d'assurance pension (CNAP), les accidents du travail et les maladies professionnelles auprès de l'Association d'assurance accident (AAA) et la dépendance.

À noter que les travailleurs du secteur privé, les indépendants et les ouvriers de l'État dépendent de la CNS alors que les travailleurs de la fonction publique (fonctionnaires et employés communaux, fonctionnaires et employés publics, agents des chemins de fer) sont affiliés aux caisses du secteur public compétentes.

Que vous soyez résident luxembourgeois ou étranger, vous pouvez profiter de la sécurité sociale grand-ducale en tant que travailleur dans le pays. Dans le cas où vous n'habitez pas au Luxembourg, vous ne devez toutefois pas passer plus de 25 % de votre temps de travail sur le territoire de votre pays de résidence. Près de 900.000 personnes (65 % de résidents et 35 % de non-résidents) sont ainsi couvertes par la CNS.

DES REMBOURSEMENTS INTÉRESSANTS

Les conditions et taux de remboursement des soins de santé au Luxembourg sont très avantageux, davantage que dans nos pays voisins pour un grand nombre de prestations. Par exemple, les consultations réalisées dans un cabinet médical et les traitements ambulatoires effectués dans les hôpitaux sont remboursés à hauteur de 88 % des tarifs fixés pour les adultes et de 100 % pour les enfants et jeunes âgés de moins de 18 ans.

La CNS intervient également si vous devez bénéficier de soins de médecine dentaire, d'aides visuelles (lentilles de contact, lunettes, prothèses oculaires), de prothèses auditives ou encore de prestations paramédicales.

Un très grand nombre de médicaments sont aussi remboursés, de manière totale ou partielle (40 % ou 80 %), par le biais de ce que l'on appelle le « tiers-payant ». À la pharmacie, vous ne payez donc que la partie qui n'est pas prise en charge par l'assurance maladie.

Le système du tiers-payant est également valable pour d'autres frais, comme les frais de séjour en milieu hospitalier, les frais de kinésithérapie ou encore de laboratoire.

L'INTÉRÊT D'UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Si la sécurité sociale luxembourgeoise rembourse généralement bien les soins de santé, le montant de ces remboursements varie toutefois selon les prestations. Certaines d'entre elles, comme les soins chez le dentiste, les lunettes de vue ou les appareils orthodontiques pour les adultes, ne reçoivent pas un taux de remboursement élevé, voire pas de remboursement tout court.

En outre, les honoraires des médecins consultés lors d'un séjour à l'hôpital doivent être avancés par l'assuré, ce qui peut, dans certains cas, représenter une somme importante. Parallèlement, en milieu hospitalier, l'assurance maladie ne couvre pas les suppléments pour la 1^{ère} classe.

Enfin, pour que des prestations soient considérées par la caisse de maladie, elles doivent remplir trois conditions : être dispensées par des prestataires qui ont signé une convention avec la caisse de santé, être prévues par la caisse de santé et être inscrites dans une nomenclature des actes ou une liste des tarifs. Certains services ne peuvent donc être couverts par l'assurance maladie que sur autorisation de la CNS ou sur avis du Contrôle médical de la sécurité sociale, tandis que d'autres ne sont simplement pas pris en charge.

Dans ce contexte, il peut être intéressant de souscrire à une complémentaire santé, soit auprès d'un assureur privé, soit auprès d'une mutuelle, à savoir, au Luxembourg, la Caisse Médico-Complémentaire Mutualiste (CMCM), afin d'obtenir un remboursement complémentaire de ses frais de santé. •

N°226

COMMENT ÊTRE REMBOURSÉ PAR LA CAISSE DE SANTÉ ?

En tant qu'affilié au CCSS, vous disposez d'une carte de sécurité sociale reprenant votre numéro de matricule, un numéro à 13 chiffres. Cette carte doit être présentée lors de chaque visite chez un médecin, à l'hôpital au Luxembourg, ou encore lors d'achat de médicaments soumis à ordonnance médicale dans une pharmacie grand-ducale.

La plupart du temps, lorsque le système du tiers-payant ne s'applique pas, vous devez avancer les honoraires des médecins après une consultation. Il vous suffit ensuite de transmettre, par voie postale, les originaux de ces frais médicaux dûment acquittés à votre caisse pour en demander le remboursement. Votre numéro de matricule doit toujours y être renseigné.

ÊTRE SOIGNÉ DANS SON PAYS DE RÉSIDENCE

En tant que travailleur frontalier, vous pouvez bénéficier de la sécurité sociale luxembourgeoise au même titre que les résidents. Mais vous pouvez également recevoir des remboursements dans votre pays de résidence, pour les soins qui y sont effectués. Pour ce faire, vous devez vous inscrire auprès d'une caisse de maladie dans votre pays à l'aide du formulaire d'inscription européen S1 (ou BL1 si vous habitez en Belgique).

À 30 ANS

on vous pousse à avoir un enfant !

Si tous les moyens de contraception devraient être accessibles gratuitement et sans limite d'âge au Luxembourg, la réalité est autre. Depuis le 1^{er} août 2018, pilules contraceptives, stérilets ou encore patch ne sont remboursés qu'à hauteur de 80 % et ce jusqu'à 30 ans. Après cela, il faudra user de son porte-monnaie pour se procurer un contraceptif pour un coût moyen de 60 euros. Cela fait perdurer les inégalités hommes-femmes en ne reportant la responsabilité de la contraception que sur ces dernières. En effet, dans la classification de la CNS, ne sont mentionnés ni le préservatif, ni la vasectomie. Pourtant, la contraception doit concerner le couple.

3 QUESTIONS À FABIO SECCI,

Directeur général de la Caisse Médico-Complémentaire Mutualiste (CMCM).

TEXTE : JEANNE RENAUD



Le Luxembourg offre l'un des meilleurs systèmes de sécurité sociale en Europe. Pourquoi, dès lors, souscrire une complémentaire santé ?

Il y a deux grandes raisons. La première, c'est que la sécurité sociale luxembourgeoise rembourse très mal les soins dentaires. Les dentistes sont en effet les seuls médecins qui ne sont pas tenus de respecter les tarifs de la nomenclature. De plus, la nomenclature, en matière de soins dentaires, reste très limitée et préhistorique. La plupart des soins actuels ne s'y retrouvent pas et ne sont donc pas couverts. La deuxième raison est que la sécurité sociale ne rembourse jamais tout, et c'est bien normal. À mes yeux, la médecine ne doit en effet pas devenir gratuite, car cela ouvrirait la voie à des abus. Il faut toujours un « reste à charge » pour le patient. Néanmoins, dans certaines situations, lorsque l'on se retrouve confronté à une maladie grave ou lorsque l'on doit subir une intervention chirurgicale importante, les frais de soins peuvent

devenir exorbitants, notamment lorsque vous devez vous faire soigner à l'étranger, dans des centres ou des hôpitaux spécialisés. Or, la CNS dispose d'un plafond dans les montants qui peuvent être remboursés. Dans de telles situations, qui peuvent malheureusement arriver à tout un chacun, la CMCM offre des remboursements complémentaires à ce que la sécurité sociale du pays prend en charge.

Quelles sont les différences entre un assureur privé et une mutuelle ?

Contrairement aux assurances santé, les mutuelles ne cherchent pas à faire du profit. Le montant de la cotisation au sein de la CMCM est donc beaucoup moins élevé qu'auprès d'un prestataire privé (NDLR : 18,61 euros par mois pour les jeunes célibataires de moins de 30 ans ; 20,67 euros pour les personnes âgées de 30 à moins de 40 ans). Aucun supplément de cotisations ne vous est demandé pour votre conjoint et vos enfants. Une famille peut par exemple être couverte pour 248,07 euros par an. De plus, le montant

de la cotisation est défini au moment de l'adhésion mais n'augmente pas ensuite avec l'âge de la personne affiliée. Il reste identique pour toute la vie.

Aussi, la mutuelle n'exclut personne. Tout le monde peut devenir membre de la CMCM, indépendamment de son âge, de son état de santé, de ses éventuelles pathologies ou encore de la durée de sa maladie. Nous ne soumettons pas de questionnaire médical à nos affiliés. Par ailleurs, les résidents luxembourgeois, mais également les personnes habitant les régions limitrophes – Province de Luxembourg en Belgique, Rhénanie et Sarre en Allemagne, Grand Est en France –, peuvent devenir membres de la CMCM si elles le souhaitent et si cela présente un intérêt pour elles.

Quelles sont les prestations que vous proposez ?

En tout, la CMCM couvre quelque 2.500 prestations. La mutuelle intervient par exemple pour les soins dentaires et orthodontiques, la médecine préventive, les traitements de fécondation in vitro, les frais supplémentaires en première classe en cas d'accouchement ainsi qu'une personne accompagnante, les prothèses, les soins à domicile, les aides visuelles et la chirurgie réfractive. Elle offre également une assistance complète en cas d'accident ou de maladie à l'étranger (rapatriement, transport médicalisé, frais d'hospitalisation, etc.). Outre le régime commun de base, nous proposons deux autres formules – PRESTAPLUS et DENTA & OPTIPLUS – pour couvrir d'autres soins plus spécifiques. Aujourd'hui, la CMCM protège 138.000 familles, soit 270.000 personnes.

10 GESTES ÉCORESPONSABLES À ADOPTER AU QUOTIDIEN

L'écologie n'est pas l'affaire de spécialistes. La preuve : voici 10 conseils qui, au quotidien, vous permettront d'agir en faveur de l'environnement sans que cela soit contraignant ou ne chamboule votre façon de vivre. Mieux encore, certains gestes vous feront même faire des économies. Nous avons tous un rôle à jouer pour protéger la nature. Il importe de le dire et de le répéter encore, il n'y a pas de petits gestes inutiles.

TEXTE : FABRICE BARBIAN

1 / RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Réduire sa consommation d'énergie participe directement à amoindrir ses émissions de gaz à effet de serre, plus ou moins selon l'origine de l'énergie. C'est d'autant plus judicieux que cela n'entraîne finalement aucune ou très peu de contraintes et s'accompagne d'économies. Alors, que faire ? Plusieurs choses. Tout d'abord remplacer ses ampoules classiques par des LED. Ensuite, systématiquement éteindre ses nombreux appareils comme les ordinateurs, la télévision ou bien encore son smartphone plutôt que de les laisser en veille (ou en charge) durant la nuit. Utiliser une multiprise sur laquelle sont branchés divers appareils, facilite l'opération. Dans un autre registre encore, privilégiez les appareils ménagers les moins énergivores lors de leur remplacement. Il est également opportun de baisser d'un petit degré la température de son chauffage ce qui permet de réduire de 7 % sa consommation d'électricité. Et si le système de chauffage est respectueux de l'environnement, c'est mieux. N'oubliez pas : une bonne ventilation et une isolation performante, c'est aussi très important en termes de confort mais aussi pour réduire sa note énergétique.

N°226



2 / CONSOMMER LOCAL

C'est une évidence. Il est clair que consommer des fruits ou des légumes qui ont été produits (parfois sous serres) de l'autre côté de la planète et acheminés par avion ou bateau, est une hérésie. Et de plus, comme ils n'ont pas été récoltés à maturité, ils sont, souvent, sans intérêt sur le plan gustatif ou en termes d'apports en vitamines, par exemple. Consommer local est donc bénéfique à tous les niveaux et cela permet aux producteurs locaux de mieux vivre de leur travail dès lors que l'on s'approvisionne sur les marchés, dans les fermes ou dans les magasins

paysans. Et cela ne vaut pas que pour les fruits et les légumes. Se procurer des œufs chez l'éleveur du coin qui laisse ses poules gambader plutôt que des œufs de poules élevées en batterie, c'est être écoresponsable et agir en faveur du bien-être animal. Si pour X raisons, vous n'avez guère d'autres solutions que de faire vos achats au supermarché, il est alors utile de connaître les labels affichés sur certains produits. Et de comparer leurs chartes, histoire de bien comprendre leur degré d'exigences en matière de bien-être animal ou de respect de l'environnement. Tous les labels ne sont pas logés à la même enseigne en la matière.

3 / ACCHETER EN VRAC

Procurez-vous des sacs en toile, un cabas ou des paniers afin de pouvoir privilégier les achats en vrac afin de limiter les emballages, notamment plastiques. Il suffit de se rendre dans un supermarché pour constater combien l'on marche sur la tête dans ce domaine avec des concombres (bio) recouverts d'un film plastique ou des pommes déjà découpées dans des emballages qui sont autant de déchets inutiles. Et puis si c'est possible, buvez l'eau du robinet au lieu d'acheter des packs de bouteilles d'eau. Investir dans une gourde, bien entendu « écologique », peut être un bon investissement. À titre d'information, il faut entre 100 et 1000 ans pour qu'une bouteille en plastique se décompose dans la nature.

4 / MODIFIER LE CONTENU DE SON ASSIETTE

Comme nous mangeons un peu trop, réduire la consommation de viande (pour privilégier également la qualité) mais aussi de produits laitiers, est souhaitable en ce qui concerne la santé. Cela a aussi pour intérêt d'agir sur le climat et de réduire notre empreinte carbone collective. Primo car cela évite le gaspillage. Secundo car la production (industrielle !) de ces produits a pour conséquence de générer des doses massives de gaz à effet de serre (GES) et tout particulièrement du méthane qui a un pouvoir de réchauffement 28 fois plus élevé que celui du CO₂. Tertio parce que la production de viande implique des quantités d'eau plus importantes que celles de céréales et de légumineuses. De plus, les élevages rejettent également des eaux polluées. Il s'agit bien ici de réduire la consommation de viande issue des grands élevages industriels (notamment situés à l'étranger) et non pas des petits éleveurs locaux qui, pour une majorité d'entre eux, s'inscrivent dans des pratiques environnementales plus vertueuses. En tout cas le consommateur



peut s'assurer que c'est le cas en s'informant. Devenir végétarien ? Si la priorité absolue est de limiter la pollution et les gaz à effets de serre pour limiter son impact climatique, c'est effectivement une bonne option dès lors que son régime alimentaire reste équilibré. Sur le plan du « plaisir », à chacun de juger.... 1 kilo de viande de bœuf peut produire jusqu'à 60 kilos de GES c'est de 10 à 60 fois moins selon les légumineuses, précisent différentes études. Cela dit, il est clair que pour réduire drastiquement notre empreinte carbone alimentaire, il importe de privilégier les fruits, légumes et les aliments d'origine végétale.

5 / SE DÉPLACER EN « DOUCEUR »

S'il est impossible de se passer de la voiture, la priorité est de veiller à ce qu'elle pollue et consomme le moins possible. Essence, électrique ou hybride ? Il n'y a pas de réponse toute faite en la matière, tout dépend de ses besoins.

En revanche, tout le monde peut adopter un style de conduite plus responsable, ne serait-ce qu'en évitant les accélérations trop brutales qui nécessitent un coup de « patin » tout aussi viril au feu suivant.

Bien évidemment, lorsque cela est possible, mieux vaut emprunter les transports en commun, se déplacer à vélo ou bien encore à pied. En plus c'est bon pour la santé et la silhouette. Pour des trajets plus longs, le train ou le bus, c'est mieux que l'avion.

6 / ACCHETER D'OCCASION

Nul doute que c'est tendance ce qui participe d'ailleurs à générer une offre à la fois riche et de qualité. Acheter d'occasion cumule les avantages. C'est positif pour la planète, cela permet de réaliser de solides économies et dégotter des produits (vêtements, meubles, informatique, téléphonie...) de qualité qui ont un peu plus de cachet que ce que proposent les grandes enseignes. Et puis, ajoutons-y aussi le plaisir de chiner et de faire de belles découvertes.

Le seul écueil à éviter, c'est de mettre à profit un pouvoir d'achat ragaillardi pour acheter et accumuler des objets ou des vêtements dont on n'a pas franchement besoin et qui finissent par encombrer et vieillir dans les placards et les tiroirs.

7 / TRIER SES DÉCHETS

Veiller à réduire ses déchets est la priorité. Et nul doute qu'il y a des marges de manœuvre dans ce domaine, ne serait-ce qu'en limitant ses achats. Dans un communiqué de presse daté de septembre 2020, le Gouvernement rappelle, par exemple, qu'en moyenne, chaque citoyen jette 118 kg de nourriture par an, dont environ 48 kg seraient évitables. « Par consommateur et par jour, ce sont 324 grammes d'aliments qui finissent à la poubelle ». Prendre soin de bien trier ses déchets est tout aussi important. Déchets alimentaires, emballages plastiques, verre, cartons, déchets verts, médicaments... Pas toujours simple de faire le tri mais c'est fondamental pour optimiser ensuite le recyclage des différentes matières.

8 / DO IT YOURSELF

L'ambition n'est pas de se prouver que l'on peut très bien se passer de consommer mais simplement de faire du bien à la planète tout en se faisant plaisir. Plutôt que d'acheter une écharpe ou un gilet, on peut le tricoter. Plutôt que de jeter les épluchures ou des restes, il est possible de les accommoder autrement. À la place d'acheter des produits de nettoyage ou de cosmétique, il est envisageable de concocter ses propres produits ménagers (écolos) et ses soins de beauté à partir de recettes naturelles. Compliqué ? Pas vraiment, il y a mille et un tutos sur le net pour s'y mettre et rien n'empêche de commencer par de « petites choses », les solutions écolos de nettoyage pour la maison sont « simplissimes » à réaliser.



9 / INITIER LES ENFANTS AUX BONS GESTES

Agir de manière responsable c'est bien mais c'est encore mieux si on s'y met tous. Et plus les gestes sont intégrés tôt, mieux c'est. Surtout que les enfants sont friands d'apprendre dès lors qu'il s'agit de faire comme les « grands ». Il importe ainsi de leur apprendre à éteindre la lumière lorsqu'il quitte une pièce, à se brosser les dents sans laisser couler l'eau, à prendre une douche plutôt qu'un bain, à se resservir plutôt que de remplir leur assiette, à se passer de viande un ou deux jours par semaine, à ne pas jeter leur déchet sur le sol... Tout cela s'apprend aisément et les habitudes seront ancrées pour toujours. Rien n'empêche, aussi, de prendre part, avec eux, à des initiatives citoyennes et actions collectives de nettoyage des rues, des forêts et des rivages. En plus c'est l'opportunité de passer un bon moment, ensemble.

10 / ATTENTION AUX FAUSSES BONNES IDÉES

Ils peuvent sembler pertinents et même judicieux au regard de l'environnement mais certains gestes a priori « écolos »

ne le sont pas vraiment. Certaines habitudes s'avèrent parfois même contre-productives. Quelques exemples ? Il est faux de penser que les sacs biodégradables proposés par les grandes enseignes, sont sans impact sur la nature. Dans certaines conditions, ils ne se dégradent que très lentement, notamment lorsque l'air est sec. Laver son linge en programme court. Cela va permettre de réduire la consommation d'eau. Mais celle d'énergie va grimper car l'eau doit être très chaude. De plus, en cycle court, on a tendance à ajouter de la lessive pour plus d'efficacité. Résultat des « courses », l'eau évacuée est plus polluée. Investir dans une liseuse numérique plutôt que de lire des livres, histoire de réduire sa consommation de papier. Problème, la fabrication des liseuses nécessite des matières premières dont l'extraction est très polluante et s'ajoute encore à cela le transport puisqu'elles sont souvent fabriquées en Asie. Alors certes les livres consomment du papier mais il faut des années, à raison d'un livre par mois, pour qu'une liseuse s'avère finalement plus écolo. Sans compter le fait qu'un livre peut passer entre de nombreuses mains, surtout s'il a été emprunté à la bibliothèque. Ce qui s'accompagne d'économies... •

BE THE CHANGE

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



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

valorlux.lu

VALORLUX BE
THE CHANGE
ASBL

NEWS SOCIÉTÉ

TEXTE : MARIA PIETRANGELI

STABILITÉ FINANCIÈRE POUR KINEPOLIS

Au cours du premier semestre de 2021, Kinepolis a continué à faire face à des fermetures prolongées en raison de la pandémie de Covid-19. Durant les premiers mois de l'année, seuls les cinémas espagnols, luxembourgeois et américains étaient ouverts, même s'ils faisaient l'objet d'importantes restrictions et souffraient d'un manque de contenu. Fin mai et début juin, les cinémas français, néerlandais et belges ont successivement rouvert. À la mi-juillet, tous les cinémas Landmark au Canada ont également eu la permission de rouvrir.

La reprise s'avère prometteuse dans tous les pays ce qui, pour le mois de juin, s'est traduit dans les cinémas ouverts par un taux de fréquentation moyen de 50 % par rapport à la même période en 2019, une année pré-Covid record. En juillet, ce chiffre a même atteint une moyenne de 62 % des visiteurs de 2019. La situation varie d'un pays à l'autre en raison des différents taux de vaccination, chiffres de contamination et mesures Covid imposées, de la confiance de la population et de la qualité de l'offre de films locaux. Les cinémas qui ont récemment ouvert à Haarlem et Leidschendam (P-B), Metz (FR) et SE Edmonton (CA) ont pris un excellent départ.

Le redémarrage est stimulé par une offre de films plus riche, où les blockbusters affichent de bons résultats dans de nombreux pays, sans toutefois encore atteindre leur potentiel pré-Covid. Il est encore difficile de déterminer l'impact des mesures Covid d'une part, et des

differentes stratégies de sortie des studios à Hollywood (sortie simultanée ou anticipée sur la VOD Premium) d'autre part. Au cours du deuxième trimestre, le flux de trésorerie libre était à nouveau positif, grâce au résultat opérationnel positif du mois de juin, la reconstitution partielle du fonds de roulement et le maintien des mesures de maîtrise des coûts. L'endettement financier net n'a augmenté que de 2,7 millions € au deuxième trimestre, et ce à cause d'investissements dans de nouveaux projets de construction (3,8 millions €).

Malgré un an et demi de pandémie, Kinepolis conserve sa stabilité financière avec une position de liquidité confortable de 141,9 millions € à la fin du mois de juin 2021, montant qui s'élève depuis à 174,3 millions € à la fin juillet. Depuis le début de 2020, 38,3 millions € ont été investis dans la construction de nouveaux complexes.

LE CHIFFRE



C'est l'augmentation de l'emploi en 2020 par rapport à 2019.

Plan européen de lutte contre le cancer

La commission a établi de nouvelles teneurs maximales en cadmium et en plomb dans un large éventail de produits alimentaires. Ces mesures visent à réduire encore plus la présence de contaminants cancérigènes dans les aliments et de rendre les aliments sains plus accessibles. Cette volonté découle des engagements pris dans le cadre du plan européen de lutte contre le cancer. Ces mesures sont effectives depuis le 31 août.

Les teneurs maximales en cadmium contribuent à retirer du marché les produits alimentaires présentant les concentrations de cadmium les plus élevées. En outre, les teneurs maximales en plomb dans de nombreux produits alimentaires, y compris pour les aliments destinés aux nourrissons et jeunes enfants sont réduites. Ces décisions font suite à des années de travail continu de la Commission, des états membres et de l'autorité européenne de sécurité des aliments, ainsi qu'aux consultations avec les entreprises du secteur alimentaire.

JBC MET L'ACCENT SUR L'ÉGALITÉ DES GENRES

L'entreprise familiale belge opte cette année pour une rentrée des classes sous le signe de l'égalité des genres.

Selon une étude récente de l'ULB, près de 90 % des enfants âgés de 13 ans choisissent une profession en fonction de leur genre, ce qui signifie que nous sommes très loin de l'égalité. JBC entend donner l'exemple. La chaîne a retiré de ses magasins tous les panneaux et références garçons/filles. Ils ont été remplacés par des indications de catégories d'âge. Une toute nouvelle collection capsule a vu le jour placée sous le signe de l'égalité des genres.

De chouettes pulls arborant des inscriptions telles que « When I grow up, I wanna be a CEO » "game developer" ou "firefighter" sont disponibles pour les garçons et pour les filles.

Avec le livre de coloriage « rêves sans limites », JBC souhaite que les enfants colorient en dépassant les lignes au propre et surtout au figuré. Avec un assortiment de métiers inattendus et classiques telles que pompier, F1 pilote, ouvrière du bâtiment, ballerino, DJ et game developer l'enseigne entend contribuer à briser les stéréotypes. Les dessins ont été réalisés par l'illustratrice belge Manon Hermans.



8ÈME ÉDITION DU ENTREPRENEURIAL WOMAN PROJECT (EWP)

Il s'agit d'une série d'ateliers de formation destinés à vous aider à créer et à gérer avec succès votre entreprise au Luxembourg.

La formation s'adresse à toutes les femmes et consiste en plus de 45 heures de conférences (en anglais) et d'activités pratiques dispensées par des formateurs reconnus. Le premier atelier débute le 25 septembre 2020 à Luxembourg-ville, les autres suivront chaque samedi jusqu'à la remise du diplôme en novembre. Lancés par la chambre de commerce Luxembourg-

Pologne – une organisation sans but lucratif en 2014, les cours sont organisés sous le patronage du Ministère de l'Economie, de l'Ambassade de Pologne à Luxembourg, de l'ambassade de Luxembourg en Pologne et le soutien de généreux donateurs. Le coût du projet est de 250 euros pour les participants membres de la Chambre de Commerce Luxembourg-Pologne et de 295 euros pour les non membres. Les gagnantes des meilleures idées d'entreprise seront citées lors de la finale chez Arendt. En 2020 le 1^{er} prix était de 3000 euros, le second de 2000 et enfin le 3^{ème} prix de 1000 euros.

www.lpcc.lu

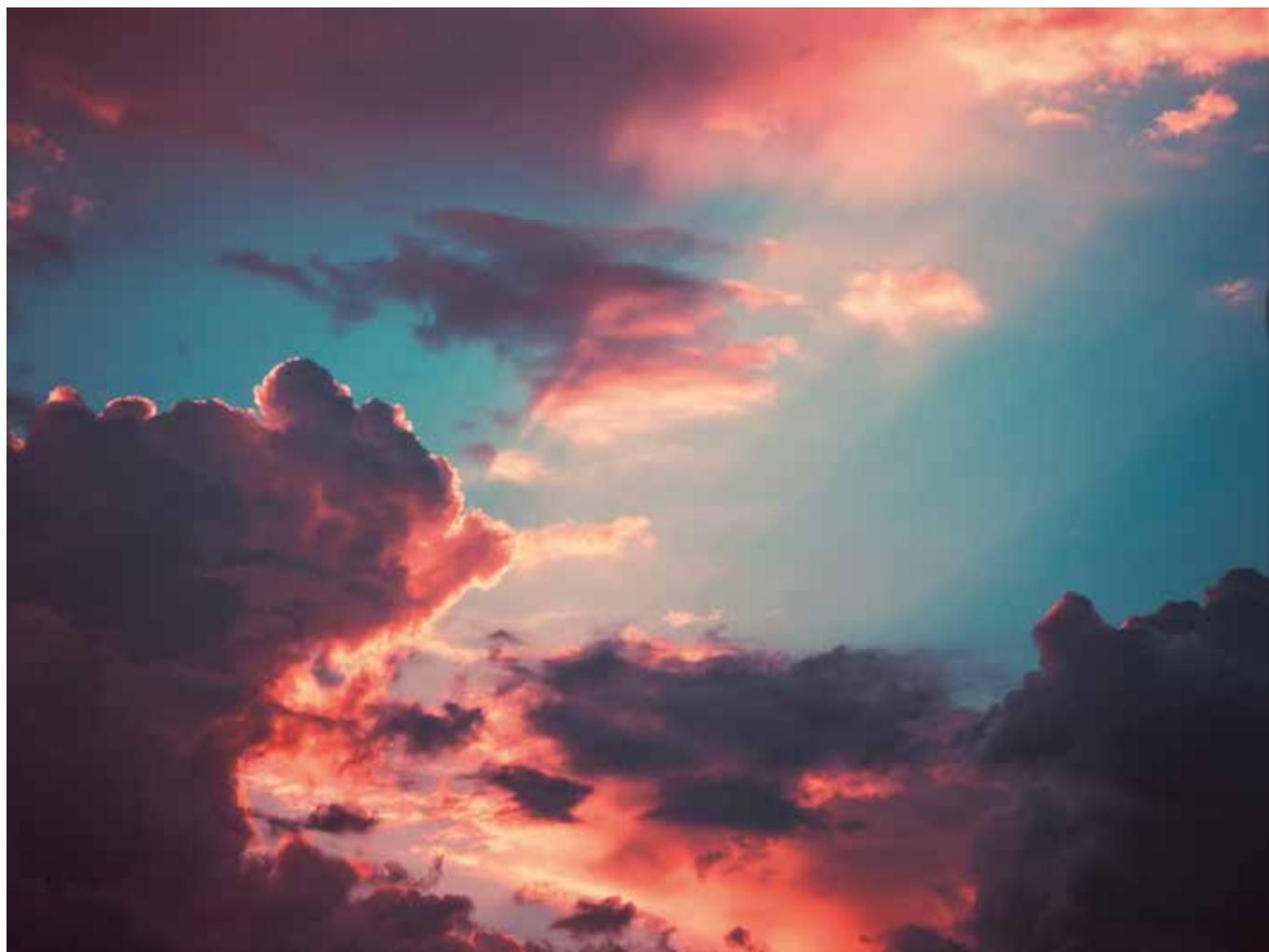
Services Internet

CLOUD, LE NOUVEAU SAINT

La pandémie et le confinement ont fait exploser l'usage des services en ligne, par les particuliers, les entreprises et les collectivités, avec une demande croissante en abonnements Netflix, en gaming et en solutions de travail et de traitements administratifs à distance. Au point que l'informatique en nuage est devenue un besoin humain aussi fondamental que l'eau ou l'énergie.

TEXTE : MARC AUXENFANTS

N°226



Source d'approvisionnement en services et en applications informatiques via Internet, le cloud (nuage, en anglais) est devenu aussi essentiel à notre quotidien que l'eau, le gaz ou l'électricité.

Tout comme pour ces biens, son réseau de distribution est assuré par un ou des hébergeurs, qui gèrent eux-mêmes les outils informatiques et les solutions de serveurs, de stockage de données et de mise en réseau.

Via une connexion Internet, et avec un matériel de raccordement et des logiciels fournis par ces derniers, les entreprises, les particuliers et les collectivités peuvent proposer et consommer, gratuitement ou via un abonnement, des services professionnels (informatiques, télécom...), privés (téléphone, applications, Internet des Objets) ou de loisirs (médias en streaming, jeux...). La 5G s'appuie également sur le cloud.

Le cas Netflix

Son modèle économique diffère de celui de l'informatique traditionnelle : service à la demande, immédiat, illimité, à tout moment et partout dans le monde ; facturation au volume consommé uniquement ; adaptation instantanée de l'offre aux pics et creux temporaires ou durables de demandes ; mutualisation des énormes ressources informatiques de l'hébergeur entre tous ses clients...

Cependant, ces derniers ne savent pas dans quel centre de données (américain ou européen) se situe la ressource consommée.

Avec son cloud opéré par Amazon, Netflix peut ainsi proposer simultanément à ses 207 millions d'abonnés une consommation illimitée des films, à un tarif très compétitif peu importe leur localisation et l'horaire de visionnage. Il lui suffit pour cela de disposer de centres de données et de serveurs relais,



qui achemineront la vidéo à la demande, jusqu'à dans les zones géographiques proches de ses clients.

L'informatique en nuage offre également une panoplie de services aux sociétés : tel le Logiciel en tant que Service (SaaS), où les programmes utilisés par ces dernières sont installés sur des serveurs distants plutôt que sur leur propres machines ; ou bien la Plate-forme en tant que Service (PaaS), qui met à la disposition des développeurs un environnement et des applications téléchargeables, configurables et utilisables selon leurs besoins ; ou enfin l'Infrastructure en tant que Service (IaaS), qui propose un accès payant à des matériels et à des solutions de serveurs, de stockage, de sauvegarde ou de réseau, situés physiquement chez le fournisseur même, celui-ci assurant aussi la sécurité de l'infrastructure.

Des prestataires locaux de télécoms et de technologies de l'information proposent ainsi des solutions de cloud computing pour la téléphonie et pour l'utilisation de logiciels bureautiques, de design ou de média aux sociétés, avec comme avantage pour ces dernières un moindre investissement en matériels et en protection informatiques.

Forte percée au Luxembourg

Durant la pandémie, l'accès aux ressources partagées d'infrastructure, de données et d'applications dans les clouds publics a été essentiel pour les organisations et les particuliers... et juteux pour les hébergeurs : ainsi en 2020, le marché mondial des services de cloud public a connu une croissance de 24,1 %, avec des revenus totalisant 312 milliards de dollars, selon l'International Data Corporation (IDC).

Sur le segment combiné des SaaS, IaaS et PaaS, les 5 premières entreprises (Amazon Web Services, Microsoft, Google, Alibaba et IBM) ont accaparé plus de 51 % des revenus mondiaux.

Et à l'avenir, la demande des entreprises en services cloud devrait s'accroître, et les aider à accélérer l'automatisation de leurs processus commerciaux et informatiques.

Selon un Livre blanc de KPMG, le marché européen du cloud devrait passer de 63 milliards d'euros en 2021 à 260 milliards d'ici 2027.

Au Luxembourg, dans une enquête de novembre 2020, EBRC note lui une « forte percée du cloud dans les entreprises et organisations », motivée par « la réduction des coûts (80 %), la recherche de flexibilité (95 %) et une stratégie de mobilité (88 %) ».

Toutefois, la satisfaction de ces dernières reste nuancée, constate le prestataire de services cloud et de data centers : principalement en termes de coûts de sécurité, mais aussi de transparence, les tarifs des prestataires restant selon elles difficiles à interpréter et à comparer.

De même, les sondées se disent plus rassurées par les offres de cloud privé (de fournisseurs locaux), que celles de cloud public hébergées dans un autre pays ou continent. Selon EBRC « 90 % d'entre elles réclament un cloud public souverain, qui leur fournirait une garantie de protection des données, respectueuse de la vie privée.

Inquiétudes sur les données

Le cloud souverain a en effet de quoi réduire les inquiétudes quant à la protection des données des acteurs économiques et des populations : les informations étant stockées sur des serveurs hébergés et entretenus dans le pays par un prestataire local, conformément à la législation et aux normes en vigueur.



Car « du point de vue juridique et réglementaire, le marché du cloud présente encore des risques élevés et une profonde incohérence entre les réglementations américaines et européennes, rendant la situation actuelle de marché non pérenne », estime le rapport de KPMG.

Dès 2016, États-Unis et Europe ont certes déployé un cadre juridique strict régissant la protection et les flux de données (RGPD, US-EU Privacy Shield, Cloud Act) ; mais les réglementations des deux côtés de l'Atlantique semblent encore incompatibles.

Si la loi US autorise en effet l'accès des autorités américaines aux données à caractère personnel, peu importe leur localisation dans le monde, la législation européenne énonce elle des règles de traitement plus strictes en la matière, surtout hors de l'UE.

Ainsi, « les entreprises transférant des données à caractère personnel d'Européens à des serveurs d'entreprises non européennes n'ont plus de fondement juridique lié au Privacy Shield et sont donc passibles de poursuites judiciaires », précise le Livre blanc du Big4.

Pour ce dernier, une telle situation soulève des inquiétudes et conduit à des risques financiers et commerciaux : par exemple, « des licenciements pourraient être annulés, car les preuves fournies par l'entreprise sont hébergées dans les data centers d'un prestataire cloud non-conforme ». Ou encore, « une entreprise européenne pourrait être dans l'impossibilité d'utiliser les preuves pertinentes d'un vol de données de clients, car ces données sont extraites d'un système de contrôle d'accès stocké et traité aux États-Unis alors qu'un tel traitement est dépourvu de tout fondement légal », estime le document. ●

NextGenerationEU

Rendons l'Europe plus verte, plus numérique et plus résiliente !

NextGenerationEU, c'est plus qu'un plan de relance. Il s'agit d'une occasion unique de sortir plus forts de la pandémie, de transformer nos économies, de générer des possibilités et créer des emplois pour l'Europe de demain. Ensemble, avec une vision, un plan et l'accord d'investir 806,9 milliards d'euros, nous avons tout ce qui est nécessaire pour y parvenir.

Au cœur de NextGenerationEU : **la facilité pour la reprise et la résilience**, destinée à soutenir les réformes et les investissements que chaque État membre a soumis à la Commission européenne. L'objectif est d'atténuer les conséquences économiques et sociales de la pandémie de COVID-19 et de rendre les économies et les sociétés européennes plus durables, plus résilientes et mieux préparées aux défis posés par les transitions écologique et numérique, ainsi qu'aux possibilités qu'elles offrent.

Le plan pour la reprise et la résilience du Luxembourg vise à faire face aux défis européens communs en s'appuyant sur les transitions verte et numérique, ainsi qu'à renforcer la résilience économique et sociale. Comprenant 20 projets de réformes ou d'investissements, le plan luxembourgeois dédie 61% de l'enveloppe totale aux **objectifs climatiques**. Le plan prévoit notamment :

- d'étendre le réseau de bornes de recharge pour les véhicules électriques dans l'ensemble du pays,
- la mise en œuvre d'un « Naturpakt » en faveur des mesures de préservation de la biodiversité,
- la création d'un nouveau quartier résidentiel « Neischmelz », qui bénéficiera



du chauffage et de l'électricité produits à partir d'énergies renouvelables. NextGenerationEU contribuera ainsi à mettre en œuvre le **pacte vert pour l'Europe**, présenté par la Commission en 2019 et qui fixe l'objectif de faire de l'Europe le premier continent neutre pour le climat d'ici à 2050. La loi européenne sur le climat, entrée en vigueur en juillet 2021, a rendu juridiquement contraignant l'engagement de l'Union en faveur de la neutralité climatique et l'objectif intermédiaire de réduire les émissions nettes de gaz à effet de serre d'eau moins 55 % d'ici 2030

par rapport aux niveaux de 1990. Dans ce contexte, la Commission a élaboré un ensemble de propositions visant à adapter les politiques de l'Union en matière de climat, d'énergie, d'utilisation des terres, de transport et de fiscalité, et à transformer en profondeur notre économie et notre société pour construire un avenir équitable, écologique et prospère.

Le changement climatique est le plus grand défi de notre époque, mais c'est aussi l'occasion de bâtir un nouveau modèle économique. Plus durable, plus vert. L'Europe de demain, on y va !

Rendez-vous sur **luxembourg.representation.ec.europa.eu** pour plus d'informations sur NextGenerationEU et les activités de la Représentation de la Commission européenne au Luxembourg.

Représentation de la Commission européenne au Luxembourg • Bâtiment Konrad Adenauer, L - 2920 Luxembourg
Tél. : 4301 34925 • luxembourg.representation.ec.europa.eu • [@UEauLuxembourg](#) • [@UE_Luxembourg](#) • [@ue_luxembourg](#)



SAVE the DATE

TEXTES ET SÉLECTION : MATHIEU ROSAN



N°226

04.09
CONCERT

ARSENAL (METZ)

SAUDADES DO BRASIL

L'une des grandes figures de la scène brésilienne actuelle, entre jazz et samba, est mandoliniste et compositeur. Hamilton de Holanda est l'invité de l'orchestre pour un concert qui s'annonce mémorable. En première partie, on s'attachera aux « souvenirs nostalgiques » (*Saudades*) de Darius Milhaud pour le pays qu'il adorait. Avant de redécouvrir ce géant trop peu joué aujourd'hui de la musique brésilienne que fut Heitor Villa-Lobos, la flamboyance instrumentale des *Bachianas n°6*, l'éloquence puissante et généreuse des *Bachianas n°8*, où le musicien s'était montré souverainement digne de son modèle de toujours : Jean-Sébastien Bach.

OI WWW.CITEMUSICALE-METZ.FR

05.09
CONCERT

WHITE LIES

**D'COQUE (EN
PARTENARIAT AVEC
DEN ATELIER)**

Il y avait la new wave. Il y a désormais la new-new wave. Héritier de Depeche Mode et de Blur, le trio issu du London Ealing a d'abord évolué dans la post-pop sous le nom de Fear of Flying avant d'évoluer vers un genre clairement inspiré par la new wave vintage sous le nom de White Lies. Jugés plus que prometteurs par la presse britannique, les White Lies sont dans les starting-blocks pour remettre la new wave indie au goût du jour.

OI WWW.COQUE.LU

Du 25.09 au 03.10

PIÈCES SANS PERSONNES - THÉÂTRE

GRAND THÉÂTRE

NACHLASS

Œuvre d'une suprême sensibilité, entre théâtre documentaire et performance d'art, *Nachlass* se présente comme un spectacle déambulatoire qui parle de la relation paradoxale que la société contemporaine entretient avec la mort : les spectateurs.trices accèdent à huit chambres scénographiées où un témoin, absent physiquement, mais présent par sa voix enregistrée et le décor choisi, s'adresse à eux.elles. Les huit chambres deviennent alors des lieux de mémoire et de confidences. Les témoins, repérés par Stefan Kaegi après de longs entretiens avec des individus qui se savent mourants, ont tous leur propre manière de transmettre quelque chose de leur vie aux hôtes de passage. Les chambres sont autant de seuils entre la vie et la mort, témoignages sensibles de la seule expérience humaine à ne pouvoir être relatée. Créant ainsi une situation éminemment théâtrale, *Nachlass* rappelle que les morts ne disparaissent pas avec leur décès.

01 WWW.THEATRES.LU

N
226

Jusqu'au 19.09

EXPOSITION

MUDAM

ENFIN SEULES

Avec *Enfin seules*, le Mudam présente une sélection de plus de deux cents images de la collection Archive of Modern Conflict. Fondée en 1992 à Londres, cette organisation se décrit comme étant « dépositaire des histoires perdues et oubliées que recèle la production photographique passée ». Initialement portée sur l'histoire des conflits, elle s'apparente aujourd'hui davantage à un laboratoire qu'à une archive traditionnelle, couvrant une multitude de sujets. Avec plus de huit millions d'images, elle compte parmi les collections photographiques les plus importantes du monde et est régulièrement présentée au sein d'expositions et de publications.

01 WWW.MUDAM.COM

25.09

SPECTACLE

CASINO 2000

MAXIME GASTEUIL

Parti de Saint-Émilion pour devenir humoriste, Maxime Gasteuil nous raconte tout d'abord sa nouvelle vie à la capitale.

Des parisiennes au métro, du Starbucks au marché bio en passant par les blogueuses, Maxime nous raconte ainsi la vie quotidienne de tant de trentenaires d'aujourd'hui. Mais il n'oublie pas ses racines et nous parle également de sa province qu'il aime tant, cette « vraie France » faite de valeurs, de bon sens, d'apéros, de copains, de famille, d'apéros, de cafés sympas, de rapports humains et surtout d'apéros. Maxime Gasteuil et tous ses personnages arrivent bientôt à Mondorf, et ça va être un sacré bordel !

01 WWW.CASINO-LUXEMBOURG.LU

Jusqu'au 26.09

EXPOSITION

CERCLE CITÉ

DES GENS ET DES RUES

L'exposition *Des gens et des rues - 100 ans Pol Aschman* est organisée par la Photothèque de la Ville de Luxembourg en collaboration avec Christian Aschman, photographe et neveu de Pol Aschman. Le photographe Pol Aschman, né en 1921 et dont la carrière a commencé en 1949, est surtout connu pour ses photographies et reportages publiés dans l'hebdomadaire illustré *Revue* et dans le *Luxemburger Wort*. Il était également photographe officiel de la Cour grand-ducale et photographe officiel des Foires Internationales à Luxembourg. Photographe-reporter, Pol Aschman suivait également une carrière de photographe indépendant et réalisait de nombreuses commandes pour des particuliers et des sociétés luxembourgeoises.

01 WWW.CERCLECITE.LU

Jusqu'au 17.10
EXPOSITION

MNHA

RETHINKING LANDSCAPE

Les représentations paysagères ont une longue et riche tradition dans l'histoire de l'art. Avec le Land art, au début des années 1970, celles-ci ont radicalement changé de paradigme. En dépassant le sujet pour devenir support, le paysage en tant que représentation s'est ouvert aussi à l'expérience esthétique et à l'expérimentation artistique. Aujourd'hui, la jeune photographie européenne approfondit cette prise de conscience du rapport de plus en plus déséquilibré entre l'homme et la nature à travers de nouvelles visions contemporaines de l'image analogique et numérique. *Rethinking Landscape* (Repenser le paysage) propose cinq postures d'artistes portant un nouveau regard photographique sur les représentations du paysage et montrant de nouvelles approches esthétiques très variées entre fiction, sublimation et distanciation.

oir WWW.MNHA.LU

Tous les lundis de septembre

DANSE

FITPARENTS LUXEMBOURG

**DANCE AND FIT WITH BABY
- PRE AND POST NATAL**

“

On dit bien que Baby devrait écouter du Mozart dans le ventre de sa mère, et même après ! Pourquoi pas danser alors ? Mais oui, le fait qu'il sente les rythmes et les balancements, ça le fera swinguer aussi, et cela permettra de créer de beaux liens (et lui donnera sûrement le goût de la danse).

Pour les parents ou même parents to be, on a trouvé ce joli workshop à Hesperange : good vibes, petites chorés pour un super moment de partage et développement de la coordination, force et stabilité. Parents power !

” - Elfy Pins

oir WWW.FITPARENTS.LU

La sélection d'Elfy

DE SUPERMIRO

Concert incontournable ou exposition
à ne pas louper, chaque mois, Elfy sélectionne
le meilleur des événements juste autour de vous.



Elfy Pins

FONDATRICE DE SUPERMIRO



supermiro.

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



(RE)PRENEZ GOÛT
À LA DIMENSION



Bienvenue à l'Hôtel Le Royal pour faire de votre événement un moment privilégié. Choisissez une des neuf salles de réception spacieuses et élégantes. Dégustez parmi les meilleurs vins du sommelier et réveillez vos papilles avec une cuisine gastronomique. Vous préférez rester au bureau ? Le Royal vient à vous ! Prêt pour une expérience ***** ?

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

Le ROYAL
HOTELS & RESORTS - LUXEMBOURG

LEADING HOTELS[®]

Envie ! SAISON
de sortir ! 21/22



Opéra-Théâtre
METZ MÉTROPOLE

LE COMTE ORY
GIOACCHINO ROSSINI
OPÉRA
1^{er} - 3 - 5 octobre

L'ÉCOLE DES FEMMES
MOLIÈRE
THÉÂTRE
24 - 25 février

FRANKENSTEIN JUNIOR
MEL BROOKS
COMÉDIE MUSICALE
28 - 29 - 30 - 31 octobre

LA PRINCESSE DE CLÈVES
Musiques D'ANTONIO VIVALDI
BALLET
4 - 5 - 6 mars

L'HABILLEUR
RONALD HARWOOD
THÉÂTRE
4 - 5 novembre

AUCASSIN ET NICOLETTE
MARIO CASTELNUOVO-TEDESCO
OPÉRA JEUNE PUBLIC
11 mars scolaires
12 mars tous publics

ROMÉO ET JULIETTE
SERGUEÏ PROKOFIEV
BALLET
18 - 19 - 20 - 21 novembre

LA SONNAMBULA
VINCENZO BELLINI
OPÉRA
27 - 29 - 31 mars

LE CHAT BOTTÉ
Conte de CHARLES PERRAULT
CONTE MUSICAL
JEUNE PUBLIC
25 - 26 novembre scolaires
27 novembre tous publics

UNE VIE
d'après le roman de
GUY DE MAUPASSANT
THÉÂTRE
7 avril scolaires
7 - 8 avril tous publics

LE CHAPEAU DE PAILLE D'ITALIE
NINO ROTA
OPÉRA-BOUFFE
21 - 22 - 23 - 26 - 31 décembre
1^{er} janvier

TANGO VERTIGE
ASTOR PIAZZOLLA & CO
BALLET
6 - 7 - 8 mai

HABITER LE TEMPS
RASMUS LINDBERG
THÉÂTRE
14 - 15 janvier

LETTRES DE MON MOULIN
ALPHONSE DAUDET
THÉÂTRE
11 - 12 - 13 - 14 mai

IDOMENEOS
W.A. MOZART
OPÉRA
4 - 6 - 8 février

MIREILLE
CHARLES GOUNOD
OPÉRA
3 - 5 - 7 juin

BILLETTERIE ET ABONNEMENTS À PARTIR DU 1^{er} SEPTEMBRE 2021

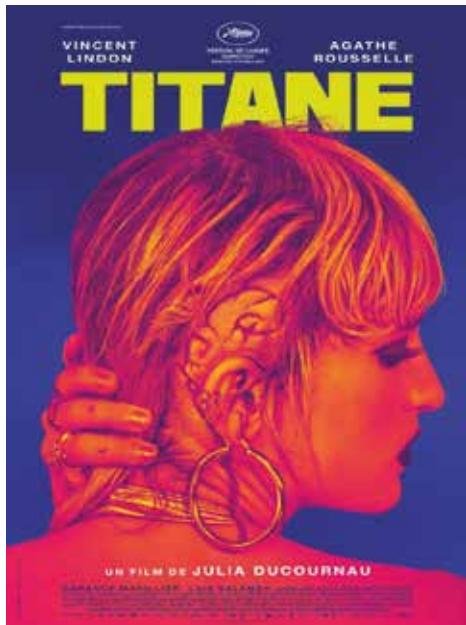
Metz Métropole

Réservations 03 57 88 36 66 / opera.metzmetropole.fr
OperaTheatreMetzMetropole OperaMetz



NEWS CULTURE

TEXTE ET SÉLECTION : GODEFROY GORDET



N°226

FILM INTERNATIONAL

TITANE

DE JULIA DUCOURNAU

AVEC VINCENT LINDON, AGATHE ROUSSELLE, GARANCE MARILLIER

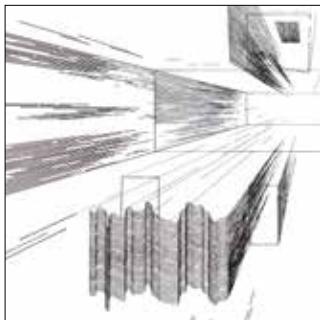
Palme d'or à Cannes, ça n'aura échappé à personne, *Titane* a fait grand bruit cet été sur la croisette, et continue de faire parler de lui en salle. Un film clivant, traité de monstrueux ou à contrario de chef-d'œuvre par la presse autant que le public, ce qui est sûr c'est qu'il se place comme une rareté dans le paysage cinématographique français. Julia Ducourneau, après son étrange mais cinématographiquement fascinant premier long métrage *Grave*, s'intéresse ici à nouveau au corps comme « enveloppe de souffrance », et aux thématiques inhérentes que sont la « transformation », la « mutation » ou « l'identité ». Ça sent fort l'incontournable...

○ Au cinéma depuis le 14 juillet

ALBUMS

KERBER - YANN TIERSEN

Mondialement reconnu pour son travail merveilleux sur la BO du *Fabuleux Destin d'Amélie Poulain* de Jean-Pierre Jeunet, Yann Tiersen est sûrement l'un des compositeurs les plus importants de sa génération. *Kerber* sort chez Mute/[PIAS] et s'annonce ainsi plutôt détonant face à la longue carrière de l'artiste français. Suite sublime de son dernier album *Portrait* sorti en 2019, ce nouvel opus, s'entend comme un nouveau chapitre musical pour Tiersen qui s'attache dorénavant à une production plus franchement électronique. Tout en texture, le musicien breton propose une immersion dans une musique subtile et élégante, et pour l'heure, le cadre d'une nouvelle exploration dans sa discographie.



○ Disponible (piano)

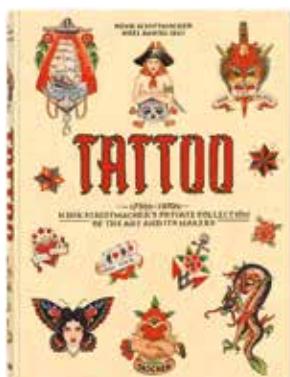
LOVING IN STEREO - JUNGLE

C'est le grand retour du génial collectif funk « mid-tempo » qu'est Jungle, fondé par les britanniques Josh Lloyd-Watson et Tom McFarland. Jungle aura conservé une forme d'anonymat à ses débuts en 2013, connu sous les initiales J et T, pour distiller au mieux son mélange de funk 70's, et de soul old school. Deux albums à succès plus tard (*Jungle* et *For Ever*), des performances live remarquées, des clips ou danseurs professionnels rivalisent d'inventivité pour illustrer sa musique, le duo revient avec l'excellent *Loving in Stereo*. Un disque ensoleillé, en lice pour le tube de l'été avec notamment *Keep Moving*, signataire de renouveau et d'espoir. Le positivisme au cœur, *Loving in Stereo* met la patate et le sourire aux lèvres, et c'est le moins qu'en attend.



○ Disponible (electro-funk)

LIVRE BROCHÉ



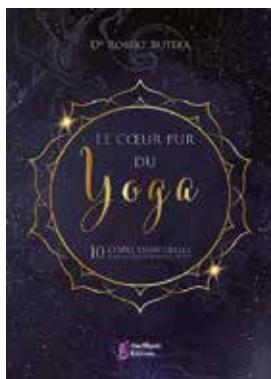
TATTOO de Henk Schiffmacher et Noel Daniel

Légende vivante dans le monde du tatouage, Henk Schiffmacher est tatoueur et historien, et se voit depuis plus de quarante ans à une collection baptisée The Schiffmacher Tattoo Heritage, en lien avec sa passion. Croquis, motifs, photos et autres documents témoins du monde entier, constituent un trésor, et un véritable patrimoine mondial de la grande histoire du tatouage. Dans son nouvel ouvrage, référence incontestée du genre, c'est dans un voyage personnel, des années 1730 aux années 1970, que le néerlandais nous embarque, pour y glisser ses impressions et sentiments, en bon philosophe de l'art et talentueux conteur.

○ Ed. Taschen, disponible

LIVRE POCHE

LE CŒUR PUR DU YOGA DU DR ROBERT BUTERA



Une réédition bienvenue d'un ouvrage phare des Éditions Améthyste, *Le cœur pur du yoga*, est une ouverture à la pratique spirituelle et physique qu'est cette philosophie indienne, en dix étapes essentielles pour la transformation de soi. Tout un programme qui plaira aux aficionados comme aux néophytes. Un livre prenant pour base les maîtres yogi d'autan pour pousser à une dimension globale du bien-être, dans une union du mental et de l'esprit. En quelque 400 pages, construites de façon très ludique, le Dr Robert Butera vous invite à comprendre le rôle des postures, des techniques de respiration (prayanama), des énergies et de la concentration, pour aller au-delà de vous-mêmes.

○ Ed. Améthyste, disponible

ACTUALITÉ LOCALE

STREAMS, LA TUNISIE À TRAVERS LA CAMÉRA DE MEHDI HMILI

C'est sans doute l'un des films à ne pas manquer en cette rentrée. Produit par Yol Film House (Tunisie), en co-production avec MPM Film (France) et Tarantula Luxembourg, Streams est le dernier film du réalisateur tunisien Mehdi Hmili, qui avait notamment brillé en 2016 avec son premier long métrage *Thala Mon Amour*. Streams nous invite à découvrir l'histoire d'Amel, une tunisienne qui sort de prison après avoir été accusée à tort dans une affaire d'adultère et de prostitution. Dans les bas-fonds de Tunis, elle se met à la recherche de son fils disparu Moumen. Un périple durant lequel elle fera face à une société tunisienne en pleine chute libre. Soutenu par le Fonds national de soutien à la production audiovisuelle du Grand-Duché de Luxembourg, le CNCI et le ministère des Affaires Culturelles (Tunisie) et le CNC (France), Streams sortira en salles le 15 septembre.

ACTUALITÉ LOCALE

RENTRÉE THÉÂTRALE



N°226

Les grandes maisons du spectacle vivant au Luxembourg font leur rentrée en grande pompe, après une saison hachée menue.

Le Grand Théâtre ouvre le bal avec *Julia* de Christiane Jatahy le 10/09, *Message in a bottle* de la compagnie

londonienne Sadler's Wells

le 16/09 et *Nachlass*, pièces sans personnes de Stefan Kaegi &

Dominic Huber le 26/09.

Le Kinneksbond propose le 15/09, le trio *Les Gavroches* et *Vollekshühn De Bösch* de Max Jacoby, Anne

Simon les 24 et 26/09. Les Rotondes proposent leur traditionnel *On Stéitsch* le 18/09, quand l'Abbaye de

Neimënster livre sa *Grande nuit de la poésie* le 25/09 et le Théâtre d'Esch programme *So dunkel hier*

de Anne Simon du 11 au 13/09.

RENTRÉE LITTÉRAIRE 2021

Des femmes, singulières et puissantes

Au-delà des notoriétés confirmées et des prix littéraires décernés à l'automne, la Rentrée Littéraire demeure l'occasion de découvertes féminines magnifiques, de révélations étonnantes. Dans ce maelström de plus de 500 titres, l'équipe d'Alinéa vient vous éclairer, et partager avec vous l'envie irrépressible de lire.

TEXTE : L'ÉQUIPE DE LA LIBRAIRIE ALINÉA



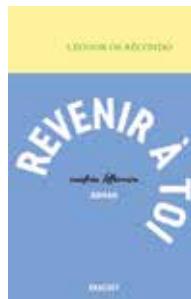
Parmi les nombreux titres publiés par **Grasset**, *Le Rire des déesses*, roman d'Ananda Devi, ethnologue et traductrice, native de l'île Maurice. Chinti, fille de prostituée, est

enlevée par un des clients de sa mère, qui se lance à sa poursuite avec l'aide de ses consœurs. Grâce à sa finesse d'écriture, l'auteure nous confie plus qu'elle nous raconte, à tel point qu'au bout de quelques pages nous ne la lisons plus mais nous l'écoutes, prodigieux !



Chez **Marchialy**, jeune éditeur dynamique, le récit de la poétesse, romancière et essayiste Kapka Kassabova, nous décrit avec *L'Écho du lac* le paysage historique et

géographique d'une région fragmentée, en l'occurrence le sud-est des Balkans. L'onde de cet écho, comme la multitude de langues et de cultures auxquels l'auteure nous confronte, va très certainement vous faire vaciller jusqu'à atteindre une douce sensation d'enivrement.



Également chez **Grasset**, Leonor de Recondo signe avec *Revenir à toi*, un roman bouleversant sur la quête des origines et donne vie à deux personnages féminins parmi les plus touchants.

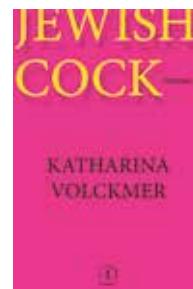
Magdalena est comédienne vouée à la scène, indépendante, talentueuse. Au faîte de sa carrière elle reçoit « la » nouvelle : sa mère est vivante. Trente années de non-dits, d'adversité, et le surgissement de la passion amoureuse subite, l'attendent au bout d'une quête improbable.



Très contemporain et fortement marqué par la mythologie antique, *Furies* de Julie Ruocco, chez **Actes Sud** : Bérénice, jeune archéologue convertie dans le trafic d'objets anciens, et Asim, secouriste syrien dont le rôle, dans l'urgence et l'absurdité de la guerre, se réduit à enfouir les corps. Roman qui plonge au cœur du chaos. Ce qui restera de vie et d'espoir après le désastre ne saura être dû qu'au seul courage de milliers de femmes anonymes, combattantes ou mères de familles.



Avec *4 heures, 22 minutes, et 18 secondes* des éditions **Belfond**, Lionel Shriver explore une fois de plus nos mesquineries, nos névroses avec un humour perforant : Sérénata mère de famille sportive accomplie mais solitaire, contemple son mari Remington, limogé à la veille de sa retraite. N'ayant jamais fait de sport, il qui décide de courir un marathon, sous la houlette d'une coach cupide. L'humour cinglant de Lionel Shriver enfonce le doigt exactement là où ça blesse.



À retenir enfin pour l'écho que ce bref roman pourrait avoir tant il est singulier dans sa forme et ses excès : *Jewish Cock*, de Katharina Volckmer. Dans un long monologue à couper le souffle (et les jambes ouvertes devant son gynécologue), une femme confie avec audace, humour et provocation son histoire familiale et personnelle, sa sexualité exploratrice, ses fantasmes. Une femme à livre ouvert, bien plus subtil que le procédé le suggère. •

CLAP DE FIN POUR L'ÉCOLE GRANDJEAN



L'école Grandjean, une véritable institution au cœur de notre pays.

C'est sans doute parce qu'elle existe depuis plus de 60 ans mais pas uniquement.
Passion, foi, compréhension, patience du personnel enseignant ont permis à des centaines d'élèves
en difficultés à réintégrer le cursus « normal ».

Avec l'École Grandjean, la réussite pour tous est devenue une réalité. Merci.



Ma jolie appli,

DIS-MOI QUI EST LA PLUS BELLE

On connaît toutes ce vieil adage qui dit « bien dans sa tête, bien dans son corps », oui oui, mais la tâche n'est pas toujours évidente. Et si un petit appareil numérique est apparu il y a quelques décennies pour nous faciliter la vie, il se trouve que notre smartphone recèle également de techniques pour nous aider à développer ce self-care tant recherché.

TEXTE : MAGALIE EYLENBOSCH ET ALISSIA LEJEUNE

N°226



Vivre en mode «connecté» n'a pas que des effets négatifs sur la santé. La toile fourmille de belles applications qui nous boostent autant le corps que l'esprit. Encore faut-il y penser et les utiliser à bon escient !

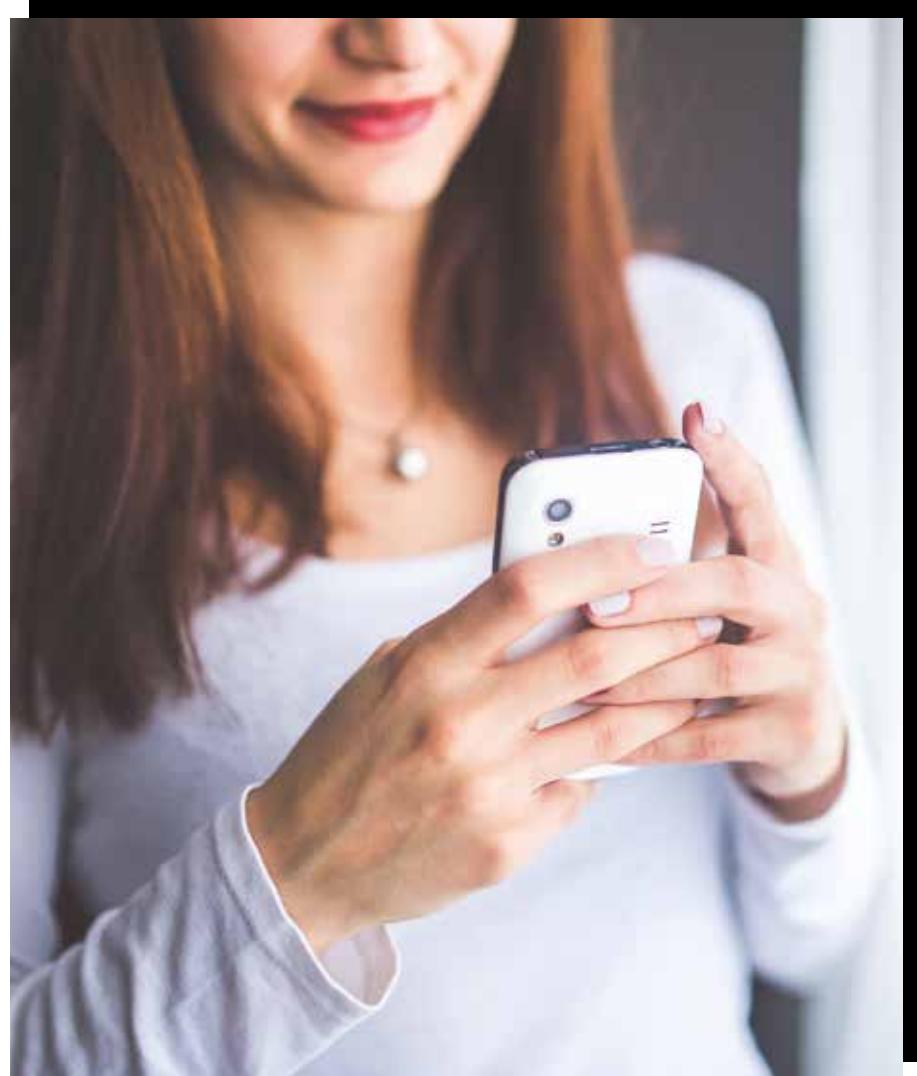
Votre boulot vous pèse et vous êtes au bout du rouleau ? Le stress vous empêche de dormir ? Vous êtes passée de la taille 40 à un généreux 48 et après chaque séance shopping vous vous lancez sur une boîte de donuts pour décompresser ? Vous n'arrivez plus à monter une rangée d'escaliers sans faire une pause à la douzième marche ? J'en passe et des meilleures.... Aussi fou que cela puisse paraître, votre smartphone peut devenir votre coach sportif, votre personal shopper, votre maquilleur et revêtir bien d'autres casquettes. Votre meilleur allié quoi.

VOUS N'ÊTES PAS SEULE À AVOIR BESOIN D'UN COUP DE POUCE

Nous vivons une époque compliquée. Avec ou sans raison (qui sommes-nous pour en juger), nous sommes nombreux à ne pas vraiment nous sentir bien dans nos baskets. Chacun a sa propre façon de l'exprimer ou de le ressentir. Une chose est sûre : un peu d'aide est toujours la bienvenue. Lorsqu'il s'agit d'un petit passage à vide, il suffit parfois d'en parler à une amie ou de larguer les amarres en s'offrant quelques jours en thalasso. Quand le problème devient plus sérieux, s'adresser à l'un ou l'autre professionnel est probablement la démarche la plus rationnelle. Mais on ne la fait pas toujours, pour de multiples raisons. Manque d'argent, peur du qu'en dira-t-on, défaut de temps ou d'organisation.... Pas de panique, ouvrez l'App Store (ou le Google Play Store) et découvrez quelques trésors.

COMMENT CHOISIR LA BONNE ?

Certaines applications sont gratuites et accessibles en quelques clics, d'autres nécessitent de souscrire à un abonnement,



mensuel ou annuel. La réputation de certaines n'est plus à faire. Notamment *Weight Watchers* lorsqu'on veut entamer un régime. Même si sa réputation n'est plus à faire, on recommande d'utiliser les applis gratuites ou celles qui vous proposent un essai sans frais. Avant de vous abonner, lisez bien les conditions générales d'utilisation. Si l'application ne vous convient pas, vous devez avoir le droit d'arrêter quand ça vous chante. Évitez dans la plupart des cas de partager des données personnelles. Si vous choisissez une appli de yoga pour décompresser, inutile de préciser que vous êtes propriétaire ou pas de votre habitation.

T'ES BELLE QUAND TU SOURIS

Il en faut parfois peu pour retrouver le sourire. *Smylife* vous aide à voir la vie du bon côté et à mettre l'accent sur tout ce qui a été positif dans la journée. À l'origine, il s'agit d'un exercice simple proposé par le Dr Philippe Rodet pour réduire le niveau de stress. On ressent la différence après seulement deux à trois semaines. C'est simple, intuitif et gratuit, comme un sourire.

Vous en avez ras-le-bol de votre progéniture? Ne vous inquiétez pas, ça arrive aux meilleures d'entre nous et le burn-out parental est monnaie courante.

Testez *Dr Mood Parents*, une appli développée en collaboration par Moodwalk et une mutuelle. Différents modules d'aide sont proposés. Vous apprendrez à mieux gérer votre stress et à faire face aux différentes situations avec un brin de recul.

RETRouver la forme avec mon smartphone

Se remettre au sport peut être plus simple qu'on ne le croit. Pas besoin de chercher le meilleur abonnement autour de chez vous et de mettre les pieds dans des vestiaires bondés si vous n'aimez pas vraiment ça. En revanche, c'est assez simple de télécharger quelques applis qui nous veulent du bien. *Adidas Running by Runtastic* est l'une des plus en vogue actuellement, elle convient aussi bien aux débutantes qu'à celles qui veulent améliorer leurs performances. Vous pouvez aussi essayer *8Fit : Fitness & Nutrition* qui propose différents programmes et recettes adaptées à vos besoins.

Votre truc, c'est plutôt le yoga et la méditation ? Alors téléchargez *Gotta Joga*. On choisit la durée des entraînements et on visualise les progrès grâce à un arbre virtuel qui grandit avec la maîtrise des positions. Cette appli permet également d'améliorer la pleine conscience et le contrôle de la respiration. De la sérénité qui se lit sur votre visage.

Miroir, mon beau miroir

Notre portable, et tout ce qu'il est capable de faire, est fascinant. La preuve en est les moult filtres qu'on peut appliquer sur nos photos pour les retoucher. Tout d'abord, n'oubliez pas que votre écran ne vous rendra jamais plus belle que vous ne l'êtes naturellement. Mais il est intéressant pour plusieurs choses. Qui n'a jamais rêvé d'essayer quelques coupes avant de passer entre les mains du coiffeur ou de tester des palettes de couleurs sur ses paupières et ses lèvres pour trouver celle qui sied



à son teint ? Incroyable, mais possible, des applis comme *Style My Hair* de l'Oréal, *Garnier Color Match* ou encore *YouCam Makeup/Nails*, vous transforment en un clic. Se voir avant de sauter le pas c'est quand même une petite révolution.

Côté makeup et cosmétiques, on se demande souvent ce qu'on trouve dedans. Des applis existent pour déchiffrer nos produits et analyser leur toxicité. Avec *Clean Beauty* vous pouvez photographier la liste des ingrédients, qui s'apparentent souvent à des hiéroglyphes pour nous et l'appli se charge de les traduire. Pratique pour prendre vraiment soin de sa peau avec des crèmes et huiles naturelles.

DANS LES BRAS DE MORPHÉE

Vous n'arrivez pas à lâcher prise au moment de vous endormir ? *Calm*, élue application de l'année 2017 par Apple, fait des miracles, avec des séances dont la durée varie de 3 à 25 minutes. Elle aborde une tripotée de sujets par la Pleine Conscience, mais comprend également de la musique, des paysages sonores, des exercices de respiration... Seul petit bémol : elle vous coûtera 49,99 € par an ou 329,99 € à vie. Est-ce le prix du sommeil, on ne sait pas, mais ça aide. •

LA MAMMGRAPHIE DE DÉPISTAGE

DANS LE CADRE DU DÉPISTAGE ORGANISÉ



LA PLUPART DES CANCERS DU SEIN NE SONT PAS PALPABLES

alors qu'ils peuvent être détectés avec une mammographie



il est recommandé de faire
une mammographie
de dépistage tous les

L'âge d'entrée dans le dépistage organisé est de

50 ans



LE DÉPISTAGE EST
D'AUTANT PLUS EFFICACE
QU'IL EST RÉPÉTÉ
REGULIÈREMENT

2
ans

17095*

femmes ont pratiqué une mammographie
de dépistage au Luxembourg en 2020

*crise covid-19



92 %

des mammographies
sont normales



Même si votre mammographie est normale,
pensez à examiner vos seins par autopalpation tous les mois

Il est important de connaître
et d'observer vos seins



LA DURÉE MOYENNE
d'une mammographie est de

20 min.

100 %

GRATUIT
Prise en charge par la CNS

GARANTIE DE QUALITÉ

2 lectures
indépendantes
des clichés

Du matériel contrôlé
et surveillé

dans des centres de dépistage agréés

Des professionnels
formés et agréés
à votre écoute

Notre équipe est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions



Centre de coordination des programmes de dépistage des cancers

Ministère de la Santé, Direction de la Santé
Tél. : 247 755 50 • Fax : 247 955 63 • mammographie@ms.etat.lu
www.sante.lu • www.cns.lu



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

Direction de la santé

CBD

la petite plante qui monte

TETE : LISA BEYS

LUXEMBOURG ET LE CANNABIS MÉDICAL

Le Luxembourg fait partie des premiers pays à avoir légalisé le cannabis médical, à la suite d'une loi du 20 juillet 2018 restreignant son usage pour des pathologies strictement définies : patients souffrant de douleurs chroniques, de spasmes musculaires liés à la sclérose en plaques ou encore de nausées ou vomissements causés par la chimiothérapie. Un rapport devrait paraître à l'automne : il en ressort d'ores et déjà une forte réduction, voire un arrêt des traitements médicamenteux pour les patients concernés.

N°226



ZOOM SUR : L'HUILE DE CBD

Popularisée par tous les influenceurs stars de la planète, remède miracle à leurs angoisses et insomnies, l'huile de CBD est fabriquée par extraction de cannabis dilué dans une huile (coco, olive, chanvre). Disponible légalement dans la plupart des pays de l'UE avec des taux de concentration encadrés, elle se présente sous forme de flacon avec une pipette et s'utilise par voie orale. Attention à la provenance ! Au vu de l'explosion de la demande, des revendeurs peu scrupuleux agissent sur le marché.

Des croquettes au CBD pour mon toutou ?

Apparemment nous ne serions pas les seuls à bien réagir à cette petite plante verte. Nos animaux de compagnie y seraient réceptifs autant que nous, c'est pourquoi de plus en plus de vétérinaires ont recours à l'huile de CBD pour les soigner. Contre l'anxiété, l'arthrose et différents troubles, nos petites boules de poils ont aussi le droit au meilleur traitement. Et surprise, il existe des croquettes goût CBD maintenant...

UN MARCHÉ EN PLEIN ESSOR

Les produits (légaux) dérivés explosent : textiles, fleurs, huiles, gélules, bonbons, liquides pour vapotage, tisanes, miel et même chocolat ! La dernière tendance, c'est son utilisation cosmétique : le CBD possède des propriétés hydratantes, mais aussi anti-inflammatoires et régulatrices de sébum : idéal en cas d'acné et d'imperfections. Les ventes de CBD dépassent 5 milliards de dollars fin 2019 et devraient atteindre 23,7 milliards de dollars d'ici 2023 (Etude Brightfield Group, Forbes, 2020).

LE CHIFFRE

90 000 tonnes

c'est la production de fibre de chanvre dans le monde, soit 2,85 kilos par seconde. Comme il est résistant, la culture du chanvre ne nécessite ni engrais ni produits chimiques. (Source : Planetoscope).

BIENTÔT LÉGALISÉ ?

Dans l'accord de coalition 2018-2023, le gouvernement luxembourgeois propose d'aller encore plus loin sur le cannabis : « Les objectifs principaux seront de dé penaliser, voire de légaliser (...), la production sur le territoire national de même que l'achat, la possession et la consommation de cannabis récréatif pour les besoins des résidents majeurs ». L'objectif ? Combattre la criminalité, en renforçant la prévention et la prise en charge de l'addiction, financées par les recettes fiscales générées par la vente de cannabis. Affaire à suivre.

Pour en savoir plus : santerepublic.lu

MIAM, MIAM !

Pas de panique ! Les graines de chanvre destinées à la consommation ne sont pas concentrées en THC et ne contiennent pas de substances psycho-actives : vous pouvez donc en consommer sans crainte ! Très nutritives et ultra riches en protéines, elles sont idéales dans les smoothies ou pour agrémenter des salades. L'huile de chanvre est issue des graines pressées à froid : parfait pour les crudités. Quant à la farine de chanvre, elle ne contient pas de gluten ! À essayer, en magasin bio.

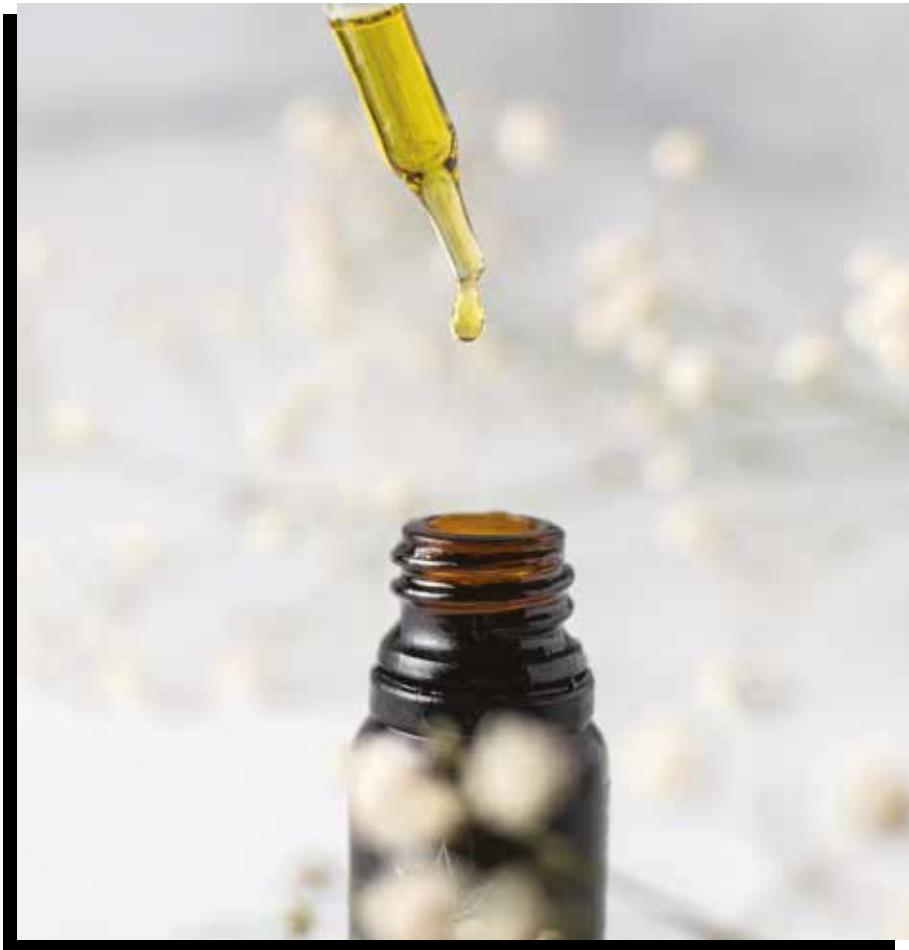


LE CBD, CET ALLIÉ CONTROVERSE QUI NOUS VEUT DU BIEN

On n'entend que trop souvent des débats animés sur la légalisation du cannabis, prônant d'un côté ses vertus médicinales et alertant de l'autre sur ses risques d'addiction. Dommage collatéral de ces querelles, le CBD. Substance active mais non invasive de la plante, le cannabidiol a au contraire une multitude d'effets positifs à nous offrir. On aurait tort de s'en priver.

TEXTE : ALISSIA LEJEUNE

N°226



Le CBD est sans conteste la star de ces dernières années, une substance largement en train de se démocratiser. Elle s'est depuis quelque temps invitée dans notre paysage de consommation en distillant ses bienfaits. Entre nouveau soin tendance, côté « bohème décontracté » et médecine 100 % naturelle, son utilisation se popularise. Pourtant, peu rassurant à cause de son origine, le cannabidiol séduit autant qu'il questionne.

RETOUR AUX RACINES

Comme la plupart de ses semblables, le cannabis sativa, de son nom latin, est utilisé comme plante médicinale depuis des millénaires. Un peu au même titre que les recettes de grand-mère infusées à la camomille ou aux orties, certaines parties de la fleur de cannabis sont utilisées traditionnellement comme remède.

Le CBD est issu directement de cette fleur. Actif oui, addictif, certainement pas. À l'instar de la THC (la substance récréative de la plante) avec laquelle on le confond souvent à tort, le CBD n'est pas un psychotrope et ne présente donc pas les caractéristiques d'une drogue.

Des études récentes prouvent déjà les actions bienfaisantes de cette molécule extraie d'une plante qui fait couler beaucoup d'encre. Pour comprendre son impact positif sur nous, il faut d'abord savoir que nous-mêmes produisons des substances cannabinoïdes. Eh oui, et il arrive que notre propre système endocannabinoïde, aussi complexe que son nom, soit déséquilibré par des infections ou des maladies auto-immunes. La consommation de CBD va alors l'aider à se réguler en déclenchant des réactions antioxydantes et anti-inflammatoires essentielles.

UN ANTIDOULEUR NATUREL

Les différentes vertus du CBD, l'ont révélé aux yeux des chercheurs comme une solution naturelle très prometteuse pour soigner divers maux et maladies grâce à ses propriétés analgésiques. Ajoutés à cela, des effets anti-inflammatoires reconnus et prisés pour les douleurs musculaires et articulaires, notamment chez les sportifs, ou encore les inflammations chroniques. On l'a dit, le CBD, à condition d'être bien utilisé, nous veut du bien. Il est souvent recommandé pour contrer les effets indésirables de certains médicaments. C'est pourquoi son utilisation est souvent citée dans le cadre d'une chimiothérapie. Le CBD n'est pas un miracle. Mais, il peut agir comme soutien face aux traitements lourds, face au stress et à la fatigue.

LE CBD À L'ASSAUT DU MAL DU SIÈCLE

Son utilisation la plus populaire aujourd'hui, réside peut-être dans la lutte contre le stress. Le mal du siècle amplifié en temps de crise sanitaire, de confinement, de retrouvailles face à soi-même et de moments made in 2020 tous plus effrayants. Grâce à ses effets anxiolytiques, le CBD s'est révélé un allié de choix dans un tourbillon d'émotions et de néant propices à l'anxiété et à la dépression. Sous forme



N°226

d'huile, dont on distille quelques gouttes sous la langue, d'infusions ou de thé vert, on peut désormais le consommer comme on mâcherait un chewing-gum. D'ailleurs, il existe aussi goût CBD... L'huile sublinguale est le produit le plus répandu, facile à utiliser comme n'importe quelle huile essentielle. Elle favorise la relaxation, l'endormissement et la qualité du sommeil. Chaque profil étant différent, il convient à chacun de trouver le bon dosage. À trop haute dose, le CBD favorise la somnolence, et ce n'est clairement pas ce qu'on recherche quand on doit être à 100 % à la rentrée. Le mieux est d'avancer pas à pas et de se faire accompagner par un professionnel de santé. Pas question qu'un allié naturel se transforme en somnifère.

ET MA PEAU, ELLE AIME ?

Oui, et double oui, notre peau adore aussi ! Pas si étonnant quand on sait que l'on utilise déjà des cosmétiques à base d'huile

d'olive, de jojoba, d'argan, et cetera. L'huile de CBD ou huile de chanvre, trouve sa place dans les nouvelles formules de soins et c'est une bonne nouvelle. Elle contribue à la prévention et au traitement de l'acné et divers problèmes cutanés. Jouissant d'un pouvoir anti-inflammatoire et antioxydant, elle aide à régénérer les cellules de la peau et à réguler la production de sébum.

À la mode, les produits cosmétiques à base de CBD, crèmes, savons, dentifrices, baumes et même mascaras, commencent à remplir les rayons bios et il n'est plus si rare d'en trouver dans notre chariot.

Depuis peu, on peut même se baigner dedans. Une marque célèbre pour ses boules de bain vient tout juste de lancer sa petite nouvelle tout de vert vêtue aux effluves légèrement poivrés. À base d'extrait de CBD, la petite explosive promet un moment de détente unique et coloré. C'est le moment de buller. •

ON A TESTÉ POUR VOUS**GARANCIA
DIABOLIQUE GLACON**

©Garancia

**CRÈME SOIE
CRISTALLINE**

Légère, aérienne et diaboliquement rafraîchissante, c'est une caresse de soie sur le visage. Ce soin d'une extrême douceur est un allié contre la fatigue et la pollution grâce à la taurine végétale et deux acides hyaluroniques qu'il contient. Un cocktail glacé aux notes délicieusement sucrées, qui passe d'une gelée cristalline fluide à une texture délicatement lactée au contact de la peau. Déroutant, mais efficace pour une hydratation en profondeur. Diaboliquement douce.

ALISSIA LEJEUNE

**CÉCILE GENAY***Les plus*

Son parfum est doux, très agréable et la texture est fluide. Après quelques jours, j'ai pu constater une meilleure hydratation. Le grain de ma peau est plus fin, comme lifté. L'application le matin donne un véritable effet bonne mine, les marques de fatigue s'estompent rapidement. La crème ne colle pas. J'ai apprécié cette crème dont 99 % des ingrédients sont d'origine naturelle.

Les moins

Un peu trop liquide, et un peu déçue de ne pas avoir ressenti l'effet « glaçon »

**JULIE KIEFFER***Les plus*

La texture sans aucun doute : une gelée qui se transforme en crème, extrêmement facile à appliquer. La crème dépose un filtre sur la peau, qui la rend immédiatement plus douce, plus hydratée comme un bouclier anti-pollution. 99 % des ingrédients sont naturels, c'est encore un bon point pour le produit.

Les moins

Diabolique « glaçon »... J'ai l'impression d'être passée à côté de l'effet glaçon !

**ALISSIA LEJEUNE***Les plus*

Une très belle découverte avec ce soin qui semble enfin s'entendre avec mon type de peau. La texture cristalline est vraiment agréable, rafraîchissante et surtout elle ne laisse pas de sensation grasse sur le visage. Je sens ma peau moins fatiguée grâce à son utilisation quotidienne, facilitée par un parfum doux et sucré auquel je suis accroc.

Les moins

Aucun

**MARIA PIÉTRANGELI***Les plus*

J'aime l'idée que les ingrédients qui composent ce soin soient d'origine naturelle. Ensuite... ce gel translucide qui se transforme en crème lactée à l'application et au massage sur la peau, c'est surprenant. Utilisé le matin et le soir, il hydrate parfaitement la peau sans aucun effet gras. Les signes de fatigue de la peau sont rapidement estompés pour un effet bonne mine garanti. And last but not least... son prix... tout doux...

Les moins

Le contenu aurait pu être plus important.



ÄR GESONDHEETS MUTUELLE
ZANTER 1956



TA SANTÉ
T'IMPORTE.
—
NOUS SOMMES LÀ.

Être en bonne santé et le rester est primordial. Découvrez notre page web gesondbleiwen.cmcm.lu, qui regroupe tout un tas de conseils santé accessibles pour chacun et faciles à suivre dans la vie de tous les jours.

Envie de devenir membre ? Plus d'infos sur www.cmcm.lu

MIR SITT DO. FIR JIDDEREEN.

cmcm_luxembourg @cmcm_lu CMCM Luxembourg cmcm_lu App

MUST-HAVE

01

EFFICACITÉ



Deux soins en un dans un double flacon pour préserver sa double formule unique. En bio-affinité avec la peau, elle réunit des extraits de plantes anti-âge solubles dans l'eau et solubles dans l'huile dans un flacon à la double technologie innovante. Une formule complète avec de puissants actifs à 96 % d'ingrédients d'origine naturelle. Le résultat : une peau plus lisse, les rides réduites, une peau plus ferme et les signes de fatigue qui disparaissent. *Double Sérum Eye. Clarins.*

02



GORMANDISE

03



Dense et claire à la fois, intense et fraîche, sucrée sans trop y penser, Vanilla Diorama est un portrait idéal. Un sillage immédiat de puissance attractive mêlée de fraîcheur et de douceur enveloppante. Un idéal salivant, un appel des sens, un dessert qui n'existe pas. Vanilla Diorama, c'est un portrait fidèle, au plus près de l'attraction brute d'une gousse de vanille à peine cuite. Aucune mièvrerie mais plutôt un appel des sens organique et inconscient, originel... *Vanilla Diorama. C. Dior.*

N°226

BEST SELLER

La Base de Maquillage Vitaminée prépare et hydrate la peau pour une application homogène du maquillage. Ce soin hydrate, lisse et prépare la peau au maquillage. Formulée sans corps gras, cette base de maquillage est formulée à base de beurre de karité pour hydrater, adoucir et protéger immédiatement la peau. *Base de maquillage. Bobbi Brown*

05

JEUNESSE

OUTAURE

ÉCLAT



Un sérum qui offre une action complète pour restaurer l'éclat de la peau et lui redonner toute son homogénéité, en réduisant l'apparence des taches et des zones d'ombres qui ternissent le teint. Il agit de façon globale en surface et en profondeur pour révéler l'éclat du teint. Il réduit les taches, en ciblant la surproduction de mélanine. Il renforce le "miroir interne de la peau" pour mieux restituer la lumière et favoriser l'homogénéité du teint et la diminution des taches. *Sisley L'Integral Anti-Âge Sérum Éclat Anti-taches. Sisley.*



La texture est la source d'une expérience sensorielle tout en contrastes : d'un côté, la richesse, l'onctuosité et le moelleux d'une huile nutritive, de l'autre, la légèreté et la fraîcheur d'une lotion. Soyeuse, la texture glisse et se diffuse rapidement sur l'ensemble du visage. Concentré de la technologie Dynamic Blackbee Repair, ce soin offre des résultats visibles et durables sur la jeunesse de la peau. *Advanced Huile-en-eau jeunesse. Abeille royale. Guerlain.*



Électrique ou essence ? Et pourquoi pas les deux ?

Trouvez l'hybride
qui vous convient.



Découvrez notre gamme de modèles
hybrides rechargeables sur volkswagen.lu/eHybrid

Vous trouverez la liste de tous les concessionnaires sur volkswagen.lu

Golf GTE (WLTP) : Consommation de carburant combinée 2,0 l/100 km ; Consommation d'électricité combinée 11,4 kWh/100 km ; Émissions de CO₂ combinées 34 g/km; classe A+.
Tiguan eHybrid (WLTP) : Consommation de carburant combinée 2,0 l/100 km ; Consommation d'électricité combinée 13,8 kWh/100 km ; Émissions de CO₂ combinées 35 g/km ; classe A+.
Arteon eHybrid (WLTP) : Consommation de carburant combinée 1,0 l/100 km ; Consommation d'électricité mixte 12,8 - 12,0 kWh/100 km ; Émissions de CO₂ mixtes 33 - 30 g/km ; classe A+.
Valeurs déterminées suivant la méthode de mesure légalement obligatoire. Vous trouverez de plus amples informations sur les différences entre les normes WLTP et NEDC sur www.volkswagen.lu ou auprès de votre conseiller de vente Volkswagen.
Photos non contractuelles. Les véhicules affichés présentent des équipements en option.

ZERO
Volkswagen way to



STOP AU HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Trop d'enfants et d'adolescents sont victimes de harcèlement scolaire et de cyber harcèlement. Divers dispositifs ont été activés pour lutter contre ces violences verbales, physiques ou psychologiques répétées, et pour protéger et accompagner les victimes. Les parents ont un rôle bien évidemment déterminant à jouer pour détecter au plus tôt les souffrances de leurs enfants. Pour briser le silence et intervenir.

TEXTE : FABRICE BARBIAN

« Dans ce livre je raconte une sombre période de mon existence, qui a duré quatre années, durant lesquelles j'ai été victime de harcèlement et de cyber harcèlement à l'école. Sans trop savoir aujourd'hui encore pourquoi. Certes, j'avais acquis une petite renommée sur les réseaux sociaux (il était « Youtuber ») mais je n'avais qu'une seule ambition : être moi-même », explique Mathias Miranda, 19 ans, qui a publié, l'an dernier, *Heureux d'exister*. Ce livre dans lequel il raconte les insultes, les menaces et les agressions, il l'a écrit afin de sensibiliser les jeunes au harcèlement scolaire et plus globalement aux dangers des réseaux sociaux. Mathias est loin d'être un cas isolé.

UN ENFANT SUR DIX EST HARCELÉ

Selon l'Unicef, en 2019, 700.000 élèves le nombre de victimes de harcèlement scolaire rien qu'en France. Les chiffres varient de 12 % en primaire à 10 % au collège et 4 % au lycée. Pour le Luxembourg, l'étude internationale « Health behaviour in school aged-children » datée de 2018, évoque 8 % des élèves de 11 à 18 ans qui déclarent être fréquemment victimes de harcèlement. Un peu plus dans le fondamental, un peu moins pour l'enseignement secondaire.

Et cela en sachant que le harcèlement ne s'arrête pas aux grilles de l'école et que la crise sanitaire n'a pas arrangé les choses. « Avec la pandémie, les enfants et les ados passent un maximum de temps sur leurs écrans. » D'après l'association française e-Enfance qui dispose d'une plateforme d'assistance, le cyberharcèlement a augmenté de 53 %, durant les confinements successifs.

L'ESTIME DE SOI

Bien évidemment, les parents ont un rôle essentiel à jouer pour protéger leurs enfants d'agressions répétées. Cela implique notamment de veiller à ce qu'ils acquièrent ce que l'on appelle une bonne estime de soi, car si elle est fragile elle va être laminée par le harcèlement. Il faut parfois des années à des jeunes qui ont été harcelés pour se « reconstruire ».

Voilà pour le discours mais force est d'avouer que parvenir à ce que ses enfants aient confiance en eux et se sentent aimés, ne suffit pas pour autant à les protéger. En matière de harcèlement, il n'y a pas véritablement de « profils types » et c'est certainement encore plus vrai avec les réseaux sociaux où des situations dérapent parfois sans que personne ne sache ni ne comprenne pourquoi. Avec une spirale de la « violence » d'autant

plus vive que les phénomènes de groupe y sont attisés. D'où l'importance pour les parents d'être attentifs aux signes qui doivent interpeller.

DES SIGNES À INTERPRÉTER

Ces signes sont multiples, ce qui ne signifie pas qu'ils sont faciles à détecter car l'enfant peut s'attacher à dissimuler son « mal-être » pour ne pas décevoir ses parents ou par peur de représailles. À ce titre, tout changement notable (et brusque) du comportement mérite d'engager avec lui une petite discussion, histoire d'inviter son enfant à se confier, sans forcément imaginer le pire.

Par exemple, même un enfant maladroit ne devrait pas tout à coup régulièrement rentrer à la maison avec des bleus ou ses vêtements déchirés. On ne se casse pas la figure quotidiennement. Tout comme l'étourdi ne perd pas sa trousse toutes les semaines. Autre repère, si l'enfant a du mal à s'endormir ou est tenaillé par des maux de ventre, c'est peut-être parce qu'il est angoissé. Idem s'il est irritable ou a tendance à s'enfermer dans sa chambre alors qu'il prenait jusqu'alors du plaisir à rejoindre ses copains pour une partie de foot. Dans le même registre, il convient d'en discuter avec lui si tout à coup,

il ne veut plus aller à l'école ou si ses notes dégringolent sans raison apparente. Et s'il confirme être victime de harcèlement, au-delà d'en parler avec lui et de le rassurer, il importe de prendre des mesures et d'agir.

DES DISPOSITIFS POUR ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Se rapprocher d'une psychologue ou d'un psychiatre peut être une solution. De nombreux dispositifs ont également été déployés pour permettre aux parents de bénéficier d'un accompagnement et aux victimes de s'exprimer sur les violences récurrentes, physiques, verbales ou bien encore psychologiques dont elles sont l'objet et ainsi rompre l'isolement dans lequel, elles s'enferment. Au Luxembourg, les personnes concernées peuvent, par exemple, contacter www.bee-secure.lu, Bee Secure Helpline (8002 1234), stop-mobbing@men.lu ou bien encore l'école (même si elle n'est pas toujours armée pour agir avec efficacité). Il est aussi possible de contacter directement la police afin de poursuivre le ou les harceleurs.

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

Compte tenu de l'ampleur du harcèlement, tous les professionnels concernés plaident aussi pour un renforcement des actions de prévention, notamment dans le cadre scolaire. « Des contacts sont également pris avec des élus pour organiser des rencontres, avec les jeunes mais aussi leurs parents », confie également Mathias Miranda pour qui lutter contre le harcèlement scolaire passe avant tout par le dialogue et l'écoute. Il faut parler pour rompre le silence et tous, mieux se respecter. •

ET SI MON ENFANT EST UN « HARCELEUR » ?

Et s'il s'avère que l'enfant n'est pas harcelé mais un harceleur ? Ou bien un « suiveur », comprendre que s'il ne cherche pas nécessairement à dominer ou à blesser, il participe au harcèlement ne serait-ce que pour s'intégrer à un groupe, par exemple. Un enfant peut d'ailleurs être harceleur et harcelé en même temps.

Si la victime de harcèlement manque souvent d'estime de soi (ou finit par la « perdre »), le harceleur peut aussi tyranniser les autres car il n'a guère confiance en lui ou porte une souffrance. Il importe d'intervenir pour qu'il cesse ses agissements afin de protéger ses victimes, tout d'abord, mais aussi pour lui car ces agissements pourraient lui valoir de sérieux soucis et des sanctions s'il n'y met pas un terme. La première des choses à faire et de lui parler, sans le diaboliser, pour tenter de comprendre pourquoi il agit ainsi. Le dialogue vise également à lui faire prendre conscience de ses actes et à lui permettre d'exprimer, à son tour, la souffrance qu'il ressent. Et si cela ne suffit pas pour renouer avec la « paix », là encore il est judicieux de demander de l'aide afin de bénéficier d'un accompagnement. Ce qui vaut pour l'enfant comme pour les parents qui doivent, peut-être, eux aussi, activer une remise en question du fonctionnement familial et des comportements de chacun.





CRÈCHE MONTESSORI
Bidibul

La méthode Montessori POUR BIEN GRANDIR

DEUX PROCHAINES OUVERTURES :

1. Crèche Bidibul Bettembourg II

46, MARIE THÉRÈSE L-3258 BETTEMBOURG
+352.7.87.26.38.33

2. Micro-crèche Bidibul Yutz

BÂTIMENT S-HUB
16 RUE DES MYOSOTIS F-57970 YUTZ
+352.7.87.26.38.33

Crèche Bidibul Foetz

6, RUE ARTISANS L-3895 FOETZ
+352.26.17.55.42

Crèche Bidibul Bascharage

77 BOULEVARD J-F KENNEDY L-4930 BASCHARAGE
+352.26.50.73.1

Crèche Bettembourg I

97, RUE FERNAND MERTENS L-3257 BETTEMBOURG
+352.661.744.201

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

Micro-crèche Bidibul Florange

24, RUE D'UCKANGE F-57190 FLORANGE
+352.7.87.26.38.33

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 5H À 23H



Un concept inédit

MOBILIER | MODE | JOUETS

Sortir des sentiers battus avec une sélection pointue d'articles originaux, durables et fonctionnels.



LISTES DE NAISSANCE

100m²
d'exposition

Espace lecture

Showroom
meubles et
décoration



12 rue Louvigny

(L-1946 Luxembourg)

A 5min à pied des parkings Knuedler et Hamilius
Plusieurs connexions bus et tram

www.smart-babyshop.com

Livraison et Click&Collect



Dring dring ! C'est l'heure d'être plus stylé que jamais pour la rentrée et d'enfin mettre cette nouvelle chemise super classe, la petite robe à col et la veste trop douce. Vos têtes d'anges adoreront ces looks natures et tendances qui font du retour à l'école un vrai défilé de mode. Tous plus beaux pour la photo de classe ! Cheese !

TEXTE ET SÉLECTION : ALISSIA LEJEUNE

École buissonnière





CYRILLUS



PETIT BATEAU



LEE COOPER



LA REDOUTE



THE NEW SOCIETY



WYNKEN



RASPBERRY PLUM



MANGO

NEWS *Kids*

TEXTE : ALISSIA LEJEUNE



N°226

Dis Alexa, apprends-moi à lire !

Alexa ce n'est ni la nounou, ni la tata de votre fils de 6 ans, mais ce petit robot intelligent inventé par Amazon serait désormais capable de lui apprendre à lire. Fou, mais bien réel grâce à sa nouvelle fonction Reading Sidekick. Alexa peut lire à tour de rôle avec votre enfant afin d'assimiler les mots et leur prononciation. L'assistant intelligent et un brin complice sera en mesure de corriger le petit, mais aussi de l'encourager. Pour utiliser ce service, il faut disposer d'une enceinte compatible et d'un abonnement Amazon Kids+ qui offre également un accès illimité à des milliers de livres, de films, de programmes télévisés et de jeux adaptés aux 6-9 ans. Patience, patience, le service n'est pour l'instant disponible qu'en anglais, mais devrait bientôt faire son arrivée chez nous. En attendant, let's learn English with Alexa !

Une nouvelle collection H&M inspirée de la série Sex Education

Sûrement une des collab les plus stylées de la rentrée ! Le géant du prêt-à-porter H&M s'associe à Netflix pour une collection totalement inédite, inspirée de la rentrée des classes. Une nouvelle gamme, tout droit sortie de l'univers de la série phare *Sex Education*. Un peu rétro, ambiance campus américain, H&M décline des tenues rouge cramoisi à l'effigie de Moordale, ville fictive où évoluent Otis, Maeve, Eric et toute une bande d'ados en plein tourbillon d'hormones et de questionnements sur leur sexualité. H&M a imaginé une campagne axée sur des moments forts et pertinents de la série liés à l'amour de soi, à la force féminine et à la transparence. Des vêtements inspirants, c'est exactement ce qu'il faut à vos enfants pour affronter une nouvelle rentrée et la loi de la cour de récré. Papa, maman, vous oui ! Vous pouvez aussi jeter un œil à cette série très intéressante pour comprendre les tourments dans la tête de vos enfants. Psst, la saison 3 sort le 17 septembre.

LES FILLES PLUS TOUCHÉES MENTALEMENT PAR LA PANDÉMIE ?

Une étude islandaise a tenté de comprendre l'impact de la pandémie et des restrictions de libertés, sur la santé mentale des adolescents. Sur un échantillon de 523 ados, l'étude révèle une plus forte sensibilité aux symptômes dépressifs et une détérioration de leur bien-être plus importante chez les filles. Un bien-être bouleversé d'abord par la peur de voir des proches touchés par la Covid, puis des changements de routines et l'éloignement pesant avec ses amis. Chez les adolescentes, les symptômes dépressifs seraient causés par une trop forte utilisation des réseaux sociaux et un manque de contact avec la famille. Pour les garçons, la cause résiderait plutôt dans une augmentation du temps de jeux vidéo et à la diminution du sommeil.

FACILITER L'ALLAITEMENT DANS LES LIEUX PUBLICS, ON DIT OUI !

On connaît les polémiques liées à l'allaitement en public et on doit avouer qu'on s'en fatigue un petit peu. Alors quand la Belgique installe un banc spécial « tire-lait » avec accoudoir et coussin en centre-ville de Courtrai, on applaudit des deux mains ! Le sein nu c'est peut-être tabou, mais nourrir son enfant n'est-ce pas vital ? La marque Elvie à l'origine de cette action a également lancé « Breast Places ». Il s'agit d'une carte en ligne qui indique les lieux en ville où vous pouvez facilement nourrir ou langer votre enfant. On espère voir ce genre d'initiative se multiplier en Europe alors que le débat autour de l'allaitement est toujours plus houleux.



© Elvie



POP-IT, LE PHÉNOMÈNE AUX MULTIPLES VERTUS

Vos enfants vous en ont forcément réclamé et l'oublier dans la valise aurait transformé vos vacances en cauchemar. Bonne nouvelle, le Pop-It ne disparaît pas du paysage à la rentrée. Cette petite plaque de silicone couverte de bulles dont on peinait à comprendre l'utilité et l'intérêt qu'ont trouvés les moins de 12 ans à la malaxer 24h/24, montrerait bien des effets positifs sur nos bambins. Popularisé sur Tik Tok, le Pop-It est devenu un « hit » tant il est apaisant d'éclater ses bulles colorées. Un jouet ludique, sensoriel et effet coupe stress en bref. Le phénomène s'est même invité dans les cabinets d'orthophonie. Le jeu est devenu un outil précieux notamment dans le traitement du bégaiement. Comme une récompense, l'enfant réussit à avoir une parole fluide et peut alors appuyer sur une bulle. « Satisfaisant » est devenu le mot le plus connu des enfants.

LE CHIFFRE

7200

N°226

C'est le nombre d'élèves luxembourgeois qui bénéficieront d'un échauffement scolaire avant la rentrée, après une année perturbée par la covid.

Côté ciné : I am Greta

Greta, 15 ans, lycéenne, militante écologique et jeune fille caractérielle. Le documentaire sur la figure de proue de la jeunesse engagée sort en salle le 29 septembre. Grève de la faim, traverser un océan, défier des parlementaires et même Donald Trump, Greta intrigue autant qu'elle inspire.

PLACE NETTE

À l'étroit chez vous ? Un sentiment partagé par l'immense majorité des citadins contraints de tourner en rond dans des intérieurs devenus étroits, voire étouffants, au fil des journées de confinement... Besoin d'espace, envie de respirer et d'y voir plus clair ? Ce dossier est fait pour vous, car si on n'a pas encore trouvé la solution pour pousser les murs, on a en revanche plein d'idées et d'astuces pour vous permettre de grappiller quelques précieux mètres carrés !

TEXTES ET SÉLECTION : AURÉLIE GUYOT



AVANT TOUT, LE RANGEMENT

On ne va pas vous mentir... inutile de chercher à optimiser l'espace sans passer par la case tri. Pour être efficace, travaillez avec méthode et discipline. Deux écoles font foi en la matière, et chacune a été testée, validée et approuvée par nos soins : The Home Edit : Cléa et Joanna ont d'abord officié sur Youtube avant d'être repérées par Netflix, qui leur a consacré une série d'émissions où le duo réorganise les intérieurs de Khloé Kardashian, Reese Witherspoon, Mandy Moore ou encore Rachel Zoe. Les deux compères ont tout misé sur l'esthétique : un rangement efficace est un beau rangement. Leur marque de fabrique ? L'arc en ciel ! Parce que c'est agréable et satisfaisant à regarder bien sûr, mais au-delà de cet aspect purement esthétique, elles précisent que le rangement est alors plus intuitif car le cerveau identifie les couleurs, nous poussant instinctivement à ranger ou chercher les choses au bon endroit. Le résultat ? Des celliers débarrassés des produits périmés, où les aliments sont classés selon nos habitudes de consommation et selon la couleur de leur packaging. Des garages ordonnés où il fait désormais bon pratiquer une activité sportive ou stocker des DIY... Bref, de quoi donner envie de partager l'intérieur de ses placards sur Instagram...

Marie Kondo : a-t-on encore besoin de présenter la queen du rangement ? Plus radicale –certains oseront même dire ‘plus extrême’ – que la méthode des deux américaines, l'idéologie de Marie Kondo compte des millions d'adeptes à travers le monde. Pourquoi un tel succès ? Parce que se débarrasser du superflu, se concentrer sur l'essentiel et se réapproprier son espace... ça fait du bien ! Voici les trois étapes incontournables à respecter pour retrouver la sérénité chez soi : la décision, première pierre à votre édifice et surtout étape que Marie elle-même décrit comme étant la plus importante du processus, car décider de prendre en main le réagencement, le ménage et le rangement complet de son domicile, c'est s'engager durablement et savoir se tenir à cette ligne de conduite. Suit bien sûr le tri, point d'orgue de la transformation de votre domicile. Ne procédez pas pièce par pièce mais par catégorie (vêtements, livres, papiers, objets divers et souvenirs), et si vous avez des doutes quant aux éléments à garder, écoutez ce conseil de Marie Kondo : prenez l'objet entre vos mains et s'il évoque un souvenir joyeux ou une émotion positive, gardez-le. Sinon, dehors ! Puis passez au rangement, en suivant scrupuleusement cette consigne : vous devez pouvoir voir tout ce que vous rangez, sans déplacer quoi que ce soit. Ce qui veut dire pas de piles d'assiettes les unes devant les autres dans les placards de la cuisine et pas de fouillis dans les tiroirs... À présent que vous avez enfin fait place nette et que vous commencez à respirer, comment optimiser ce gain de place ?



GO MODERN FURNITURE



Votre maison devrait toujours être votre meilleur antidote au stress et non pas en être la cause.
Votre bien-être **CHEZ VOUS est notre priorité.**



NEW

CONSEIL EN RÉAMÉNAGEMENT ET OPTIMISATION D'ESPACE

Nous vous accompagnons dans le rangement, le réaménagement et l'organisation de vos espaces intérieurs selon vos besoins et à votre rythme.

HOME STAGING

Nous révélons tout le potentiel de votre bien en vue de sa vente ou location entre particuliers ou via des professionnels.

CONSEIL EN IMMOBILIER

Nous vous conseillons dans votre démarche de vente ou location de votre bien entre particuliers.

Estimation gratuite, pas de commission, forfaits fixes suivant vos besoins.

www.cotoandco.eu

Tél. : 691 111 373



MAISON VALENTINA

“

Exploiter au maximum les possibilités de nos intérieurs

”

ACTU

L'ADAM change de nom et devient le Brussels Design Museum, et le musée en profite pour inaugurer un nouvel espace permanent dédié au design belge et à son histoire, conçu comme un laboratoire sous forme de pop-up qui se succéderont dans le temps. Découvrez une mise en scène inédite, où les pièces de la collection permanente d'objets plastiques du musée dialoguent actuellement avec des pièces de la collection de design de la Fondation Roi Baudouin. Les chronologies, les typologies et la fonction s'entrecroisent et vous invitent à une réflexion sur le statut de l'objet, le rapport que nous entretenons avec le design et son utilisation au quotidien. De l'Art nouveau à la création d'aujourd'hui en passant par le fonctionnalisme d'après-guerre, cette exposition explore entre autres le travail des designers et la production d'entreprises et de maisons d'édition belges. Parmi ces designers et producteurs citons : Gustave Serrurier- Bovy, Huib Hoste, Jacques Dupuis, Willy Van Der Meerlen, Jules Wabbes, Maarten Van Severen, Meurop, Alain Gilles, Christophe Gevers...

○ BELGISCH DESIGN BELGE. Jusqu'au 3 octobre 2021, au Design Museum de Bruxelles.

Plus de renseignements sur www.designmuseum.brussels.

MISEZ SUR DU MOBILIER MALIN

Commencez par libérer le plus possible la place au sol afin de conserver visuellement et esthétiquement ce sentiment si apaisant d'espace. Pour stocker les éléments qui pouvaient encombrer vos sols, installez des patères, des étagères et des placards. Exploitez au maximum les possibilités de votre intérieur, en faisant courir votre bibliothèque jusqu'au plafond. En plus de l'effet 'waouh', vous pourrez en profiter pour exposer sur les espaces les plus hauts des objets qui vous sont chers ou vos plus beaux ouvrages. Investissez dans des meubles d'angle qui optimiseront chaque coin et recoin auparavant perdu et misez sur du mobilier malin, comme un lit coffre qui vous offrira de nouvelles possibilités de rangement. Les plus radicaux et les plus motivés pourront même installer des lits mezzanine et agencer tout l'espace escalier, en aménageant un petit bureau pour les journées de télétravail et des marches pleines qui feront office de rangement elles aussi. Côté cuisine, passez sur une plaque équipée de deux feux de cuisson afin de libérer des cm² pour un beau plan de travail et adaptez la taille de vos appareils électroménager en misant sur des options XS. Enfin, accessoirisez pratique et alliez l'utile à l'agréable en choisissant de jolis coffres ou valises à glisser sous une table basse ou un meuble, ou des caisses bien plus basiques à stocker dans vos dressings ou placards. Chaque chose à sa place... et une place pour chaque chose ! Au-delà de gagner de la place, désencombrer, trier et purifier son intérieur fait du bien à notre moral et à notre esprit. Qu'il est bon de se sentir à nouveau respirer ! Qu'il est satisfaisant de savoir que chaque chose est rangée et se trouve à sa juste place ! De quoi entamer cette nouvelle rentrée de manière sereine, apaisée et positive. •

TAPIS HERTZ

75 ans de tradition familiale et d'amour du commerce

Au cœur de la Belle Étoile, Tapis Hertz offre un instant d'évasion inédit. Couleurs, parfums et ambiance, tout ici est une invitation au voyage. Des célèbres tapis d'Orient qui ont construit la renommée de la société aux différents articles de maison, en passant par de nombreux objets cadeaux, Tapis Hertz a su se diversifier et proposer toujours plus de qualité en 75 ans d'existence et d'amour du métier.



NATHALIE AACH

« Je suis tombée dans la marmite quand j'étais petite », commence fièrement Nathalie Aach, à la tête de la société et descendante de son fondateur, Rodolphe Hertz. Ce n'est pas seulement un commerce pour elle, c'est sa vie, là où elle a grandi, au 34 Grand'Rue, « la maison mère » Hertz du centre-ville au milieu des tissus. « Maman a commencé à travailler au magasin en 1955 pour aider son oncle, puis y a consacré sa vie », se remémore la cheffe d'entreprise qui a rejoint ses parents après ses études, et a décidé de reprendre le flambeau quelques années plus tard. C'est l'effet Tapis Hertz, une tradition familiale, une transmission de valeurs et une grande fidélité à la maison créée en 1946.

UN PARFUM D'ORIENT AU LUXEMBOURG

« Au début c'était vraiment un magasin de tapis, il n'y avait rien d'autre », raconte-t-elle. Seulement des tapis,

mais pas n'importe lesquels, puisque ses parents, Danielle et Guy Aach, initient de grands voyages en Orient pour dénicher les plus belles pièces. Un gage de qualité que s'applique à pérenniser leur fille en important toujours aujourd'hui des tapis du Pakistan, et sans intermédiaire. Nathalie Aach met autant de cœur dans la sélection de chacun de ses produits. Du linge de maison et de lit, aux rideaux et aux objets cadeaux en passant par la déco, rien n'est laissé au hasard pour se sentir bien chez soi.

LA PROMESSE DU BIEN CHEZ SOI

Au-delà du tapis, Hertz a accentué sa réputation avec des articles du quotidien, de la table à la salle de bain et de nombreux objets de décoration et gadgets à offrir.

Le petit set à raclette séduit à coup sûr. Et c'est avec passion que Nathalie Aach sélectionne les marques prestigieuses, les tendances et la qualité des matériaux qui rejoindront ses étagères. La marque a également développé sa propre ligne de linge de maison haut de gamme en matières naturelles et dans une dizaine de coloris. Le magasin est un véritable condensé d'inspiration pour inventer ses propres espaces de vie. À l'aide d'une décoratrice d'intérieur, Nathalie Aach imagine des univers qui attirent le regard des passants et invitent à la découverte. Quand elle se lasse, une nouvelle ambiance voit le jour instantanément. Ainsi, mille nuances de couleurs et de parfums s'entremêlent avec goût et légèreté et reflètent les ondes positives des lieux.



VENEZ FÊTER LES 75 ANS DE TAPIS HERTZ !

75 ans ça se fête et pour l'occasion Tapis Hertz vous invite à venir souffler ses bougies dans son magasin à la Belle Étoile. Du 20 septembre au 2 octobre, profitez de nombreuses promotions sur tous les rayons. Pour se joindre à la fête, rien de plus simple : rendez-vous au rez-de-chaussée du centre commercial à côté de Zara pour découvrir le temple Hertz.

JOYEUX ANNIVERSAIRE !

AGRANDIR L'HABITAT

détecteur de potentiel et fournisseur de sérénité

Soucieux du bien-être de leurs clients lors d'un projet important de rénovation, d'agrandissement ou d'aménagement, Patrice Dusautier et son équipe de professionnels proposent un « service clé en main », avec pour maîtres mots : confiance, transparence et satisfaction.

Depuis 1994, Agrandir l'Habitat place au centre de sa réflexion, la maison, son potentiel et toute sa complexité, en faisant de la satisfaction du client sa vocation. En 2013, Patrice Dusautier reprend la direction de la société, avec pour priorité, assurer une sérénité au client dans l'entreprise de ses projets. En partant d'une réflexion où les travaux se transforment souvent en parcours du combattant, énergivores et stressants, le dirigeant s'est donné pour mission d'accompagner les particuliers du début à la fin dans leurs envies d'aménagement, d'agrandissement ou de rénovation. De la page blanche à la remise des clés, l'entreprise basée à Berchem dans un ancien corps de ferme rénové, propose un « service clé en main ». La promesse d'un mieux chez soi entre les mains d'artisans qualifiés.

MIEUX CHEZ SOI, SANS DÉMÉNAGER

La récente période où il a été question de passer beaucoup plus de temps entre nos murs nous a fait prendre conscience de l'importance de se sentir bien chez soi. « Pour nous cela veut dire adapter l'habitat aux nouvelles contraintes, proposer un espace de travail modulable grâce à des meubles sur-mesure », analyse Laurence Van Looy, home designer chez Agrandir l'Habitat.

Autre contrainte, un marché de l'immobilier saturé. Patrice Dusautier prévient à juste titre, « il peut être difficile de déménager, cela peut représenter une



frustration par rapport à la famille de devoir tout changer. Alors, on permet de faire évoluer la maison, de l'adapter à de nouveaux besoins grâce à des extensions, des surélévations ou encore différents aménagements, jusqu'à la décoration ». Aujourd'hui, il est parfois plus intéressant de repenser plutôt que d'en changer et Agrandir l'Habitat vous accompagne dans cette démarche.

LE « CLÉ EN MAIN », LA PROMESSE D'UNE PRESTATION SUR-MESURE

Chercher un carreleur qualifié, le meilleur peintre, l'électricien le moins cher du coin, pour une idée abstraite de notre future salle de bain qu'on se fait dans la tête et

un budget approximatif qu'on préférerait ne pas dépasser, c'est un long chemin de croix... Et si on se passait de ces tensions néfastes qui peuvent venir ternir un projet ? Chez Agrandir l'Habitat c'est la solution qu'on propose à travers un service clé en main qui fait ses preuves depuis 27 ans, principalement au Luxembourg et dans la Grande Région. « Pour répondre à ce besoin de sérénité, nous concentrons tous les corps de métiers chez nous et nous proposons un interlocuteur unique à notre client dédié à son projet », explique Patrice Dusautier, à la tête d'une équipe de plus de 45 personnes.

Au départ, l'entreprise et notamment Laurence Van Looy, s'occupe d'évaluer le potentiel de l'espace concerné.

« Le client a souvent des idées précises de ce qu'il souhaite, mais peut ignorer certaines contraintes techniques ou même ignorer le vrai potentiel de l'espace qu'il souhaite modifier », explique-t-elle.

« Mon rôle est d'aller plus en profondeur avec le client pour connaître ses besoins et son mode de vie », ajoute cette home designer pour qui le dialogue est primordial aux prémisses d'un projet.

UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN ET QUALIFIÉ

Ici, chaque projet est personnalisé et unique. Si les clients peuvent se laisser porter au gré des inspirations, le service qui lui est vendu, sera sur-mesure en fonction de ses propres envies. Laurence Van Looy insiste sur ce point : « c'est important de connaître le client. Son projet est unique, il faut beaucoup parler, faire des propositions, l'orienter, le rassurer aussi sur le fait qu'on lui offre tous les corps de métiers. »

Le regroupement de ces différentes compétences (charpente, menuiserie, chauffage, électricité, etc.) est un atout quand on sait qu'il est souvent nécessaire de traiter avec plusieurs entreprises pour toutes les réunir sur un seul et même chantier. Une perte de temps, d'argent et de motivation la plupart du temps. « Notre équipe regroupe des spécialistes dans chaque domaine, certains ont plus de 20 ans d'expérience et d'ancienneté dans l'entreprise », assure son dirigeant.

Une équipe qui travaille main dans la main. Des étapes de conseils et devis au lancement du projet, le client est accompagné en permanence par un interlocuteur privilégié. Dans cette entreprise qui prône la transparence, il n'est pas question de laisser une seconde le client seul avec ses doutes.



« Notre offre clé en main va même jusqu'au service après-vente, car parfois il peut être nécessaire », justifie Patrice Dusautier, qui tient à trouver une solution à chaque problème.

UN ACCORD DE CONFIANCE À DOUBLE SENS

Forte de plus de 1050 projets réalisés à l'heure actuelle, Agrandir l'Habitat collabore avec des clients particuliers ou en partenariat avec les architectes de la place. L'entreprise luxembourgeoise jouit d'une notoriété et d'un réseau qui s'étoffe au fil des projets. « Chaque chantier est un prototype qu'on doit réussir à 100 %, car nos clients d'aujourd'hui nous amènent nos clients de demain », analyse le directeur pour qui les particuliers ont besoin d'avoir des garanties. « Quand on intervient sur l'habitat d'un client on agit sur son intimité », décrit-il avant d'ajouter

« on offre pas seulement des travaux mais on offre de l'émotion alors c'est indispensable que la confiance soit là dès le départ ». Un point essentiel où le rejoint Laurence Van Looy, « le client a déjà sa part de stress dans son quotidien, alors nous on veut qu'il pousse la porte de chez lui et qu'il s'y sente bien, qu'il soit apaisé dans son lieu de vie ».

C'est pourquoi les conseils de la home designer sont essentiels pour visualiser son projet. Grâce à des planches ambiances, des plans 3D, des vues réalistes, elle les guide dans une aventure où il est souvent difficile d'imaginer le résultat. « L'objectif ultime est d'offrir plus qu'il n'aurait imaginé », motive Laurence Van Looy. Prochainement, l'entreprise va ouvrir un showroom dans l'annexe de sa bâtie, pour recevoir les clients et mettre à leur disposition des échantillons d'idées visuelles.

AGRANDIR L'HABITAT

86 Rue de Bettembourg L-3320 Berchem
Tél.: 26 94 94 1 / www.agrandir.lu

AGRANDIR 
l'habitat

RENTRÉE ZEN & PASTEL



MY FURNITURE

De l'or souvenir sable chaud et un cocktail pastel pour un coin bureau des plus apaisants. Du vert, du rose, du pêche, en cinquante nuances de matières douces et cosy. Pour retrouver un espace de travail tout en sérénité, on opte pour des lignes épurées, des fournitures minimalistes et une petite touche de green. Un bureau couleur repos.

TEXTE : ALISSIA LEJEUNE | SÉLECTION : DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER



CULT FURNITURE



SWEETPEA & WILLOW



GINGER RAY



NEDGIS



N°226



SIR GORDON BENNETT



CRISTINA RE DESIGNS



EINRICHTEN DESIGN



La multiculturelle, mystique et bohème

48H EN CRÈTE

N°226

Des plages de sable fin, des vignes à perte de vue, des inspirations vénitiennes, arabes et turques et une présence mythologique très forte, font de la Crète une des plus grandes îles grecques, un carrefour multiculturel et une terre sacrée.

Antiques et souvent reconstruites, les cités crétoises parlent d'histoire et de cultures mieux que n'importe quel livre.

TEXTE : ALISSIA LEJEUNE

VENDREDI, 10H : HÉRAKLION

Du bleu, partout, et soudain, une île se dessine au milieu de l'azur. Atterrissage secoué mais réussi à l'Aéroport d'Héraklion Níkos-Kazantzákis. On file louer une voiture, indispensable pour écumer l'île grecque librement, en long en large et en travers. Avec un peu de chance cette fois-ci, on ne tombera pas sur l'habituelle Fiat Panda... Ah si !

Le centre-ville se trouve à environ 10 minutes, mais attention sur la route le Grec, est roi et a des petites habitudes bien étranges : quand on se fait doubler, c'est à nous de nous déporter sur la droite. En gros, on roule quasi tout le temps sur la bande d'arrêt d'urgence, mais on s'en fiche, on profite du paysage.

L'animation bat déjà son plein avec le grand marché en plein air dans les rues pavées d'Héraklion. Les effluves d'huile d'olive, d'épices, de fromages et de poissons chatouillent les narines et attisent des papilles déjà en quête de nouvelles saveurs. Dans cette ville fondée en -800 avant JC, chaque pierre, l'architecture et les monuments rappellent les nombreuses civilisations passées par là. On déambule jusqu'à trouver une petite taverna typique pour déguster une pure cuisine grecque. On tombe instantanément sous le charme de Plani.

Une terrasse sous les arbres, de gros murs en pierres, des chaises en bois ambiance « à la ferme ». Mais surtout, des aubergines grillées, des fetas entières

sur leur lit de tomates fraîches, des feuilles de vigne farcies... À tomber par terre.

15H : PALAIS DE CNOSSOS

Rendez-vous avec le roi Minos dans son palais légendaire, enfin ce qu'il en reste. Le site archéologique – un des plus grands en Méditerranée – exhume des traces de la civilisation minoenne, une puissante thalassocratie établie en mer Égée à l'âge du bronze. Si la restauration est un peu controversée, il n'en reste pas moins des indications évidentes sur la sophistication de ce peuple. Il n'y a qu'à voir la beauté des bijoux, des sculptures et des fresques colorées. On pense au billet coupe-file si on ne veut pas faire la queue des heures durant pour découvrir le site le plus visité de l'île.

20H : VIE NOCTURNE ET EAU DE VIE

Les stations balnéaires s'étant développées sur les bords de mer, il n'est pas rare de trouver des villes aux accents de « jet set » et donc peuplées d'étrangers en quête de fêtes. Dans le coin, on se rend à Malia pour mettre un peu de paillettes dans notre road trip hellénistique. Pour manger, on mise toujours sur les petites tavernes typiques. Le maître-mot en Crète c'est le partage, alors on n'hésite pas à commander plusieurs petits mezze à déguster avec sa moitié. Les hôtes crétois, à l'image de leur cuisine, sont très généreux, aussi il ne faut pas être surpris lorsque le serveur dépose une corbeille de fruits et de petites douceurs sur la table sans qu'on l'ait commandée. Ici, le dessert est offert la plupart du temps.

Le meilleur pour la fin et impossible d'y couper, le rakí. Cette petite eau-de-vie d'apparence innocente, est en fait très traître, d'autant plus que le serveur laisse la bouteille sur la table. On ne va pas se mentir, il y a de meilleurs digestifs, ça brûle un peu la gorge, mais ça fait marrer les locaux. Bref, on repart repus et un peu titubant, pour une note très économique.

SAMEDI, 10H :

DANS LE BERCEAU DE ZEUS

Retour dans une atmosphère mystique sur le plateau de Lassithi, à 1025 mètres d'altitude, à la croisée des chemins entre croyances et imagination. Il en faut sûrement un peu pour imaginer que la grotte Psychro a vu la naissance du plus célèbre dieu grec, Zeus, dans ses entrailles. Que l'on croit au divin ou non, on ne peut que constater la magie des lieux souterrains. Après avoir descendu de raides escaliers, on accède à un réseau de caves, de chambres, de lacs et de roches sculptées dans tous les sens. Zeus ou pas, il se passe quelque chose là-dessous.

13H : MATALA, BACK TO SIXTIES

Cap au sud ! La petite Fiat sillonne les chemins vers l'un des plus beaux villages de l'île. Cette fois il n'est plus question de mythologie mais d'une rétro back to sixties.



Matala est réputée pour sa baie à couper le souffle, mais aussi pour son esprit hippie. Le village de pêcheurs est teinté de mille couleurs avec d'immenses dessins au sol. Le plus joli restaurant qui surplombe la mer ressemble à un bateau pirate avec de larges planches en bois, de gros tonneaux et autant de cordages. L'évasion est totale. Le petit centre regorge de boutiques bohèmes. C'est le moment où jamais de shopper des robes à fleurs vintages et d'ajouter du soleil dans sa garde-robe. On s'autorise aussi un petit plouf dans une eau cristalline avant de repartir vers de nouvelles contrées.

17H : À TRAVERS LA CAMPAGNE

On dévore le paysage sur le chemin direction La Canée à l'extrême ouest de l'île. Autour de nous, les villages pittoresques, les cabanes isolées dans la montagne ou encore les moulins nous font oublier l'effervescence des côtes. Le calme règne en maître dans l'arrière-pays, seulement chahuté par les derniers rayons de soleil sur la campagne. À la première ferme croisée, on s'arrête acheter de l'huile d'olive.

20H : LA CANÉE

Nouvelle cité, nouveau paysage. La Canée ne ressemble en rien à ce qu'on a déjà vu.

Deuxième ville la plus importante de l'île, c'est elle qui a le mieux conservé les traces de son passé. Autour de son port vénitien, monuments ottomans, juifs, et grecs se partagent le paysage. On déambule dans les petites ruelles de la vieille ville aux teintes orangées, pour flâner en début de soirée sur les quais animés de La Canée. Cette extrémité de l'île est tout aussi romantique qu'historique et c'est dans une ambiance apaisante que le séjour se termine, devant un coucher de soleil bluffant.

DIMANCHE, 10H : RETOUR À LA RÉALITÉ

Un dernier brunch chez Boheme, dans le quartier juif et déjà il est temps de quitter l'île hellène aux multiples facettes et retrouver le chemin du travail. À l'aéroport de La Canée, on troque la petite Fiat pour un Airbus. Décollage au-dessus de la mer. •

COMMENT S'Y RENDRE ?

Des vols directs de 3h vers Héraklion sont proposés à partir de 240 euros par la compagnie Luxair.

NEWS FOOD

TEXTE : ALISSIA LEJEUNE

L'ASSIETTE DE MÉMÉ DE RETOUR À TABLE



N°226

Les tendances sont souvent surprenantes et aiment jouer avec le passé pour faire ressurgir quelques spécimens qu'on croyait oubliés à jamais. L'assiette en porcelaine de mamie c'est démodé ? Que nenni ! La nouvelle inspiration déco se passe sur la table de nos aïeux. Un peu kitsch et carrément vieillotte, l'assiette de mémé à la cote. Avec des motifs floraux ou à carreaux tracés aux pinceaux, on met les petits plats en faïence dans les grands pour une réception résolument classique-nostalgique. Une vaisselle vintage qui accompagne un besoin de retour aux sources en cuisine, à quelque chose de doux et d'enfantin. Un retour à l'artisanat contre l'ultra-consommation. Une envie de poésie. Alors, merci mamie !



Alerte nouvelle adresse à Luxembourg ! Et c'est la fondatrice de Cocottes, Stéphanie Jauquet, qui signe une pause gourmande audacieuse en plein cœur du quartier Royal-Hamilius. « La Baraque », eh oui elle est à frites ! Mieux encore, des frites belges, cuites dans la plus pure tradition de nos voisins et croustillantes à souhait. On ne vous explique même pas ce qu'on peut trouver dans notre barquette, des boulettes sauce tomate ou

encore une garniture vol-au-vent... L'entrepreneure d'origine belge apporte là un nouveau concept à son palmarès déjà bien fourni, avec le pari d'une friterie chic et artisanale. Dans une ambiance vintage éclairée au néon et juste ce qu'il faut de stylée avec ses gros carrelages foncés et des miroirs teintés, le restaurant compte une dizaine de tables et une terrasse de quarante couverts. Le lieu, l'ambiance, la barquette, tout donne la patate !

DÉCOUVRIR LA GASTRONOMIE DE LA GRANDE RÉGION avec QuattroPole

Trois pays, quatre villes et toute une gastronomie aussi riche ! Pendant une semaine, du 4 au 10 octobre, les traditions culinaires de la Grande Région seront à l'honneur. Une initiative de QuattroPole lancée par la Présidence luxembourgeoise qui a pour objectif de promouvoir des plats régionaux et locaux, et attirer de nouveaux consommateurs dans les restaurants de la région. Des plats traditionnels de Luxembourg, Metz, Sarrebruck et Trèves seront proposés à la carte et signalés par la mention « recommandation QuattroPole ». La liste des restaurants participants sera dévoilée sur les réseaux sociaux de QuattroPole au cours du mois de septembre. Restez connectés !

LE PODCAST DE THIERRY MARX pour une gastronomie moins chère

«C'est en mettant la cuisine dans du pain qu'on peut renverser la tendance», explique celui qui investit dans des boulangeries pour proposer du snacking haut de gamme. Thierry Marx a lancé cet été, une série de podcasts pour la deuxième saison de Sound Chef, pour accompagner les auditeurs pas à pas en cuisine. Avec une voix posée et passionnée, le chef distille ses précieux conseils avec des recettes ludiques et abordables en mettant l'accent sur une cuisine moins chère. En utilisant un support audio de plus en plus populaire, il entend bien rendre la gastronomie attractive et rappeler l'importance de la transmission orale en cuisine. *Sound Chef* est une expérience sensorielle disponible qui n'est pas sans rappeler la tendance de l'ASMR, sur Audible, la plateforme audio d'Amazon. Pas d'excuses pour cuisiner, le chef est déjà aux fourneaux.

LE CHIFFRE

3,9 millions

... d'abonnés pour Amaury Guichon, le chef pâtissier le plus suivi sur Instagram, créateur de sculptures sucrées, aussi hypnotisantes que splendides...



La famille Bon Appétit

L'aventure commence en 2009 avec l'ouverture du Windsor, puis les succès culinaires s'enchainent au Luxembourg et les papilles s'agitent. Avec l'ouverture de quatre établissements de renom, Julie Thiry et son équipe ont voulu créer une identité commune pour le B13, le Hesper Park, l'Atelier Windsor et la Manufacture.

Sous la houlette du « label » Bon Appétit, les quatre restaurants bien établis dans la gastronomie luxembourgeoise partagent des valeurs communes et affichent une communication centralisée aussi moderne que leurs espaces. Des lieux qui respirent la passion du bien manger et l'amour pour les métiers de la bouche.

FALAFEL BOWL AU CBD

Ingrédients

- | | |
|---|---------------------------------|
| ○ 12 falafels ou boulettes de légumineuses (30 g chacune environ) | ○ 1 c. à s. d'huile d'olive |
| ○ 80 g de pousses d'épinard (ou autres pousses ou feuilles de salade verte selon la saison) | ○ Sel & poivre du moulin |
| ○ 1 c. à s. de graines de chanvre | ○ 250 g de quinoa |
| ○ 700 g de butternut | ○ 2 c. à s. d'huile de chanvre |
| | ○ 4 branches de persil |
| | ○ Le jus de 1/2 citron |
| | ○ 8 à 12 gouttes d'huile de CBD |
| | ○ 1 c. à c. d'huile de colza |

Recette

01. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez (ou pas !) le butternut, retirez les graines et coupez la chair en gros dés. Étalez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, arrosez d'huile d'olive, assaisonnez de sel, poivre et enfournez 30 minutes jusqu'à tendreté et légère coloration. Sortez la plaque, posez les falafels et enfournez 10 minutes afin de les réchauffer.
02. Dans une sauteuse, disposez le quinoa et couvrez-le à hauteur d'eau légèrement salée. Couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à absorption totale. Vérifiez la cuisson : si le quinoa est trop croquant, ajoutez un peu d'eau et poursuivez la cuisson quelques minutes. Le grain doit être tendre mais pas mou. Mélangez avec l'huile de chanvre, le jus de citron et le persil effeuillé et ciselé.
03. Mélangez le jus de citron avec l'huile de CBD et l'huile de colza.
04. Servez le quinoa avec les morceaux de butternut rôti, 3 falafels par personne et des pousses d'épinard. Arrosez le tout de sauce au CBD et de graines de chanvre.

L'ASTUCE ÉCOLO !

“

Le chanvre est une plante rustique et résistante, adaptée à nos climats, et qu'on peut utiliser en totalité : les tiges pour faire du textile, les graines pour l'alimentation ou pour en faire de l'huile, les fleurs pour des infusions...

”





À boire avec

**MAISON TARDIEU LAURENT
CROZES - HERMITAGE BLANC
– VIEILLES VIGNES –
VALLÉE DU RHÔNE 2018**



Pour ce plat qui réunit autant de textures différentes (le dense du falafel, l'acréte des épinards et la douceur du butternut, ce légume à la touche de noisette) le choix de l'accord se porte sur ce vin blanc qui, avec sa belle fraîcheur juteuse, relèvera parfaitement le butternut, qui, avec sa bouche délicatement miellée et pêchée, donnera de l'éclat au falafel et qui, avec sa générosité charnue, enveloppera délicatement l'épinard et le CBD. Ce 100 % Marsanne, provenant de trois sites différents, dont l'âge moyen est supérieur à 50 ans.

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.VINOTEGA.LU

N°226

Plus de recettes

**ET SI ON MANGEAIT
MIEUX DEMAIN ?**



O! Éditions Marabout

Parce que les nouvelles tendances ne sont pas que dans le placard, direction la cuisine avec Food Chéri et sa bible de l'alimentation engagée. *Et si on mangeait mieux demain ?* propose des astuces simples et ludiques pour adapter sa cuisine aux enjeux contemporains. Faire attention à la planète, ça se passe aussi dans l'assiette. Élaborées par la cheffe Caroline Vignaud, ces 60 recettes de classiques revisités à la sauce éthique et responsable viendront ravir les papilles des plus gourmands.

Un burger sans viande, un guacamole sans avocat, laissez-vous surprendre... Cuisiner, manger, faire attention à sa santé, tout en étant respectueux de l'environnement, ça fait saliver.

Horoscope

TEXTE : HÉLÈNE MACK

Signe du mois

VIERGE (24.08 au 22.09)

Amour : Jupiter et Uranus favorisent un renouveau dans votre vie privée, ce qui vous incitera à passer à l'action. **Travail :** Mercure vous motive et fidèle à votre image, vous voulez atteindre la perfection dans ce qui vous plaît professionnellement. **Vitalité :** Qu'il serait doux de se reposer !

CAPRICORNE (22.12 au 20.01)

Amour : Votre vie amoureuse est loin d'être un long fleuve tranquille car Vénus vous montre ses aspects les plus difficiles. **Travail :** Vous prendrez grand plaisir à repousser vos limites et à mettre en vedette vos compétences. **Vitalité :** Une belle énergie pour mener vos projets à terme.

VERSEAU (21.01 au 19.02)

Amour : Le moins que l'on puisse dire, c'est que Mercure n'est vraiment pas un fidèle allié pour que le soleil brille dans votre ciel amoureux. **Travail :** Une rentrée chaude avec Mars, vous aurez beaucoup de difficultés à vous entendre avec vos associés. **Vitalité :** Soyez patiente !

POISSON (20.02 au 20.03)

Amour : Le dialogue est nécessaire dans toute démarche de réconciliation ou de séparation, détachez vous de vos angoisses. **Travail :** Période idéale pour entamer un véritable sondage en profondeur, bon pour acquérir l'équilibre souhaité. **Vitalité :** Prenez le temps de vous recentrer.

BÉLIER (21.03 au 20.04)

Amour : Rentrée Zen, du côté cœur, Vénus opposée n'aura pas toute votre attention, vous serez bien trop préoccupée ailleurs. **Travail :** Vous ne devriez pas rester sur vos acquis, tentez votre chance dans un collectif tel une leader.

Vitalité : Contrôler vos impulsions émotionnelles.

TAUREAU (21.04 au 20.05)

Amour : Vous serez perturbée par la présence d'Uranus dans votre signe qui vous fera douter de votre partenaire. **Travail :** Pluton vous demande d'aller plus dans les profondeurs de votre être, si vous ne voulez pas vous sentir chahuté malgré vous. **Vitalité :** Belle forme physique et mentale.

GÉMEAUX (21.05 au 21.06)

Amour : Votre double sera confronté à une rude épreuve, se stabiliser et se concentrer, un programme bien difficile ! **Travail :** Continuez à exercer votre action sur vos projets, avec Mars bénéfique, vous disposez d'une grande réserve d'énergie. **Vitalité :** Excellent dynamisme.

CANCER (23.06 au 22.07)

Amour : Avec les aspects tortueux de Saturne opposé, vous serez exposée à une crise d'indépendance de votre partenaire. **Travail :** Belle rentrée, confiante avec Mercure bénéfique, vous finalisez un projet ou une proposition d'affaire. **Vitalité :** Vous partez à la conquête de votre beauté.

LION (23.07 au 22.08)

Amour : À force de réitérer les schémas identiques, la construction de votre identité

devra passer par l'empathie vis-à-vis de votre partenaire. **Travail :** Vous allez prendre de la maturité à la vitesse grand V, vous serez sur le devant de la scène. **Vitalité :** Une rentrée agréable en forme.

BALANCE (23.09 au 22.10)

Amour : Vénus en bonne position dans votre signe éclaire cette rentrée, statuant dans une recherche absolue d'harmonie. **Travail :** Avec un Mercure libéré, vous exploitez habilement votre contexte professionnel. **Vitalité :** Tout va bien, vous ferez preuve d'une belle endurance.

SCORPION (23.10 au 22.11)

Amour : C'est peut-être une bonne occasion de vous interroger, faut-il construire ou fuir ? Dois-je m'investir dans cette relation ou pas ? **Travail :** Vous pouvez prendre des distances puis rompre définitivement avec des personnes de votre entourage professionnel. **Vitalité :** Bonne résistance

SAGITTAIRE (23.11 au 21.12)

Amour : Rentrée instable, votre partenaire pourrait être préoccupé, distant, voire absent, c'est une période froide. **Travail :** Vous mettez la dernière touche à vos projets, puis vous pourrez commencer à les mettre à exécution. **Vitalité :** N'abusez pas de votre résistance, dormez...



INTROSPECTION

HAUTE PARFUMERIE

À LIPPERSCHEID

THE SPIRIT OF DUBAI - ELECTIMUSS
AMOUAGE - XERJOFF - ROJA PARFUMS



Venez découvrir notre sélection de parfums de niche, unique au Luxembourg !
Visitez notre site internet ou venez nous rendre visite dans notre parfumerie à Lipperscheid.

Introspection Sàrl • LeWeck Resort L-9378 Lipperscheid
www.introspection.lu • info@introspection.lu • Tél. : 661 506 750

EXPOSITION D'ARTISTES BELGES

CLOSE UP

on Belgian
contemporary art

Chez Degroof Petercam
en collaboration
avec le Musée d'Ixelles

Journées Portes Ouvertes
sur inscription

**2/10/16/24
OCT. 2021**



www.events-degroofpetercam.lu



**Banque Degrooof Petercam
Luxembourg S.A.**
Cloche d'Or
12, rue Eugène Ruppert
L-2453 Luxembourg

