

FEMMES

Avril 2022
n° 232

MODE

Comme
un air de
printemps

BEAUTÉ

LE B.A.-BA D'UNE
BELLE SILHOUETTE

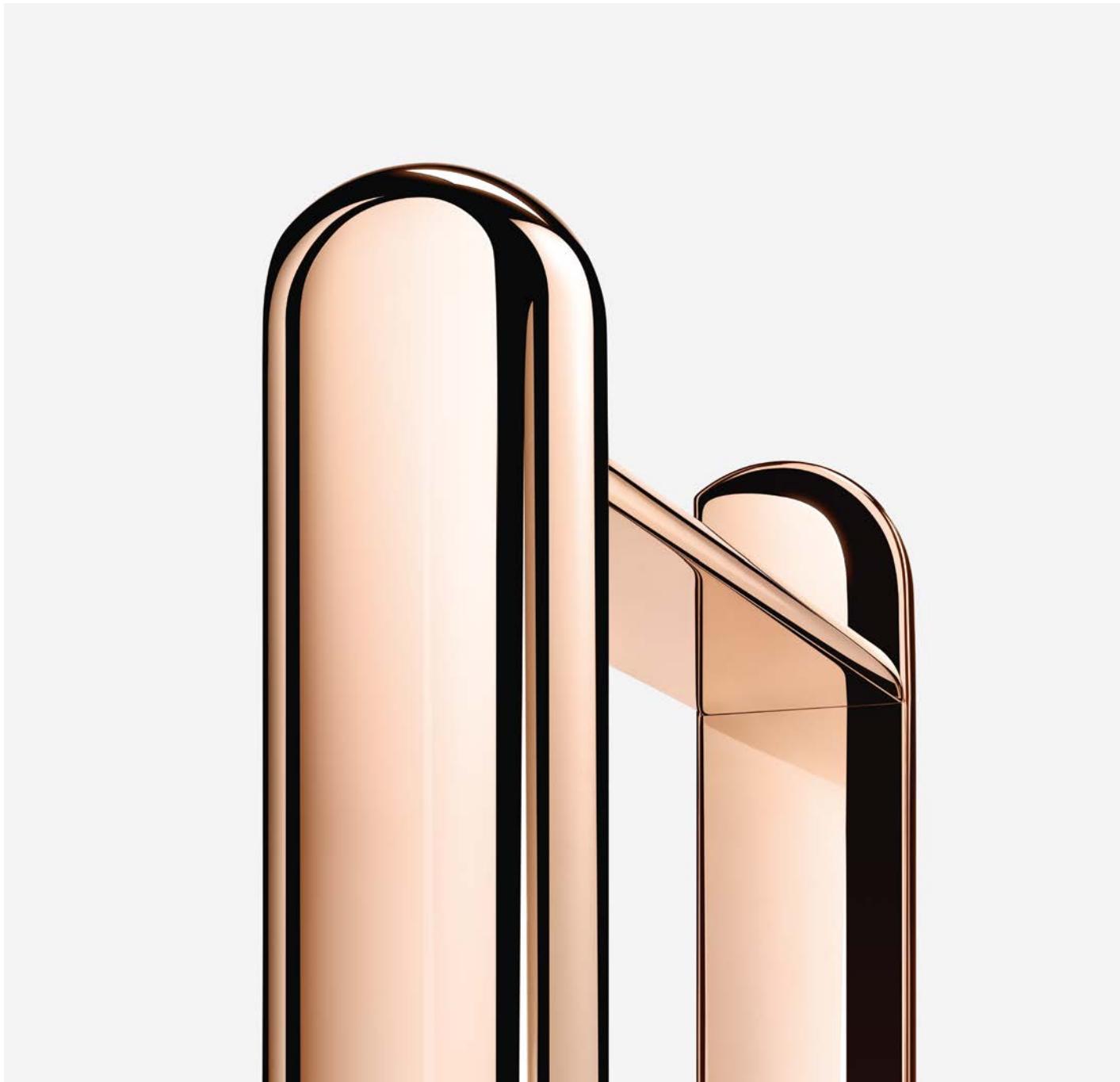
BUSINESS

LES POP-UP STORES
PERMETTENT
DE DIVERSIFIER
L'OFFRE

DOSSIER

L'INDUSTRIE
DE LA MODE
SE MOBILISE
POUR L'UKRAINE







TANK
Cartier

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

Fair is the new trade



Semaines Fairtrade
1^{er} mai - 15 mai 2022

**Dès aujourd'hui, nous agissons
pour un futur équitable.**

PLUS RIEN NE SERA JAMAIS PAREIL

Impossible de faire l'impasse sur l'actualité, et ce n'est pas faute d'avoir essayé. Covid-19, cela fait déjà deux ans. Deux années durant lesquelles la vie sociale a été mise entre parenthèses, durant lesquelles les PME ont dû faire face à d'importantes difficultés qui perdurent... Il a fallu sans cesse s'adapter et les changements mis en place seront définitifs. Selon les experts les pandémies vont devenir la normalité, et il va falloir apprendre à vivre avec les épidémies. En revanche, la Covid-19 a permis de mettre en évidence la solidarité et la force de l'Europe qui, entre autres, n'a pas fermé ses frontières.

Au Luxembourg, nous savons ce que cela aurait signifié pour nous. Depuis la construction de l'Europe, les pays et leurs dirigeants ont appris à se parler, une communication, garante de paix. La puissance de l'Europe est à nouveau sur le devant de la scène du fait du conflit entre la Russie et l'Ukraine. Les pays ont réagi ensemble et ont mis en place des sanctions économiques sans précédent, sans savoir si elles seront efficaces... Et là aussi l'Europe et les Européens font preuve d'une solidarité spontanée.

Une petite pensée assez amère pour les adolescents et jeunes adultes pour qui la vie est devenue nettement moins insouciante que celle vécue par leurs aînés. Deux événements marquant qui nous font penser que rien ne sera jamais pareil. Découvrez dans votre magazine *Femmes* toutes vos rubriques habituelles plus un article sur la mobilisation des maisons de luxe pour l'Ukraine.

Excellente lecture

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

SOMMAIRE

Avril n°232



COUVERTURE
Marque : Julia June



MODE
P.14

© The Kooples



01. MODE

NEWS MODE / 08

BILLET DE LA RÉDAC' / 12

MODE / 14

Comme un air de printemps

INTERVIEW MODE / 28

Eva Bromberg



INTERVIEW MODE
P.28

©Keur Paris

02. SOCIÉTÉ

DOSSIER GREEN / 32

Mobilité douce :
le Luxembourg accélère

L'INTERVIEW DU MOIS / 36

Véronique Nosbaum
Transmettre des émotions

BUSINESS / 38

Les pop-up stores permettent
de diversifier l'offre

DOSSIER IT / 44

Blockchain : la vraie fausse révolution

FINANCE / 48

Investir dans la finance verte

DOSSIER / 52

La pandémie a alourdi
le fardeau des femmes

NEWS SOCIÉTÉ / 56

DOSSIER / 58

L'industrie de la mode
se mobilise pour l'Ukraine

DOSSIER / 60

Guerre en Ukraine :
« Ils ont été témoins de choses
qu'aucun enfant ne devrait voir »

03. BEAUTÉ

BIEN-ÊTRE / 62

Le boom des médecines douces

L'AVIS DE LA RÉDAC / 66

BEAUTY CASE / 68

BEAUTÉ / 72

Le b.a.-ba d'une belle silhouette

NEWS HEALTHY / 76

04. ART DE VIVRE

SAVE THE DATE / 78

WE ARE FAMILY / 84

Le sharenting

INTÉRIEUR / 88

À cour et à jardin

MOODBOARD / 92

Un cocon tout doux

NEWS FOOD / 94

RECETTE / 96

HOROSCOPE / 98



**INTÉRIEUR
P.88**

© Norsu home

ouys

DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF
Maria Pietrangeli

ASSISTANTE
Cécile Genay

RÉGIE PUBLICITAIRE
WAT Éditions Sàrl

DIRECTRICE COMMERCIALE
Julie Kieffer

CONSEILLERS EN COMMUNICATION
Aymeric Grosjean / Margaux Lagarde
Kevin Martin

STUDIO DE CRÉATION
WAT Éditions Sàrl

DESIGN GRAPHIQUE
Dorothée Dillenschneider

STAGIAIRE
Margot Pini

RÉDACTEURS
Marc Auxenfants / Fabrice Barbier
Marine Barthélémy / Lisa Beys
Quentin Deuxant / Léa Drouelle
Magali Eylenbosch / Fabien Grasser
Charlotte Kaiser / Maria Pietrangeli
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.

News MODE

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

ÉDIFICE ICONIQUE

Après deux ans de travaux, la maison Dior a rouvert les portes de son site historique, le 30 avenue Montaigne. L'édifice iconique parisien a complètement été métamorphosé, pour une expérience inégalée d'un genre nouveau. Il se déploie désormais sur plus de 10 000 m² et comprend une boutique, un restaurant, des jardins et un musée. L'ensemble des savoir-faire de la maison française, dont la Haute Couture et la Haute Joaillerie, sont ainsi mis à l'honneur pour une immersion totale dans l'univers emblématique de Dior. Dans la boutique, les plus chanceux pourront découvrir les collections imaginées par Maria Grazia Chiuri, directrice artistique des collections femme, par Kim Jones, directeur artistique de la ligne homme, et par Victoire de Castellane pour les bijoux.



LE TANNEUR AU LUXEMBOURG

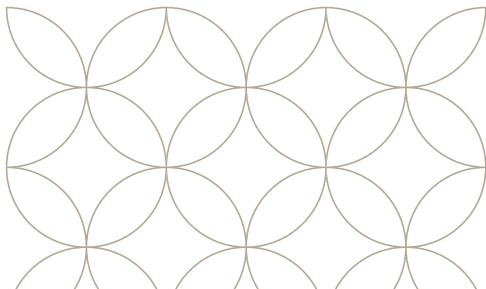
Le Tanneur ouvre un point de vente au Luxembourg. Cette ouverture marque une nouvelle étape dans le développement européen de la maison au Benelux. La boutique se trouve au cœur même du Centre Commercial City Concorde. Elle offre à la clientèle luxembourgeoise une expérience d'achat portée sur le savoir-faire et l'histoire, un nouveau concept de boutique imaginé par Le Tanneur et baptisé « La Maison ». D'autres projets d'ouverture dans la région sont également d'actualité.

94,5 MILLIONS... DE LIVRES...

Soit plus de 110 millions d'euros. C'est le montant estimé, par le *Sun*, de la fortune de la mannequin et actrice Cara Delevingne. À seulement 29 ans, elle fait partie des célébrités britanniques les plus fortunées.

ristorante & gastronomia

LA CUCINA DELL'ARTE



REDROCK Home & Living Center
Z.A.C op Herbett, L-3885 Schiffange

gustonaturale.lu

CHANGEMENT DE STATUT

Aussi convoitée que moquée, la célébrissime sandale à brides, griffée Birkenstock, prend un nouveau virage grâce à des collaborations cinq étoiles avec les plus grandes maisons de luxe. La marque allemande s'est récemment associée au créateur de souliers Manolo Blahnik, le chausseur préféré de Carrie Bradshaw. Ce dernier a complètement revisité les modèles emblématiques de Birkenstock, la sandale Arizona et le sabot Boston, en y ajoutant sa patte.

Au programme ? De la couleur, des détails brillants et des matières haut de gamme. Les paires sont d'un chic inégalé et risquent de faire de nombreuses envieuses. La collection capsule est disponible sur le site de Birkenstock, de Manolo Blahnik et dans une sélection de points de vente depuis le 24 mars. Un second drop sera lancé en juin 2022. Un peu plus tôt dans l'année, c'est sur les podiums du défilé Dior Homme que la chaussure Birkenstock s'est illustrée. D'icône des plages, la célèbre sandale à brides se mue désormais en icône de mode ultime.



Une collaboration inédite

La nouvelle a enflammé le monde de la mode et en a surpris plus d'un. Mi-mars, Balenciaga a annoncé, en story Instagram, l'arrivée imminente d'une collaboration inédite avec Aya Nakamura. La chanteuse francophone, la plus écoutée à l'étranger, se joint à la maison de luxe pour signer une playlist exclusive ainsi qu'une sélection de pièces de mode en édition limitée. La date de sortie de la capsule n'est pas encore connue mais les fans frémissent d'ores et déjà d'impatience ! La collaboration s'inscrit dans le programme Balenciaga Music. Depuis septembre 2020 et le lancement de ce nouveau projet appuyant la symbiose entre mondes de la mode et de la musique, Balenciaga et son directeur artistique Demna ont déjà travaillé avec l'icône drag RuPaul ou le groupe de métal allemand Rammstein. Ensemble, ils ont imaginé une collection de vêtements et accessoires merch en édition limitée pour accompagner la playlist de ces artistes.



VEJA X MARNI

La marque de baskets écoresponsables Veja s'est associée à la maison de luxe italienne Marni. Ensemble, alors qu'un monde sépare leurs univers respectifs, ils ont créé une collection capsule absolument détonante. Marni, bien connue pour son approche non conventionnelle de la mode et ses imprimés colorés, a complètement réinterprété à sa façon le modèle

V-10 et la V-15 montante de Veja. Les deux paires, allant de 250 € à 270 €, abordent des gribouillis aux feutres de différentes couleurs façon DIY. Elles ont été fabriquées en assemblant les pièces une à une, permettant ainsi d'avoir un pied droit et un pied gauche légèrement différents. Des modèles assurément arty qui font la singularité et l'originalité de la collaboration.



LIVING ROCK

embellir & rénover

Living Rock
Redrock Home Living Center
Z.A.C op Herbett, L-3885 Schiffange

Living Rock Outdoor
586 route de Thionville, L-5888 Alzingen
livingrock.lu

Billet de la rédac'

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

PREMIERS PAS

Mais dis donc ! Je vous vois faire les gros yeux en découvrant le nouveau nom affiché en haut de cette page. Vous vous demandez sûrement qui est cette inconnue qui ose s'adresser à vous. En réalité, ce n'est pas vraiment la première fois. Car si vous avez l'œil (et je n'en doute pas une seule seconde), vous avez déjà repéré des articles signés de ma plume dans le numéro précédent. Ou pas. Car, en réfléchissant, et sans vouloir vous offenser, je reste persuadée que seuls mes parents ont remarqué ma présence dans le magazine de mars. Mais passons, je ne veux pas risquer de briser la relation de confiance que nous sommes en train de créer (enfin je crois).

**“
Je refuse seulement de me soumettre à leur religion, qui place le chocolat blanc au-dessus de tout. Je suis désolée de brusquer tous les fans de ce mets mais je n'y arrive pas**

C'est effectivement la première fois que je vous parle aussi directement. Alors je vais en profiter pour vous faire quelques confidences. Vous vous douterez que je viens de rejoindre la (fabuleuse) rédaction

de *Femmes*. Pour être tout à fait honnête avec vous, ce nouveau travail est en réalité mon premier « vrai » travail. Quand j'ai quitté la maison pour mon premier jour, je me souviens avoir crié « Vivement la retraite ! ». Ne vous méprenez pas, je ne suis pas une très grande feignante. J'aime autant me la couler douce que faire des randonnées. Mais je maintiens que ce n'est pas humain de se lever avant 9h.

Fini donc le monde doré des stagiaires et des alternants, bienvenue dans le monde du travail et des adultes. Un monde où lorsqu'on fait une petite gourde, on ne peut plus se cacher et invoquer la carte de l'apprenant. Alors voilà, depuis peu, je découvre les responsabilités et j'essaye de faire au mieux. Les premiers pas dans une nouvelle entreprise sont toujours assez délicats, souvenez-vous. Je dois avouer que les miens se sont faits assez naturellement. Je me suis assez vite intégrée à la petite famille de *Femmes*. Je partage avec ma colocataire de bureau l'amour de *Top Chef*. Je refuse seulement de me soumettre à leur religion, qui place le chocolat blanc au-dessus de tout. Je suis désolée de brusquer tous les fans de ce mets (tout à fait immonde), je n'y arrive pas.

Que pourrais-je ajouter pour poursuivre ces confidences ? Si vous me croisez dans la rue, vous pourrez aisément me confondre avec une lycéenne. Comme le dit si bien la rédactrice en chef de ce magazine (aka Maria) : je suis « toute » jeune.

Et croyez-moi, ce « toute » n'est absolument pas là par hasard. Disons que l'intégralité de ma personne fait jeune. J'ai raté le train de la vieillesse, je suis clairement restée bloquée à quai. Vous allez me dire : « oh, mais ce n'est pas si grave Charlotte quand tu en auras 50 tu seras contente d'en faire 40 ».

**“
Je suis encore obligée de montrer une pièce d'identité quand je sors en boîte de nuit**

Alors certes, vous avez totalement raison, mais ce n'est pas très original. J'ai dû entendre cette phrase une dizaine de fois.

À côté de ça, on me surnomme toujours « bébé Charlotte » et je suis encore obligée de montrer une pièce d'identité quand je sors en boîte de nuit. Il paraît que c'est à cause de mon visage rond. Enfin bref, je m'égare. J'espère juste être touchée par la grâce divine de l'âge prochainement.

D'ici là, je compte bien faire un petit bout de chemin avec vous. Vous, fidèles lectrices, grâce à qui j'ai pu commencer un « vrai » travail et écrire ces quelques lignes dont je vous laisse juger la qualité. ●

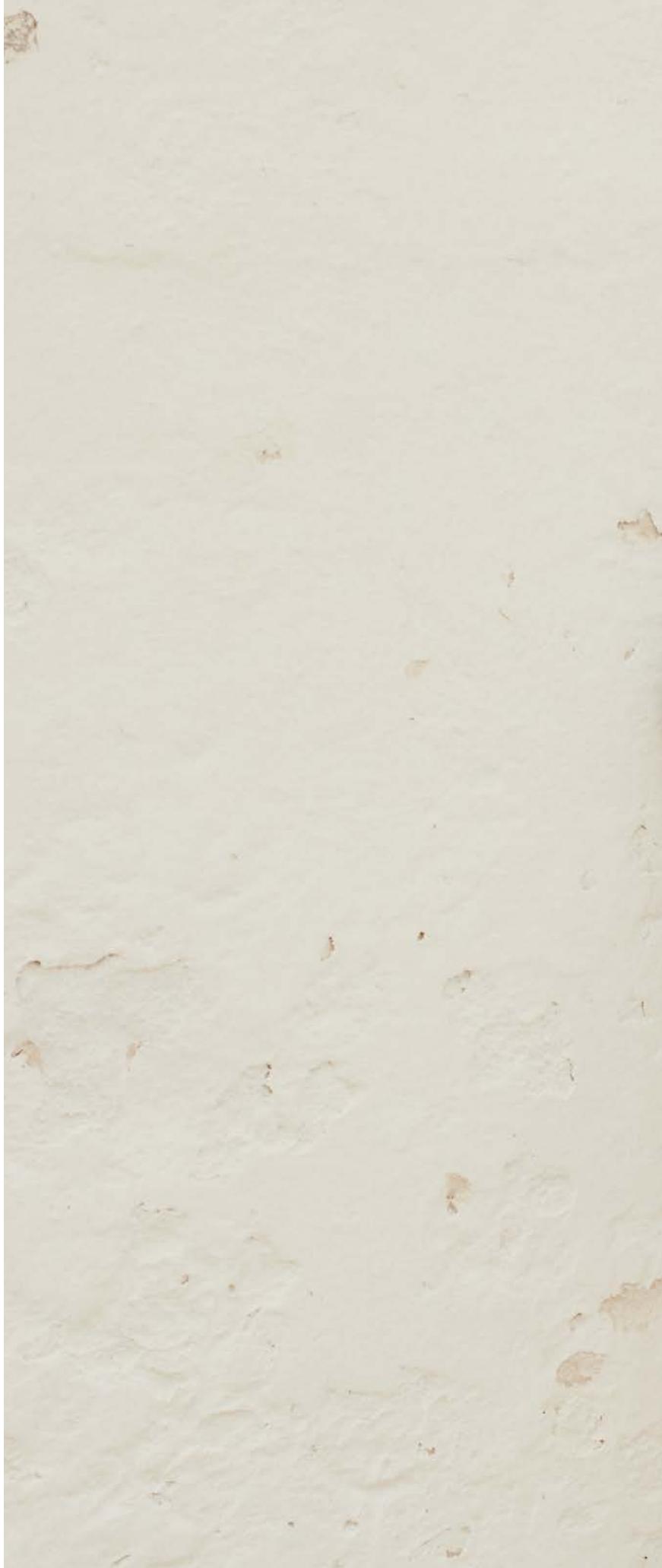
Sublimez vos extérieurs



COMME UN AIR DE PRINTEMPS

C'est l'heure ! L'heure de laisser de la place dans vos dressings aux vestes de mi-saison, pour profiter des premiers rayons du soleil en terrasse. Le sempiternel perfecto par-dessus une robe ou en chemisier, la veste en jean à porter en total look denim, le blazer pour un style élégant... La douceur du printemps investit nos vestiaires. Feuillez les prochaines pages pour découvrir notre sélection.

TEXTE & SÉLECTION : CHARLOTTE KAISER





THE KOOPLES





& OTHER STORIES



DIAMANT ROSE
LUXEMBOURG – NEW YORK

Quand vient le temps de vendre...



Située au coeur du Luxembourg,
la société **Diamant Rose** est spécialisée
dans le rachat de bijoux de qualité,
les diamants sur papier ou sertis.
Ses bureaux à **New York** lui permettent
d'offrir des prix très concurrentiels.

• • •

Pour plus de renseignements
Vendreorluxembourg.com
vendrediamond.com
expertise-bijoux-assurance.com

• • •

Pour prendre rendez-vous
Tél. : 26 20 10 29 – GSM : 621 746 618

DIAMANT ROSE
LUXEMBOURG – NEW YORK

WE FASHION



RIVER ISLAND



SCOTCH & SODA



UNIQLO X INES DE LA FRESSANGE



HELS1NK1

MODERN SUSTAINABILITY

Chez **Hels1nk1**, nous prônons un mode de vie harmonieux et respectueux de l'environnement.

L'éthique alliée à un design innovant sont au centre de nos réflexions et de nos créations dans le plus pur esprit nordique.



ACCESSOIRES



DESIGN



BEAUTÉ



HELS1NK1

Royal Hamilius, 10 Rue Aldringen, L-1118 Luxembourg
Tél. : 671 172 014
www.hels1nkl.com



IRO



SELECTED



PRIMARK



ROSEANNA



**À L'OCCASION
DU PRINTEMPS,
SUBLIMEZ
VOTRE REGARD !**



3 Rue Enz, L-5532 Remich
Tél. : 26 66 04 20

18-22 Rue du Brill, L-3898 Fœtzen
Tél. : 26 37 87 70

milbert.lu

© Maui Jim - Modèle Hunakai



CHANEL



IKKS

EVA BROMBERG

créatrice de Keur Paris

Encore étudiante et à seulement 19 ans, Eva Bromberg a créé une marque singulière répondant au doux nom de Keur. Elle a imaginé un univers dans lequel la broderie est reine, passion transmise par sa grand-mère dès son plus jeune âge. Des petites broderies personnalisables ou non, toujours placées sur le cœur, ornent ainsi toutes les pièces de la marque. Keur propose également des cours et des kits de broderie pour customiser vos vêtements en totale autonomie.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER



Comment est né Keur Paris ?

À l'âge de 19 ans, j'ai brodé un cœur sur un t-shirt pour mon amoureux. Il a beaucoup plu à mon entourage. De fil en aiguille, Keur est né. J'ai commencé à broder d'autres coeurs sur d'autres t-shirts. Au début, c'était pour des amis et ensuite pour des personnes que je ne connaissais pas. J'aime dire que Keur est né d'une histoire d'amour. La symbolique du cœur est d'ailleurs toujours présente. Il représente l'aspect humain, central à la marque. Lorsque vous échangez avec le service client, ce n'est pas un robot, mais bel et bien un humain qui vous répond. Cela m'importe énormément. Nous travaillons vraiment pour donner du plaisir à nos clients et leur réchauffer le « Keur ».

Comment crée-t-on sa marque, à seulement 19 ans ?

J'étais effectivement très jeune quand j'ai créé Keur. J'ai commencé en m'amusant, sans trop savoir ce que la création d'une marque impliquait. Encore étudiante en école de stylisme, je n'avais encore jamais travaillé dans une entreprise. J'ai tout appris sur le tas. Keur est mon école de la vie. J'ai été très épaulée par mon entourage et ce fut ma grande force. J'ai aussi eu l'opportunité de faire partie du programme d'accélération de marque de la Fédération française du prêt-à-porter. Les réseaux sociaux ont également joué un grand rôle, ils sont une vitrine incroyable. Grâce à eux, nous avons très vite été repérés par des marques, par des journalistes et surtout par des futurs clients. En brodant dans ma chambre, j'ai pu toucher des tas de gens.

D'où vient cette passion pour la broderie ?

Quand j'étais petite, j'étais un peu hyperactive. Ma grand-mère m'a donc appris à broder pour m'occuper et j'ai immédiatement adoré cela. Elle brodait énormément. Aujourd'hui, elle vient encore dans les ateliers pour donner des conseils aux



brodeuses. C'est génial ! Ce qui est super avec la broderie, c'est qu'on peut broder un peu partout et cela prend beaucoup moins de place que le tricot notamment.

À quelle fréquence sortez-vous de nouvelles pièces ?

Nous sortons des nouveaux produits tous les mois autour de différentes thématiques. À côté de cela, nous faisons de nombreuses collaborations, avec des artistes comme Louise Bourgoin, mais aussi avec des marques qui souhaitent mettre en avant ce savoir-faire un peu oublié. Par exemple, nous brodons quotidiennement pour la Maison Bonpoint, une marque spécialisée dans la petite enfance. Cela nous permet de travailler sur d'autres supports. Et nous brodons également à la commande. Pour ces produits, il n'y a évidemment pas de stock.

Quelles sont vos inspirations ? Vous avez visiblement un penchant assez prononcé pour la nourriture...

Oui, c'est vrai (*rires*). Je ne suis pas sûre de pouvoir l'expliquer, mais effectivement la majorité de nos pièces tournent autour de la nourriture. Nous avons trouvé l'univers très sympa dès le début, et il faut dire que la nourriture réunit tout le monde. Les clients en sont aussi visiblement très fans puisque lorsque nous créons des pièces autour d'autres thématiques, ils nous en redemandent ! D'ailleurs, pour ces pièces, nous avons imaginé des packagings adaptés. Par exemple, nos t-shirts *hamburger* sont vendus dans des boîtes à hamburger. L'idée est d'aller au bout du concept, se différencier du début à la fin. Ce cadeau fera forcément sourire et plaisir, c'est totalement ce que nous recherchons.

“

**Avec les cours de broderie,
je souhaite poursuivre
la transmission**

”

Pour les pièces personnalisables, tous nos souhaits sont réalisables ?

Nous avons trois types de personnalisation sur notre site. Vous pouvez choisir de broder un message, et dans ce cas-là tout est permis sauf bien évidemment des propos haineux. Nous pouvons également broder un dessin que vous aimez et que vous avez vous-même créé. Beaucoup de mamans nous demandent de broder les dessins de leurs enfants. Et désormais, nous brodons aussi des photos. Nos brodeuses les interprètent pour en faire une broderie et donc une pièce unique. Toutes les personnalisations sont placées sur le cœur et restent assez discrètes.

Comment expliquez-vous cet intérêt grandissant pour une mode personnalisable et pour le DIY ?

Je pense que les gens ont envie de sortir du lot, de ne pas s'habiller comme tout le monde. La possibilité de porter une pièce unique, que personne d'autre n'aura, plaît énormément. Nous le remarquons beaucoup avec les mamans qui nous envoient les dessins de leurs enfants. Nous ne nous n'attendions pas à un tel engouement, et pourtant cela fonctionne plutôt bien. Les mamans sont trop fières de pouvoir porter les créations de leurs bambins, cela sort vraiment de l'ordinaire. Les gens aiment s'offrir des cadeaux différents. Il y a aussi un vrai regain pour le DIY. Les clients sont de plus en plus réceptifs. Ils aiment pouvoir faire les choses eux-mêmes et se dire « je l'ai fait ».



“

**J'ai tout appris sur le tas.
Keur est mon école de la vie**

”

Où vos pièces sont-elles confectionnées ?

Nos vêtements sont fabriqués au Portugal et sont brodés dans notre atelier à Paris. Ce dernier est d'ailleurs totalement ouvert. J'ai toute une équipe de brodeuses, formées par mes soins, qui fait un travail formidable. Nous avons également un tout nouvel atelier showroom où les clients peuvent venir récupérer leurs commandes.

Vous y organisez également des cours de broderie ?

Oui, exactement ! Nous donnons des cours de broderie toutes les semaines pour poursuivre la transmission.

Courant mars, nous avons également lancé des cours en ligne. Car toutes les semaines, ils sont complets. Mais aussi, parce que nous nous sommes rendu compte que tous nos clients ne pouvaient pas se rendre dans nos locaux parisiens.

L'idée est donc d'étendre cette activité pour toucher davantage de personnes. Les cours seront diffusés en français et en anglais. Nous espérons les développer, par la suite, dans d'autres langues. Au-delà de créer des vêtements, nous souhaitons transmettre aux gens la passion de la broderie.

Vous proposez également des kits de broderie, pourquoi ?

C'est un projet qui nous tient beaucoup à cœur et qui est né pendant le confinement. Les gens étaient bloqués chez eux et ne saisaient pas vraiment quoi faire. Les plus curieux ont commencé pas à pas la broderie. Ils nous ont demandé de concevoir des kits. Aujourd'hui, c'est vraiment un de nos best-sellers. Nous les renouvelons tous les mois. Le client peut faire lui-même la pièce de ses rêves, en totale autonomie. ●



MOBILITÉ DOUCE

Le Luxembourg accélère

Tram, gratuité des transports, vélos électriques en libre-service... Le Luxembourg multiplie les outils en matière de mobilité douce et entend continuer, comme le confirment les nombreux projets en cours et à venir. Les résultats obtenus l'invitent d'ailleurs à poursuivre dans cette voie puisque ces modes de déplacement sont de plus en plus utilisés. Certes, malgré tous ces efforts, le réseau routier est toujours saturé aux heures de pointe, mais une embellie n'est pas à exclure dans les années à venir même si le dynamisme économique du pays fait souffler des vents contraires.

TEXTE : FABRICE BARBIAN



80.000. C'est le nombre de passagers que transportent quotidiennement les 27 tramways de Luxembourg, selon les données du gouvernement. Une fréquentation appréciable quand on sait qu'en 2020, avant que ne sévisse la crise sanitaire, il y en avait trois fois moins. La gratuité des transports qui est entrée en vigueur en mars 2020 a donc eu un effet positif sur l'évolution des modes de déplacement, au bénéfice des transports « doux ». Et pas question de s'arrêter en si bon chemin comme le confirment les projets d'extension du réseau de tram dans la capitale grand-ducale. Après le premier tronçon sur le plateau du Kirchberg qui est entré en service fin 2017, puis son prolongement jusqu'à la place de l'Étoile six mois plus tard et la connexion du tramway à la gare, en décembre 2020, les travaux se poursuivent actuellement pour organiser son prolongement jusqu'au Lycée de Bonnevoie. Aux dernières nouvelles, la station devrait être opérationnelle en septembre 2022. Viendra ensuite le tour de l'entrée en service du tronçon D vers la Cloche d'Or envisagé pour 2023. Les travaux du futur tronçon de 3,9 km entre le Kirchberg et l'aéroport - qui impliquent la construction d'un ouvrage au-dessus de l'autoroute - ont également débuté, fin 2021.

Si le chantier se déroule comme programmé, le Findel devrait être connecté d'ici 2024.

LUXEMBOURG-ESCH EN TRAM

Un tram (rapide) il est également prévu d'en créer un entre la capitale, plus précisément la Cloche d'Or, et Esch-sur-Alzette afin de « rapprocher » la région sud qui est un pôle d'attractivité en plus d'être frontalier. « Le développement de notre pays demande une offre de mobilité attractive et performante entre nos deux principaux pôles économiques », pour reprendre les termes du ministre de la Mobilité, François Bausch. D'ici 2028, il permettra de circuler entre les deux cités en un quart d'heure. Sur le tracé de 17,5 km, dont 10 km à vitesse potentielle de 100 km/h, une douzaine de stations seront desservies et des pôles d'échanges seront créés pour faciliter les déplacements multimodaux. Une extension jusqu'à Belval est d'ores et déjà dans les tuyaux pour 2030.

“

Luxembourg fait partie des toutes premières capitales européennes à bénéficier d'un service avec 100% de vélos en libre-service à assistance électrique

”

LE VÉLO EN PLEINE FORME

Cette volonté de développer les modes de déplacement doux semble porter ses fruits au-delà du seul tram. Un nombre grandissant de personnes se déplaceraient volontiers à pied, à en croire François Bausch. Combien ? Dans quel cadre ? Pour l'heure, les données chiffrées sont plutôt rares. Mais en 2017, une étude

Luxmobil évoquait environ 50 000 déplacements professionnels de moins d'un kilomètre par jour ouvrable, dont 28 000 effectués à pied. Des estimations qui pourraient avoir progressé, mais cela reste à vérifier. Cela dit, nul doute que les usagers du tram doivent bien à un moment ou l'autre, marcher, il devrait donc y avoir un peu plus de monde sur les trottoirs. Ou alors sur des vélos. Dans ce registre, les chiffres sont à la hausse. En janvier dernier, JCDecaux SA, « numéro un mondial de la communication extérieure et pionnier du vélo en libre-service » comme se présente le groupe-, qui pilote vel'OH! à Luxembourg, a annoncé que ce service avait enregistré un record avec une hausse de 400% des locations en 2021 par rapport à 2018. « Le service de vélos en libre-service a également enregistré plus de 50 000 tickets de courte durée en 2021. Cette performance est d'autant plus remarquable que l'année 2021 a été fortement impactée par des restrictions d'activité et des déplacements liées aux conditions sanitaires », précise le groupe dans un communiqué de presse non sans indiquer que la ville de Luxembourg fait partie des toutes premières capitales européennes à bénéficier d'un service avec 100% de vélos en libre-service à assistance électrique. Dans la même veine, le ministère de la Mobilité dit constater une hausse des demandes en infrastructures dédiées et autres pistes cyclables.

PISTES CYCLABLES : ENCORE UN EFFORT

Les pistes et les infrastructures justement. Au niveau national, ce sont plus de 600 kilomètres de pistes qui sont recensés et le réseau continue de s'étoffer. Une tendance qui s'observe aussi à l'échelon du territoire de la capitale comme l'illustre, par exemple, la création d'une nouvelle cyclable bidirectionnelle dans l'avenue Pasteur au Limpertsberg ou l'inauguration, en avril dernier, de

celle de l'avenue de la Liberté. Mais à lire les associations qui promeuvent le vélo et représentent les cyclistes, comme ProVelo, le réseau urbain est assurément perfectible en termes de maillage comme de sécurité. Pour le dire autrement la Ville de Luxembourg n'est pas - en tout cas pas pour l'instant-, une ville « procycliste » à proprement parler même si nul doute que le vélo fait partie à part entière des « outils » de la mobilité douce que le gouvernement cherche à promouvoir et à développer.

LA TROTTINETTE ENCADRÉE

À propos de deux-roues, il en est un autre qui a déboulé sans véritablement s'annoncer : la trottinette électrique. Une « vague » d'autant plus vive qu'elle avait été, en 2018, alimentée par une entreprise développant un concept de trottinettes en libre-service qui a tourné court, à Luxembourg, compte tenu des réserves exprimées par la Ville. Cela n'a pas empêché les engins de se multiplier comme dans toutes les grandes villes d'Europe, d'ailleurs. En France, selon la Fédération des professionnels de la micromobilité, deux millions de personnes posséderaient leur propre trottinette électrique. Un essaim qui n'est pas sans conséquence. Selon la Sécurité routière, 22 personnes sont mortes en 2021, contre 7 en 2020 et 10 en 2019. S'y ajoutent des milliers de blessés, chaque année. Alors, au Luxembourg, comme ailleurs, les règles du Code de la route ont évolué pour tenter d'encadrer le phénomène de la micro-mobilité. Depuis le 1^{er} janvier 2021, les micro-véhicules électriques (MVE) tels que les trottinettes électriques, mais également les monoroues et les gyropodes ainsi que les Engins de déplacement personnel (EDP), comprendre les skateboards, les trottinettes non électriques et les patins à roulettes, doivent respecter toute une batterie de règles en termes de vitesse, d'équipement ou d'espaces de circulation autorisés, en l'occurrence

pour les trottinettes électriques sur la voirie et les bandes cyclables.

SUR LES ROUTES, ÇA COINCE TOUJOURS

Est-ce que la montée en puissance des différents modes de transport s'accompagne d'un recul des déplacements en voiture ? Pas certain, partant du principe qu'une partie de ceux qui utilisent le tram rejoignent la capitale en train et empruntaient jusqu'alors le réseau de bus. Cela dit, c'est clairement affiché par les élus : l'ambition est de réduire le nombre de voitures (ou en tout cas de le stabiliser alors que la population augmente) « en ville » et différents leviers sont activés pour ce faire : création de P+R en périphérie, partage de la chaussée (avec les bus), création de « points multi-modaux »... Cela s'annonce un tantinet compliqué d'enregistrer des évolutions positives à court terme, sur les routes (mais ce serait bien pire encore s'il n'y avait pas d'alternatives).

DEMAIN, PEUT-ÊTRE...

À plus longue échéance, même si l'évolution démographique que connaît la capitale fait souffler des vents contraires, un recul de la voiture est envisageable. Tout d'abord, car une grande partie (40% sont évoqués par le ministère de la Mobilité) des déplacements qui se font en voiture individuelle sont inférieurs à cinq kilomètres. Ensuite, car les infrastructures vont continuer à se développer et la « multi-mobilité » va se parfaire, au Grand-Duché, comme de l'autre côté de la frontière, où des initiatives sont également prises pour développer une mobilité transfrontalière plus douce : augmentation du cadencement des TER, TER pouvant accueillir davantage de passagers, multiplication des lignes de bus et des solutions de covoiturage... Les P+R connectés aux réseaux des bus poussent comme des champignons.



“

L'ambition est de réduire le nombre de voitures (ou en tout cas de le stabiliser alors que la population augmente) « en ville »

”

Certes, c'est loin d'être parfait. Et les efforts ne sont certainement pas à la hauteur des enjeux, ne serait-ce qu'au regard des prévisions de recrutements du Luxembourg pour les décennies à venir -sans compter le fait que le dossier de l'A31 bis pose question-, mais tout cela va dans le bon sens.

Dans un registre différent, nul doute aussi que les mentalités évoluent compte tenu de la nécessité de relâcher la pression sur l'environnement, le passage à la voiture électrique ne résolvant certainement pas tous les problèmes écologiques (et ne change rien au trafic). Et puis, il y a la jeune génération. On peut supposer que plus les solutions de mobilité alternatives à la voiture se développeront, plus elles feront partie intégrante de leur « quotidien » pour se déplacer. Les ministères de la Mobilité et de l'Éducation nationale se sont d'ailleurs associés pour promouvoir la multi-mobilité au sein des écoles fondamentales, dès l'âge de dix ans. Comprendre qu'au-delà de la multiplication des solutions alternatives, c'est ce que l'on en fait collectivement qui fait (et fera) la différence, que l'on se déplacera mieux et plus intelligemment. Ou pas. L'avenir le dira. ●

ROULEZ ZEN EN ÉLECTRIQUE

AVEC ENODRIVE

Si les voitures électriques remportent de plus en plus de succès, c'est pour plusieurs raisons. Leur technologie a beaucoup évolué et permet de se déplacer facilement, le programme d'aides de l'État à l'achat est prolongé et enodrive permet de trouver facilement un point de recharge sur son trajet. C'est zen, non ?

L'électromobilité fait de plus en plus d'adeptes, au Luxembourg comme ailleurs. Les ventes de véhicules électriques ont connu une progression phénoménale en 2021 puisqu'elles représentaient 32,4% des nouvelles immatriculations. En janvier, l'Autofestival a vu cette tendance se confirmer.

Avec les prix des carburants qui ont connu de fortes variations durant ce premier trimestre 2022, voyant même le prix du litre de diesel dépasser les deux euros en mars, la voiture électrique séduit encore davantage.

À cela s'ajoute la prolongation des aides de l'État pour deux ans, jusqu'au 31 mars 2024. La prime pour l'achat d'un véhicule 100 % électrique peut atteindre 8 000 €, grâce au régime d'aides financières « Clever fueren ». L'achat d'un véhicule à faibles émissions, de type plug-in hybride, est aussi éligible à des aides jusqu'au 31 décembre 2022.

Nous sommes de plus en plus nombreuses à nous tourner vers une conduite plus respectueuse de l'environnement. Malgré tout, certaines hésitent encore à passer le cap par crainte de tomber en panne, de ne pas trouver de bornes de recharge ou de ne pas pouvoir quitter sans stress le pays.



Mais ça, c'était avant. Enovos, en tant que fournisseur d'énergie leader du marché et acteur motivé de la transition énergétique, propose l'application mobile enodrive zen, disponible gratuitement sur iOS et Android, qui répertorie plus de 180 000 bornes pour recharger votre voiture électrique ou hybride. Il est ainsi possible de profiter de tout le réseau national Chargy, Chargy OK et de toutes nouvelles bornes SuperChargy qui rechargent votre auto en un claquement de doigts, ainsi qu'aux 180 000 bornes des partenaires Enovos partout en Europe.

Vos avantages en un clin d'œil : enodrive zen permet de visualiser au préalable la disponibilité, la puissance, les connecteurs disponibles et le tarif de charge des bornes depuis un smartphone. Une fois le choix effectué, l'application peut alors localiser et guider le conducteur jusqu'à la borne concernée.

Petit plus : enodrive zen permet aussi d'actionner et d'arrêter la recharge à distance, si la technologie de la borne le permet. Alors, elle est pas belle la vie en voiture électrique avec enodrive zen ?

Véronique Nosbaum

TRANSMETTRE DES ÉMOTIONS

« Véronique chante le soir, elle chantera de l'opéra », disait sa grand-mère maternelle. Aujourd'hui, Véronique Nosbaum est une soprano reconnue, passionnée de musique baroque, qui n'a de cesse d'en découvrir les trésors, mais multiplie aussi les projets à la croisée des arts. Elle a cofondé cantoLX, ensemble vocal professionnel basé au pays. Elle est mère de deux enfants, parle six langues, enseigne et se préoccupe de l'environnement. Sympathique rencontre matinale à la mi-mars.

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : ALEX REDING

Véronique Nosbaum



Qu'est-ce qui dans votre enfance allait décider de votre vie d'artiste ?

Petite, il paraît que je chantais beaucoup. J'ai toujours eu un rapport très proche à la musique, ayant grandi dans une famille de mélomanes, pourtant c'est à travers la danse, que je pratiquais, que le lien s'est établi. Puis j'ai fait du piano et du violon, mais j'avais besoin d'un rapport plus immédiat à la musique, c'est pourquoi j'ai choisi

la voix qui, par ailleurs, me rapprochait du théâtre qui m'attirait aussi. En fait, ce ne fut ni chant ni théâtre, mes parents m'ayant découragée d'en faire mes études alors que mon frère (ndlr : le pianiste Romain Nosbaum) avait déjà opté pour la musique.

Vous choisissez alors les lettres, mais reviendrez à la musique ?

Après une année au Centre universitaire de Luxembourg, je suis allée à la Sorbonne Nouvelle pour continuer des études de lettres modernes. Mon arrivée à Paris ne fut pas très heureuse, mais d'emblée j'ai cherché un Conservatoire et me suis inscrite à des cours de chant. Plus tard, j'ai poursuivi au Conservatoire royal de Liège avant de rejoindre en 2007 l'Opéra Studio du Teatro Verdi de Pise en Toscane et de travailler à Livourne et à Lucques. Une étape importante et une belle expérience, car en Italie les jeunes vont à l'opéra comme nous au cinéma. J'ai ensuite été engagée par l'Opéra royal de Wallonie.

Mais vous vous tournez vers l'art contemporain ?

À Paris, pendant mes études, j'ai rencontré Alex Reding qui allait devenir mon mari. Il

m'a fait découvrir l'art contemporain et on a ouvert ensemble, en janvier 2001, notre première galerie, Alimentation générale, à Luxembourg-gare. À l'époque, je faisais toujours mes études, mais cela me passionnait. D'ailleurs, avant de partir à Liège, j'ai travaillé une année pour la fameuse galerie new-yorkaise Marian Goodman qui venait d'ouvrir un espace dans le Marais. Il y avait là de sacrées pointures ! William Kentridge présent pour l'ouverture, Christian Boltanski qui passait, Pierre Huyghe qui venait tout le temps ou encore Annette Messager.

“

Être un peu plus proche de l'essence de la vie et de la nature, ne pas oublier que l'on fait partie de la nature

”

Quelles musiques vous tiennent le plus à cœur ?

Mes choix vont vers la musique ancienne, la période baroque. Il y a tellement de trésors dans cette musique, que ce soit dans le

répertoire français, si particulier, ou le répertoire italien, berceau de l'opéra. Il y a une telle richesse harmonique, une telle confluence de styles. La musique allemande, je la trouve aussi fascinante, à partir d'Heinrich Schütz. Il y a une spiritualité et une générosité dans cette musique, jusqu'à Bach.

“

J'ai un vrai faible pour le théâtre qui, comme la musique, surtout chantée, est prétexte à transmettre des émotions

”

C'est ce goût pour le baroque qui vous amène en 2010 à cofonder l'ensemble cantoLX ?

CantoLX s'est formé à partir d'un petit groupe qui s'est retrouvé autour de la musique ancienne. Il partage d'autres affinités, l'art contemporain, la musique contemporaine et... la bonne cuisine (*rires*) ! Il y avait la volonté de s'implanter sur la scène locale et de travailler avec des gens d'ici, ce qui n'était pas facile au début, car il y avait peu de chanteurs free-lance.

On a l'habitude de se produire avec l'Ensemble de la Chapelle Saint-Marc et, à côté des concerts, les enregistrements ont une place importante. Nous venons d'en faire un cinquième avec de la musique baroque flamande inédite, écrite par Philippus Van Steelant vers 1650 et retrouvée dans les caves de la cathédrale d'Anvers !

à celui de la Ville de Luxembourg. J'aime transmettre, on apprend beaucoup, surtout quand l'instrument est la voix, c'est-à-dire l'être humain. Le prof de chant est un peu comme un luthier, mais il y a tellement de paramètres avec la voix.

Vos prochains projets ?

Du côté de cantoLX, une collaboration pour de l'opéra baroque avec Stéphane Ghislain Roussel avec lequel, l'an dernier, j'ai déjà travaillé sur un projet tourné vers la nature sur de la musique médiévale et autour d'une installation de Justine Blau pour le festival WaterWalls à Esch-sur-Sûre.

Un projet vivant, comme je les aime, qui sera sûrement repris. Il y aura aussi la sortie d'un petit film sur Jeanne la Papesse avec Sophie Langevin et en octobre celle du CD « Antwerp Requiem » avec cantoLX et l'orchestre baroque flamand B'Rock.

Vous parlez, dit-on, six langues ?

J'ai un penchant pour les langues parlées plus qu'écrites. J'ai appris l'espagnol au lycée, j'avais des notions d'italien quand j'ai rejoint l'opéra en Italie... Je lis dans une langue étrangère le soir avant de m'endormir, cela me fait voyager. •

Questions à la volée

UN LIVRE DE CHEVET :

Après la poésie, je suis très polar, j'aime être transportée dans d'autres ambiances, en ce moment, c'est « The Big Sleep » de Raymond Chandler.

UN ARTISTE :

L'Irlandais James Coleman. La découverte de ses installations sonores, de son travail sur le texte et l'acoustique, a été un grand choc.

UNE DESTINATION :

Le Japon dont la culture invite à se concentrer sur l'essentiel.

UNE PRÉOCCUPATION :

L'environnement, déjà gamine, je regardais les pots de yaourt filer à la poubelle et me disais, mais où ça va tout ça ?

Serge Wilmes



LES POP-UP STORES PERMETTENT *de diversifier l'offre*

Ces dernières années, les pop-up stores donnent un coup de fouet au commerce en centre-ville. Ces magasins éphémères sont pleinement soutenus par la Ville de Luxembourg, comme l'explique Serge Wilmes, premier échevin en charge du commerce.

TEXTES : QUENTIN DEUXANT | PHOTOGRAPHIE : LALA LA PHOTO

Quand la Ville de Luxembourg a-t-elle commencé à s'intéresser au phénomène des pop-up stores ?

Si des initiatives privées en la matière existaient déjà avant, la Ville a décidé de lancer ses propres pop-up stores en 2019. Cette initiative était en effet l'un des éléments qui figuraient dans notre programme politique. C'est dans la rue Philippe II que nous avons pu louer deux locaux à l'État, sur le long terme, pour les proposer à la location à des entrepreneurs souhaitant installer un pop-up store. Aujourd'hui, nous disposons de sept locaux de ce genre, dont un est la propriété de la Ville.

Pour vous, quel est l'intérêt d'encourager l'installation de pop-up stores au sein de la Ville ?

Plusieurs éléments justifient notre soutien. Tout d'abord, les pop-up stores permettent de diversifier l'offre commerciale dans le centre-ville et dans le quartier de la gare. Ils permettent à de jeunes entrepreneurs de se lancer sans prendre trop de risques, mais aussi à des commerçants établis de tester de nouvelles formules. Il faut par ailleurs reconnaître que le commerce en centre-ville souffre en raison de plusieurs phénomènes : le développement du commerce en ligne, l'installation de centres commerciaux en périphérie,

les chantiers qui font partie de la vie d'une ville, ou encore l'insécurité qui rebute certains clients. La crise du coronavirus a encore accentué ces difficultés et les pop-up stores permettent de donner un petit coup de fouet au commerce en centre-ville. En limitant le nombre de surfaces vides, ils ont aussi un effet sur la perception de la ville qu'ont les habitants et les visiteurs.

contribue à la diversification de l'offre commerciale. Les loyers demandés varient entre 650 et 2.250 euros, en fonction du statut du loueur : si c'est quelqu'un qui lance son activité, on aura tendance à lui octroyer le loyer le plus faible, et si c'est un commerçant établi, le loyer sera plus élevé.

Est-ce que la demande pour ce type de surface est en hausse dans la Ville de Luxembourg ?

Un rapide regard sur les chiffres le confirme : l'engouement est effectivement au rendez-vous. Quand nous avons lancé notre premier appel, en 2019, nous avions reçu 30 candidatures. Aujourd'hui, nous en compsons systématiquement 70 à 80. Au-delà des initiatives publiques, le secteur privé commence aussi à s'intéresser aux pop-up stores, ce qui augmente un peu l'offre. De notre côté, nous incitons vraiment les propriétaires privés qui disposent d'un local non occupé, ou dont ils ne font rien, à prendre contact avec nos services pour envisager la location en mode pop-up store.

Le danger n'est-il pas de se retrouver finalement avec plus de pop-up stores que de magasins traditionnels ?

Bien entendu, nous ne voulons pas non plus que Luxembourg devienne exclusivement une ville de pop-up stores.

“
L'engouement est là :
nous sommes passés de 30
à 80 candidatures par appel
”

Comment est encadrée la location de ces surfaces commerciales ? Quelles sont les règles à respecter ?

Deux à trois fois par an, nous lançons un appel aux entrepreneurs qui cherchent un local éphémère pour leur activité. Les locations durent d'un à six mois, avec la possibilité de prolonger une fois pour une durée de trois mois. C'est le collège échevinal qui fait son choix entre toutes les candidatures, en fonction de l'originalité de la proposition et de la façon dont elle

“

Limiter le nombre de surfaces vides permet d'améliorer la perception qu'on a de la Ville

”

Nous utilisons notre cadastre commercial pour évaluer combien de surfaces commerciales sont encore vacantes et pour adapter notre politique par rapport aux pop-up stores. Notre point de vue est que les commerces éphémères et permanents sont complémentaires. La volonté de la Ville est d'ailleurs de faire en sorte que les personnes qui ont pu tester leur business dans un pop-up store s'installent de façon plus pérenne à Luxembourg. Évidemment, nous ne pouvons pas tout faire pour eux, mais nous leur donnons souvent des tuyaux sur des locaux disponibles et qui pourraient leur convenir, en collaboration

avec le groupe de travail mis en place par les commerçants. Jusqu'ici, trois ou quatre commerçants sont déjà passés d'un commerce éphémère à un commerce permanent, et on s'en réjouit.

Les commerçants semblent heureux de pouvoir disposer de cette option, mais qu'en est-il des clients ? Apprécient-ils le développement des pop-up stores dans leur ville ?

Jusqu'ici, nous n'avons eu que des retours positifs, qu'il s'agisse des commerçants, des locataires ou des clients. Pour ces derniers, la multiplication des pop-up stores permet d'avoir à disposition une grande variété de produits, qui se renouvèlent très régulièrement. C'est un vrai plus pour la diversité de l'offre commerciale en centre-ville et on ressent réellement le soutien de la population par rapport à ces initiatives.

Vous parlez tout à l'heure de vacance commerciale.

Les pop-up stores permettent-ils de remédier efficacement à ce phénomène qui a pris de l'ampleur au cours des dernières années ?

Oui, notre cadastre commercial indique que le taux de vacance commerciale a tendance à chuter. De plus en plus de locaux sont occupés et on a le sentiment que nous commençons tout doucement à surmonter la crise du coronavirus. Nous ne disposons pas des pouvoirs suffisants pour régler tous les problèmes en la matière mais, en travaillant sur l'animation, la décoration, la publicité, ou encore en offrant des aides financières aux commerçants, nous essayons de maintenir un haut niveau d'activité en centre-ville. Le fait que des commerces aient ouvert en centre-ville pendant la crise, alors que ce n'était pas forcément le cas dans d'autres villes, est à cet égard un bon signe. ●

INTÉRESSÉ PAR LA LOCATION D'UNE BOUTIQUE ÉPHÉMÈRE DANS LE CENTRE DE LUXEMBOURG ?

Rendez-vous sur le site de la Ville pour en savoir plus sur les différents emplacements disponibles.

Popup.vdl.lu

UN FORMAT INTÉRESSANT POUR L'UCVL

C'est l'Union des Commerçants de la Ville de Luxembourg (UCVL) qui, face à la vacance commerciale dans le centre-ville, avait sollicité les pouvoirs publics pour réfléchir au développement de pop-up stores. « C'est un format intéressant, car cela permet à des commerçants actifs dans des secteurs très variés de s'installer à des prix moins élevés, explique Anne Darin, directrice de l'UCVL. À travers cette formule, une marque établie pourra tester une idée, tandis qu'un indépendant pourra mettre à l'épreuve son business plan. » La diversité apportée par les pop-up stores est également soulignée par la directrice de l'UCVL. « La nouveauté constante renforce l'attractivité de la zone.

Même les propriétaires l'ont compris : s'ils étaient moins prêts à louer pour une courte durée, il y a quelques années, ils n'hésitent désormais plus ! »

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le concept de pop-up store est né dans les années 90, dans de grandes villes comme Tokyo, Los Angeles, Londres ou New York. Dès le départ, le principe de ces boutiques a été de proposer des produits durant un temps limité, avant de disparaître. Les pop-up stores sont généralement installés dans des zones où le passage est très important.

L'ARMÉE, C'EST MASCULIN, FÉMININ, **MAIS SURTOUT PLURIEL**



NOUS RECHERCHONS >> DES SOLDATS VOLONTAIRES

Notre armée **recrute et forme 200 personnels** civils et militaires.
Découvrez de nouvelles perspectives de carrière.

INSCRIVEZ-VOUS JUSQU'AU 4 MAI SUR >> WWW.ARMEE.LU



LËTZEBUERGER ARMÉI

LES POP-UP STORES À NE PAS MANQUER EN VILLE

**De nouvelles boutiques éphémères ont ouvert dans les rues piétonnes de Luxembourg-Ville.
L'occasion de découvrir des concepts et des créateurs fabuleux. Tour d'horizon.**

LËT'Z REFASHION BY CARITAS



Lët'z Refashion by Caritas est un pop-up qui a pour but de promouvoir une mode éthique et durable. Plus qu'un simple magasin, il propose à ses visiteurs :

- Des collections de mode upcyclée
- Des vêtements second-hand & vintage
- Des ateliers couture upcycling pour adultes et lycéens
- Des Fashion Meet & Greet
- Une sélection de livres et des informations sur les problèmes sociaux et environnementaux liés à la Fast Fashion

Le pop-up fait partie de la campagne Rethink your Clothes financée par la Direction de la coopération et de l'action humanitaire.

Heures d'ouverture :

Lundi : Fermé - Mardi : 12-18h - Mercredi : 12-18h
Jeudi : 12-18h - Vendredi : 12-18h - Samedi : 10-16h

Coordonnées et réseaux :

Place Royal Hamilius à Luxembourg-ville • Tél. 621 710 708
f **@** : @letzrefashion
letzrefashion@gmail.com • www.rethink.lu/letzrefashion.html

DES GRAVURES SUR BOIS BY SYLVIE BECK PYROGRAPHY

Dotée d'un talent unique, Szilvia Beck réalise de la gravure sur bois avec un stylo pyrographe. La jeune femme s'est prise de passion pour la pyrogravure en 2018. Elle crée ainsi des dessins tout à fait singuliers, représentant des papillons ou bien des super-héros, sur différentes surfaces. Après coup, elle peut ensuite colorer l'objet grâce à des stylos de couleurs à base d'eau ou de l'acrylique. Elle réalise ses propres créations mais elle peut également travailler sur commande pour réaliser la gravure de votre choix et personnaliser au maximum l'objet. Un fois terminée, la pièce est traitée avec de l'huile pour un rendu lisse et net. Différents objets sont disponibles à la vente sur le site de l'artiste comme des cuillères en bois, des porte-clés mais aussi des dessous-de-table et des tableaux. Des objets exceptionnels à offrir pour un cadeau unique.

Coordinnées et réseaux :

becksylviepyrography@gmail.com
f : Beck Sylvie Pyrography
@ : becksylviepyrography
d : beck.sylvie.pyrography



L'UNIVERS THERMOMIX AU LUXEMBOURG

UNE SÉLECTION DE CRÉATEURS EXCLUSIFS DU 26.03 AU 25.06 BY LA MALLE DE LUX



Lancée par Philippine Dobrzensky, passionnée de mode et avec une expérience significative dans ce domaine, la Malle de Lux propose une sélection de marques de créateurs tendance à Luxembourg, en prêt-à-porter et accessoires. Des références inédites, de mode responsable, que vous ne trouverez nulle part ailleurs. La boutique éphémère, à l'ambiance chaleureuse, offre également un service de personnel shopper pour vous aider à choisir le look parfait. Toutes les pièces sont en édition limitée, alors ne tardez pas à découvrir la sublime sélection de la Malle de Lux !

Heures d'ouverture :

Du 26 mars au 25 juin

Ouvert du mardi au samedi de 10-18h

Cordonnées et réseaux :

Royal Hamilius 8 rue Aldringen à Luxembourg ville

: @lamalledelux

contact@lamalledelux.com • www.lamalledelux.com



LES AVANTAGES

- **Gain de temps** : planifier vos repas, gérer vos listes de courses, créer des listes personnalisées à vos goûts.
- **Désencombrer votre cuisine** avec 1 appareil qui remplace plus de 20 appareils : 12 fonctions et 9 modes dont la cuisson sous vide et la cuisson des œufs.
- **+ 80 000 recettes** : trouver de l'inspiration et explorer de nouveaux horizons culinaires.
- **Simple d'utilisation** : 1 bouton, 3 réglages avec un grand écran tactile.
- **Nettoyage facile** avec un nouveau mode pré-nettoyage.
- **Manger sainement**.

Lëtzmix
la vie en plus facile

**Vous avez rencontré Cédric Colchen au pop-up store
43 grand-rue à Luxembourg-ville jusqu'au 30 mars ?**

Contactez-le dès à présent au 661 102 559
Découvrez l'univers du thermomix (Bimby) et de l'aspirateur Kobold (Folletto) sur son site www.letzmix.lu et sur son compte instagram : [@thermomix_by_cedric](https://www.instagram.com/@thermomix_by_cedric)



Blockchain

LA VRAIE FAUSSE RÉVOLUTION

Mystérieuse, car virtuelle, Graal censé transformer l'organisation des entreprises et les habitudes individuelles, la technologie repose pourtant sur des outils déjà anciens. En permettant le stockage et la sécurisation de données professionnelles et personnelles, elle pourrait notamment démocratiser l'accès à l'investissement alternatif et à la propriété foncière.

TEXTE : MARC AUXENFANTS

La blockchain, c'est avant tout un grand livre électronique dans lequel des opérations (par exemple de transactions), des données et des informations sont enregistrées. Ces enregistrements sont simultanément conservés sur différents ordinateurs ou serveurs. Reliés entre eux en réseau, ces machines (ou pairs) relaient l'information depuis l'émetteur jusqu'à son récepteur. Les fichiers à partager sont d'abord encryptés, vérifiés, stockés et regroupés en blocs, puis envoyés par paquets au bloc suivant, jusqu'à leur destinataire final. Les données actualisées sont automatiquement enregistrées sur toutes les machines. L'ensemble est chiffré et sécurisé, garantissant la fiabilité des échanges et la protection des données professionnelles et personnelles. Il n'y a pas d'organe central de contrôle. L'utilisation de la blockchain démarre véritablement en 2009 avec le lancement du Bitcoin, où elle sert alors de registre des transactions dans cette cryptodevise. D'autres cryptomonnaies et d'autres secteurs non financiers l'ont ensuite adoptée.

BOUCHONS, ANNEAUX ET TOKENS

Dans l'industrie par exemple, depuis 2019 et via son site luxembourgeois, l'Italien Guala Closures Group produit

des bouchons de sécurité (pour spiritueux) et en aluminium (pour boissons et huile d'olive) connectés. La connexion s'effectue via la technologie sans fil NFC ou un QR code. Ces « smart caps » préviennent la fraude et la contrefaçon : chaque bouchon possède un identifiant unique sérialisé authentifiant la bouteille. Le consommateur peut lui aussi vérifier cette authenticité.

Depuis l'embouteillage via la distribution jusqu'à son ouverture, la bouteille est suivie et localisée en temps réel. L'industriel connaît ainsi le lieu de consommation finale de son produit. Via le QR code et une app', le bouchon propose des informations et des conseils pratiques qui fidélisent le client. Toutes ces données sont enregistrées sur la blockchain. La technologie est soumise aux règles du RGPD.

Plus récemment, Codipro, le producteur d'anneaux de levages articulés basé à Wiltz, a aussi lancé son propre outil de gestion et de traçabilité des données en temps réel, basé sur la blockchain. La preuve de l'authenticité des anneaux de levage y est enregistrée électroniquement, afin de réduire les erreurs manuelles, notamment d'encodage des informations ; les documents associés sont mis à la disposition des membres du réseau, en vue notamment de prévenir la fraude

et la contrefaçon. Le cryptage des données garantit aussi la sécurité et la confidentialité des informations sur toute la chaîne de gestion logistique de l'industriel : depuis la production de la matière première, via l'assemblage de l'anneau, jusqu'à sa distribution et son utilisation par ses clients. L'approche est enfin écologique, en supprimant le plastique d'emballage des documents.

Dans l'immobilier, par ailleurs, Blockhome a, en octobre 2021, lancé un premier projet d'investissement en mode blockchain, dans un immeuble résidentiel (8 appartements) en construction de Cessange⁽¹⁾. L'initiative co-fondée par Jean-Paul Scheuren, le président de la Chambre immobilière luxembourgeoise, repose sur l'achat de parts d'immeuble. Les biens sont découplés en tranches d'un millième, chaque part étant vendue sous forme de jetons électroniques (tokens) au prix de 1.000 euros. L'acquisition et la revente de ces parts d'immeuble, les documents notariaux et les titres de propriété sont certifiés et enregistrés sur la plateforme ; le tout est traçable, « transparent et hautement sécurisé », selon ses concepteurs. La démarche vise ici à démocratiser l'investissement immobilier et l'accès à la propriété, à travers l'achat commun d'un immeuble par une communauté d'investisseurs

et de locataires, tout en réduisant les frais liés et en offrant un revenu sur la valeur de l'immeuble.

HUB ET LAB

L'État luxembourgeois intègre lui aussi la blockchain dans sa stratégie de digitalisation. Une de ses plus récentes initiatives porte sur les demandes de prêts étudiants, qui s'effectuent désormais en ligne⁽²⁾. Le demandeur d'aides financières pour études supérieures de l'État pourra, après accord du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, solliciter son prêt auprès de sa banque, par voie électronique de manière entièrement sécurisée et traçable. Plus besoin de se déplacer en personne dans sa banque, une démarche contraignante pour les jeunes étudiants à l'étranger. Dans ce contexte, la blockchain facilitera la communication entre l'étudiant, les acteurs publics et privés concernés qui auront tous accès à la même information actualisée, sûre et sécurisée. Initié par le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, celui de la Digitalisation et par la Spuerkeess comme banque-pilote, le dispositif représente « un projet phare de la blockchain du secteur public illustrant parfaitement comment une nouvelle technologie peut faciliter la vie des citoyens, dans ce cas précis celle des étudiants », résume Marc Hansen, le ministre délégué à la Digitalisation.

Progressivement, et au plus tard pour la rentrée académique 2023/2024, les autres banques conventionnées rejoindront le réseau. Dans le monde de la blockchain, le Luxembourg se veut un pionnier et un hub européen. Le gouvernement l'affirme haut et fort sur son site. Il appuie d'une part des associations et des initiatives de soutien à la recherche, à l'éducation et au développement de la technologie au Grand-Duché⁽³⁾. À ce titre, il a cofondé en décembre 2019 le Luxembourg Blockchain Lab, avec Infrachain, la LHoFT, le LIST, la SnT et Letzblock afin de promouvoir

la blockchain au Luxembourg et de contribuer à réduire les inefficacités via son l'utilisation. « Notre objectif est d'aider à trouver les bonnes ressources, à développer les connaissances sur la blockchain et à développer des projets en collaboration avec l'industrie, » explique-t-il sur son site⁽⁴⁾.

“

Dans le monde de la blockchain, le Luxembourg se veut un pionnier et un hub européen

”

LA PANACÉE ?

Simplification des transactions, réduction des délais, augmentation de la cybersécurité, gain de productivité, amélioration de la qualité et de la traçabilité des données... La blockchain serait-elle la panacée, la révolution technologique annoncée ? Elle est l'un des outils possibles offerts aux entreprises et administrations souhaitant digitaliser leurs activités et processus. Elle garantit également une sécurité des données sensibles, et une protection des données personnelles et de santé. Elle permet de tokéniser une grande diversité d'actifs (une monnaie cryptée, un immeuble, le bras d'un sportif...) et d'ouvrir la finance et l'investissement à des produits plus créatifs et accessibles. Toutefois, bien que décentralisée et répartie entre plusieurs pairs, la blockchain repose encore et toujours sur la confiance et la réputation, pour bien fonctionner. Si elle garantit l'intégrité des informations une fois enregistrées, garantit-elle la véracité et la qualité des données et biens réels auxquels celles-ci correspondent ? Enfin, les technologies sur lesquelles elle repose, telles les

bases de données distribuées (réparties sur plusieurs ordinateurs ou sur un réseau d'ordinateurs), les signatures et l'horodatage électroniques, existent depuis plusieurs décennies. Sans oublier les coûts de développement, de mise en place puis de fonctionnement qu'elle génère.

« De fait, la plupart des entreprises qui intègrent la blockchain dans leurs processus le font dans une approche 'digital first', où il s'agit avant tout d'être pionnier. La technologie est donc développée, par définition, rapidement, mais d'abord sur un périmètre restreint et menée avec un projet pilote, » rappelle PwC. « Pour les autres, qui envisagent de 'blockchainiser' à plus grande échelle, il est essentiel de s'assurer de bien comprendre la valeur ajoutée et les limites de cette technologie (adaptabilité, souplesse face aux avancées technologiques...).

Etant donné son cadre technologique extrêmement mouvant, et son cadre juridique pas totalement figé, ce serait dommage de choisir la blockchain uniquement parce que tout le monde en parle »⁽⁵⁾. ●

“

Elle garantit également une sécurité des données sensibles, et une protection des données personnelles et de santé

”

(1) www.blochome.com

(2) www.gouvernement.lu

(3) www.luxembourg.public.lu

(4) www.blockchainlab.lu

(5) www.pwc.fr

Forfait mobile 5G

Win^{100%}

NEW ★★

15GB | 9€⁹⁹
/mois



Gagnant sur la data. Gagnant sur le prix.

9,99€/mois pour les clients Fibre Orange,
sinon 14,99€/mois sans engagement.

Conditions en shop ou sur orange.lu





INVESTIR DANS LA FINANCE verte

Porté par un intérêt croissant pour la question climatique et d'autres sujets sociétaux, le développement de la finance verte et durable est en plein essor. Investir dans un fonds vert ou durable permet en effet d'avoir un impact positif sur le monde qui nous entoure. Bonne nouvelle : le Luxembourg est à la pointe en la matière !

TEXTE : QUENTIN DEUXANT

Faire fructifier son capital tout en impactant positivement l'environnement et la société : c'est la promesse de la finance verte et durable. Ce concept, qui a commencé à se développer au début des années 2000, s'est réellement concrétisé avec le lancement de la première obligation verte par la Banque européenne d'investissement en 2007 (le climate awareness bond) et, surtout, avec la signature des accords de Paris en 2015. Pour faire face aux défis du changement climatique, il est en effet apparu clair que les capitaux du secteur privé devraient être mis à contribution, en plus des investissements publics.

DU VERT AU DURABLE

Si, dans un premier temps, la finance verte s'est concentrée sur l'émission d'obligations permettant à des institutions de financer des projets à impact positif pour l'environnement (production d'électricité photovoltaïque, etc.), elle s'est rapidement élargie à d'autres dimensions. En effet, avec l'émergence des critères environnementaux, sociaux et de gouvernance (ESG), la finance verte est devenue également durable, veillant par exemple au respect de la diversité et de l'égalité hommes-femmes au sein des entreprises financées. Au-delà des obligations, tout un ensemble de fonds d'investissement respectant ces critères ESG a pu être développé, ouvrant la porte à des investisseurs non institutionnels.

Ce mouvement, alimenté aussi par une augmentation des rendements, comparables à ceux des produits financiers classiques, a conduit à un essor considérable de la finance verte au niveau mondial. Selon le dernier rapport de la CNUCED (Conférence des Nations Unies sur le Commerce et le Développement), daté de juin 2021, la valeur des produits d'investissement à thématique de durabilité a atteint les 3.200 milliards de dollars en 2020, ce qui représente une hausse de plus de 80 % par rapport à 2019. Les fonds durables représentent la plus grosse partie de ces actifs (1.700 milliards de dollars), devant les obligations vertes (1.000 milliards de dollars), à durabilité mixte (218 milliards de dollars) et sociale (212 milliards de dollars).

LUXEMBOURG, ÉPICENTRE DE LA FINANCE VERTE

Dans ce panorama global, Luxembourg occupe une position de choix. Il faut dire que la place luxembourgeoise est devenue le premier centre pour les fonds en Europe, et le deuxième au monde, derrière les États-Unis. Elle a, dès l'émergence de cette thématique, pris les devants pour devenir une leader de la finance verte et durable en Europe. 32 % des actifs sous gestion en fonds ESG en Europe sont ainsi basés au Luxembourg, ce qui représente la première part de marché européen. 50 % des actifs mondiaux en microfinance – qui offrent des services financiers à

des personnes exclues du système financier – sont par ailleurs gérés depuis Luxembourg.

“
La grande majorité des produits financiers devraient, à moyenne échéance, devenir durables
”

Ce beau succès repose sur plusieurs initiatives, à commencer par le Luxembourg Green Exchange, première plateforme mondiale dédiée aux valeurs vertes, socialement responsables et durables. Crée en 2016, cette structure canalise les investissements dans des projets véritablement durables, grâce à des normes de transparence élevées et des rapports financiers renforcés.

Mais bien d'autres éléments ont été mis en place au Luxembourg pour soutenir cette révolution de la finance : le Climate Finance Task Force, qui vise à améliorer la transparence de ces investissements, la Climate Finance Platform, qui cherche à accroître l'effet de levier sur les investissements privés en faveur de projets climatiques, ou encore le Climate Finance Accelerator, offrant un support technique aux gestionnaires de fonds.



DES LABELS POUR UN INVESTISSEMENT VRAIMENT VERT

On le voit, bon nombre d'initiatives visent à accroître la transparence des actifs durables, pour s'assurer que les capitaux privés mobilisés contribuent réellement à la transformation vertueuse de nos économies. L'une des plus importantes, à cet égard, est la création de l'agence de labellisation LuxFlag, en 2006. Celle-ci a mis au point deux labels – l'un pour les fonds, l'autre pour les obligations – qui attestent du caractère vert ou durable des produits financiers mis sur le marché. Le but étant, in fine, de rassurer les investisseurs quant à la bonne utilisation de leurs capitaux.

Le risque, concernant la finance verte, est en effet de succomber à la tentation du greenwashing. Certains fonds respectant les critères ESG ne sont en effet pas toujours exempts de critiques. S'ils s'efforcent de ne pas nuire à l'environnement ou au développement d'une société plus égalitaire,

ils continuent parfois à financer des activités préjudiciables ou condamnables. Dans ce contexte, la création de labels aux critères sévères prend tout son sens.

Le secteur continue toutefois à évoluer et, de l'avis de nombreux spécialistes, la grande majorité des produits financiers devraient, à moyenne échéance, devenir durables. Leur influence sur nos sociétés sera alors sans doute plus importante.

Au lieu de limiter les dégâts, ils commenceront, petit à petit, à impacter directement l'évolution positive de nos environnements. Cela dit, il vous est déjà possible de financer directement certains projets qui vous tiennent à cœur, sans passer par un fonds qui va, inévitablement, placer vos capitaux dans une très grande multitude de sociétés aux activités variées. Au Luxembourg, l'un de ces « fonds d'impact » – le Forestry and Climate Change Fund – vous propose par exemple de soutenir la bonne gestion des forêts secondaires en Amérique centrale. La place luxembourgeoise a décidément une longueur d'avance ! ●

UNE « TAXONOMIE VERTE » EUROPÉENNE À VENIR

On en parle certes depuis de longues années, mais le projet d'une « taxonomie » européenne permettant de classifier les activités économiques ayant un impact favorable sur l'environnement est désormais sur le point d'aboutir. L'idée, lancée par la Commission européenne en 2018, vise

à établir un seuil d'émissions de CO₂/kWh en dessous duquel une entreprise sera jugée comme « verte », c'est-à-dire impactant favorablement le climat ou atténuant le réchauffement climatique. Un « label » lui sera alors accordé, pour peu qu'elle contribue également à l'un des six objectifs de la finance verte, sans nuire aux cinq autres. Notons qu'aucune pénalité ne sera infligée aux organismes financiers continuant à investir dans des activités émettant beaucoup de CO₂.

L'objectif est plutôt de tracer les flux d'argent investi et d'évaluer leur efficacité. Un règlement européen définissant légalement cette taxonomie a été adopté en juin 2020. Son application est fixée à ce début d'année, pour partie, avant une généralisation en 2023.

32 %

Le pourcentage des actifs sous gestion en fonds ESG en Europe gérés depuis le Luxembourg.

3 QUESTIONS À LAETITIA HAMON

Head of Sustainable Finance de la Bourse de Luxembourg

TEXTE : QUENTIN DEUXANT



Luxembourg est devenue l'une des places financières les plus actives en matière de finance verte. Quelles sont les perspectives d'évolution de ce secteur au cours des prochaines années ?

On note depuis plusieurs années un engagement croissant du secteur privé pour la finance durable. De nombreux engagements ont été pris l'année passée par des banques, des gestionnaires de fonds ou encore des assurances, pour adopter des plans de durabilité. Ceux-ci doivent maintenant être transformés en actions concrètes. Luxembourg est une place financière forte en Europe et dispose déjà de nombreux métiers clés dans la finance : gestion des risques, compliance, reporting, comptabilité... Ces métiers-là auront un rôle prépondérant à jouer dans le développement de la finance verte au Grand-Duché. Le marché des capitaux, auquel nous contribuons depuis cinq ans avec le Luxembourg Green Exchange, a aussi son importance dans le développement d'une place financière plus verte. En 2021, au niveau global, l'émission d'obligations vertes a représenté un total de 471 milliards d'euros, une augmentation de 84 % par rapport à l'année précédente, d'après les chiffres d'Environmental Finance. Et cette croissance est exponentielle depuis plusieurs années maintenant. En y ajoutant les autres obligations sociales et durables, on arrive à un total de 910 milliards d'euros sur l'année écoulée. Sur LGX, nous avons inclus de nouvelles obligations vertes, sociales et durables représentant 246 milliards d'euros en 2021.

Quel rôle joue spécifiquement le Luxembourg Stock Exchange dans ce cheminement vers une finance plus verte ?

Notre premier rôle a été de rediriger les flux de capitaux vers des projets qui contribuent au développement environnemental et social. Aujourd'hui, près de 2.600 titres sont affichés sur le Luxembourg Green Exchange, dont 1.200 qui sont des obligations vertes, sociales et durables. Mais la Bourse joue aussi un rôle sur le plan éducatif, notamment à travers la LGX Academy,

qui a pour objectif de former les acteurs du secteur financier à la finance durable, à les familiariser aux nouveaux standards et outils de base de ce secteur. Nous avons également développé en septembre 2020 le LGX DataHub, une base de données centralisée et structurée. Pour pouvoir montrer et communiquer sur l'impact environnemental et social réel des investissements, il est capital de collecter des données à propos de ces obligations vertes, sociales et durables. Par ailleurs, nous devons aussi nous assurer d'être les plus transparents possibles par rapport aux informations qui nous sont transmises. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle nous publions un maximum de données gratuitement sur le portail du Luxembourg Green Exchange.

La finance verte est encore souvent soupçonnée d'être un instrument de greenwashing. Comment lutter contre ce phénomène ?

Le greenwashing est une préoccupation à laquelle il faut être extrêmement attentif. C'est aussi pour lutter contre cette pratique que nous voulons être les plus transparents possibles. Mais ce n'est pas suffisant. La divulgation d'informations doit en effet être harmonisée, comparable et vérifiée. De plus en plus de réglementations, comme la Corporate Sustainability Reporting Directive (CSRD), introduisent des règles strictes en matière de reporting, pour faire de la divulgation d'informations autre chose qu'un simple exercice de communication. Enfin, les rôles de la société civile, en tant que lanceur d'alerte, et des superviseurs, en tant que pouvoir sanctionnateur, sont également primordiaux dans cette lutte contre le greenwashing.



LA PANDÉMIE A ALOURDI LE FARDEAU DES FEMMES

La pandémie de covid-19 a davantage affecté les femmes que les hommes et accentué les inégalités de genre. Les femmes ont été plus sollicitées par les tâches domestiques et la garde des enfants, tout en étant davantage fragilisées professionnellement et financièrement, selon une étude menée au Luxembourg par le LISER. Economiste et coauteure de l'enquête, Giorgia Menta en explique les principaux résultats.

TEXTE : FABIEN GRASSER

Home working et home schooling : au Luxembourg, ces deux expressions sont devenues indissociables de la pandémie. Pour les familles, elles ont été synonymes de davantage de temps à accorder aux enfants et, forcément avec tout ce monde à la maison, aux travaux domestiques, aux courses, à la cuisine. Chacun y a mis du sien... enfin les femmes un peu plus que les hommes. « Dans un couple avec des enfants où les deux conjoints étaient en télétravail, on constate qu'en fin de journée, les femmes avaient consacré trente minutes de plus à ces tâches que les hommes », rapporte l'économiste Giorgia Menta. Cette chercheuse associée au Luxembourg institute of socio-economic research (LISER) est l'une des coauteures de Covid-19 and gender equality in Luxembourg, une étude commandée par le ministère de l'Égalité entre les femmes et les hommes. Présentés début mars, les résultats de cette enquête sont sans appel : la crise sanitaire a davantage pesé sur les femmes.

Ces résultats sont également sans surprise si l'on se réfère à ce qu'écrivait déjà l'OCDE au début de la pandémie, en 2020 : « Tout d'abord, les femmes sont aux avant-postes de la réponse sanitaire : elles représentent près de 70 % du personnel de santé, ce qui les expose à un plus grand risque d'infection. Dans le même temps, les femmes assument également une grande partie de la charge à la maison, compte tenu des fermetures d'écoles et de garderies et des inégalités de longue date entre les sexes dans le travail non rémunéré. Les femmes sont également confrontées à des risques élevés de perte d'emploi et de revenus. » L'avertissement, rappelé en introduction de l'étude du LISER, s'est confirmé en tout point.

À une nuance près cependant : celle du risque sanitaire. Si au Luxembourg, les femmes ont été infectées par la Covid-19 en même proportion que les hommes, elles ont développé moins de cas graves

et le nombre de décès est supérieur chez les hommes (55% contre 45%). Ces résultats démarquent quelque peu le Grand-Duché d'autres pays alors même que les femmes y étaient tout autant exposées en première ligne dans les soins et en seconde ligne dans les commerces et services essentiels restés ouverts. Les comportements individuels sont l'une des explications possibles à cette différence. Mais elle tient aussi au fait « qu'il y a chez les femmes un niveau de préoccupation plus élevée par rapport à leur santé et à celle de leurs proches », avance Giorgia Menta. « Il y a une aversion au risque bien plus élevée chez les femmes que chez les hommes et donc une perception plus importante du risque lié à la Covid », développe la chercheuse. « Les femmes ont davantage voulu comprendre la maladie, elles se sont plus renseignées que les hommes. L'étude montre qu'elles avaient davantage confiance dans le gouvernement et la science, qu'elles ont mieux respecté les mesures sanitaires, se sont davantage informées par des médias traditionnels. »

« Ils ont été davantage perçus par les femmes comme un risque en raison des polémiques sur leur rapide mise sur le marché. Comme l'aversion au risque est plus élevé chez les femmes, il est cohérent qu'elles soient plus réticentes à se faire vacciner », déduit la chercheuse.

Les inquiétudes liées à la maladie ont contribué à augmenter la charge mentale des femmes. La pandémie les a également davantage fragilisées professionnellement et financièrement. « L'emploi des femmes a été plus affecté que celui des hommes pendant les périodes de confinement », relève l'étude du LISER. « Est-ce que les femmes sont plus souvent sacrifiées au travail ? », s'interroge Giorgia Menta. « C'est une hypothèse que nos résultats ne permettent pas de confirmer. En revanche, même si elles sont surreprésentées dans les soins, les femmes le sont aussi dans des secteurs qui ont été très affectés comme l'HORECA ou les arts et spectacles. » Elles ont par conséquent été plus souvent licenciées, un paradoxe de cette crise sanitaire, les récessions économiques affectant généralement davantage l'emploi des hommes.

“
Une fois que tout le monde
est à la maison, la charge
tombe quasi naturellement
sur la femme. Cela reste une
caractéristique de notre société
”

Un sondage réalisé par l'Université du Luxembourg en mars 2021 confirme que 73% des femmes soutenaient l'action du gouvernement dans la lutte contre la crise sanitaire contre 63% des hommes. Ou encore qu'elles étaient 81% à considérer le port du masque comme un devoir pour 71% des hommes. Dans le même temps, les femmes ont été plus méfiantes que les hommes vis-à-vis des vaccins.

Dans les ménages où elles occupent un emploi plus fragile et souvent moins rémunéré que celui de leur conjoint, le choix s'est souvent imposé de lui-même et ce sont davantage les femmes qui ont sollicité un congé pour raisons familiales afin de s'occuper des enfants. « L'augmentation des responsabilités en matière de garde d'enfants pendant les fermetures d'écoles est retombée de manière disproportionnée sur les épaules des femmes », souligne le LISER dans son étude. Mais pour Giorgia Menta, ce constat ne se limite pas à la seule période de la pandémie puisque des résultats similaires étaient déjà observés avec le congé parental : « Ce sont le plus souvent les femmes qui le prennent ». Soins, ménage, cuisine, garde des enfants, etc. La persistance de stéréotypes de genre

explique-t-elle pourquoi ces tâches retombent plus souvent sur les femmes que sur les hommes ? « C'est assez difficile de l'affirmer à la lumière des résultats que nous avons collectés. On entre dans le domaine de la spéculation », tempère la chercheuse du LISER.

« Mais dans une certaine mesure, cela pourrait expliquer ces résultats. Il est un fait qu'une fois que tout le monde est à la maison, la charge tombe quasi naturellement sur la femme. Cela reste une caractéristique de notre société. »

“

Les femmes sont davantage préoccupées par leur santé et par celle de leurs proches

”

Au Luxembourg, la crise sanitaire et ses périodes de confinement n'ont pas entraîné une remise à plat de l'organisation des tâches entre femmes et hommes au sein des ménages. « C'est assez conforme à ce qui est observé dans la plupart des pays européens », expose Giorgia Menta. « Dans certains pays, les choses ont cependant un peu bougé : en Italie, les pères ont passé plus de temps avec les enfants et en Allemagne, la pandémie a été l'occasion pour les femmes et les hommes de travailler davantage ensemble. »

Pour autant, tout n'est pas resté figé au Luxembourg puisque entre 2020 et 2021 les chercheurs du LISER notent une diminution des disparités dans la répartition entre femmes et hommes. Une évolution qui ne demande qu'à être confirmée sur le long terme. ●

L'étude Covid-19 and gender equality in Luxembourg (en anglais, 88 pages) est consultable et téléchargeable sur le site du LISER : liser.lu

LE CONGÉ PARENTAL EST-IL NUISIBLE À L'ÉGALITÉ DES GENRES ?

Au Luxembourg, le dispositif du congé parental a été créé en 1999 pour garantir un meilleur équilibre entre vie professionnelle et privée. Au début, très peu d'hommes y avaient recours, moins d'une centaine contre 1.300 femmes la première année. Le congé parental a depuis été régulièrement amélioré afin que les pères prennent davantage leur part dans la garde des enfants en bas âge. Depuis 2016, il a été rendu plus flexible et son indemnisation augmentée. Avec succès si l'on considère les résultats des dernières années où les pères ont été légèrement plus nombreux à les solliciter que les mères (5.802 hommes contre 5.084 femmes en 2020).

Mais cette bascule est récente et classe le Grand-Duché parmi les exceptions en Europe. Dans le même temps, la crise sanitaire a marqué un recul car ce sont davantage les femmes qui ont pris les congés pour raisons familiales, indique l'étude du LISER sur l'égalité des genres pendant la pandémie. « Pour les femmes, la probabilité est plus élevée de voir leur nombre d'heures de travail baissé ou carrément de sortir du marché du travail. Cela les rend plus vulnérables en temps de crise comme cela a été le cas avec la Covid-19 », expose Giorgia Menta, économiste et chercheuse associée au LISER. « Pendant la crise sanitaire, les congés pris pour s'occuper des enfants ont freiné la carrière des femmes », estime-t-elle. « Elles ont fait moins

de networking avec les collègues, elles étaient exclues de certains projets, perdaient des opportunités que les hommes ne perdaient pas. »

Les politiques mises en œuvre dans ce domaine dans les différents pays européens n'introduisent aucune obligation pour les hommes. « C'est un sujet sensible qui touche à la question des libertés individuelles », juge Giorgia Menta. « Il s'agit avant tout d'une question politique et en tant qu'économiste, je pense qu'il faut analyser les politiques publiques les plus paritaires afin d'en adopter les meilleures pratiques ». Sans pour autant procéder à une retranscription littérale des mêmes dispositifs d'un pays à l'autre « car il faut les adapter à des situations différentes où les rôles des genres ne répondent pas tous aux mêmes stéréotypes ». Il faut aussi, ajoute-t-elle, améliorer et multiplier les infrastructures et les services publics facilitant la garde des enfants, à l'exemple des crèches.

Quoi qu'il en soit, la crise sanitaire a sur ce sujet marqué un « recul stéréotypé entre les hommes et les femmes », affirme l'économiste. « Le fait qu'ils voient leur mère s'occuper davantage d'eux et des tâches ménagères a provoqué chez les enfants une internalisation, une transmission culturelle d'un stéréotype. C'est ainsi qu'il passe dans la prochaine génération. »



AIDEZ-NOUS À AIDER LES ENFANTS VULNÉRABLES DANS LE MONDE

Depuis 1974, SOS Villages d'Enfants Monde s'engage à partir du Luxembourg pour la prise en charge et le développement des enfants afin qu'ils vivent mieux au sein de leurs familles et de leurs communautés.

MERCI POUR VOTRE SOLIDARITÉ !



SOS
VILLAGES D'ENFANTS
MONDE

www.sosve.lu • +352 490 430
3, rue du Fort Bourbon L-1249 Luxembourg

News SOCIÉTÉ

TEXTE : MARIA PIETRANGELI

Changement de nom



Un premier établissement créé en 2000 à Remich et un second à Foetz en 2016.

Optique Milbert c'est un choix varié tant au niveau des lunettes de vue que des lunettes de soleil, à sélectionner parmi les marques les plus tendance du moment. Une entreprise en constante innovation qui dispose de son propre atelier de montage de lunettes et d'une équipe d'opticien et d'opticienne expérimentée et polyglotte. Un service professionnel et efficace avec pour les plus pressés, une prise de rendez-vous par le biais du site et également la possibilité de faire ses achats sur le site. Désormais, l'enseigne de Foetz anciennement Plus Minus Vision change de nom et devient Optique Milbert. Optique Milbert c'est donc deux shops, Remich rue Enz et Foetz rue du Brill.

BIG COLLECT « COLLECTE PRÈS DE 600 TONNES DE DÉCHETS ÉLECTROMÉNAGERS »

Saviez-vous que l'on conserve chez soi en moyenne 10 kg d'appareils inutilisés ? Afin d'aider chacun à recycler, Hifi International renforce son engagement sur le traitement des appareils ménagers en fin de vie. L'enseigne propose aux résidents et frontaliers de recycler gratuitement leurs vieux appareils électroménagers et multimédias, du téléphone à la machine à laver. Déjà menée en 2021 sur une période d'un mois, l'opération "Big Collect" est désormais permanente et sans obligation d'achat. Au-delà de donner une deuxième vie aux électroménagers, l'enseigne met l'accent sur l'attention particulière à porter à certains d'entre eux qui contiennent des matériaux polluants. À titre d'exemples, les batteries des smartphones sont l'une des sources d'accumulation dans

l'environnement de certains métaux lourds et d'autres produits chimiques pouvant mener à la contamination du sol et la pollution de l'eau. Le gaz contenu dans un moteur de frigo est aussi très polluant. Un frigo mal recyclé équivaut à la pollution d'un trajet en voiture de 7.500 kilomètres. Pour participer à "Big Collect" et confier ses vieux appareils usagés, trois possibilités : déposer les petits appareils en magasin, profiter d'une nouvelle livraison pour faire un échange de bon procédé, prendre rendez-vous afin que Hifi vienne directement collecter les appareils encombrants à domicile. En 2021, Hifi International a collecté 480 tonnes de déchets électriques ou électroniques. Objectif 2022 : augmenter la collecte de 20%.

FRIEKE JANSSENS ET SERVAAS VAN BELLE

Du 26 mars au 12 juin prochain, le centre culturel Scharpoord présentera deux expositions photos à découvrir en exclusivité à Knokke-Heist. Photographe de renommée internationale, Frieke Janssens propose une toute nouvelle série mettant en images des personnes en suspension. Servaas Van Belle, habitant de Knokke-Heist et talent exceptionnelle, a photographié des étables aux quatre coins de la Belgique et les a réunies en une remarquable collection de joyaux architecturaux.

À découvrir ... *Foto Knokke-Heist*

FAITRADE FÊTE SES 30 ANS

Pour célébrer ses 30 ans, Fairtrade met en place des actions de sensibilisation. Depuis sa création en 1992, par Jean-Louis Zeien, l'ONG luxembourgeoise sensibilise le grand public au commerce équitable à travers différentes actions de communication et d'événements organisés tout au long de l'année. Aujourd'hui, Fairtrade Luxembourg compte 2950 références de produits labellisés Fairtrade sur le marché luxembourgeois.

Une fresque géante (10m/8m), réalisée par David Soner, représentant un producteur de café, a été dévoilée le 22 mars dernier. Visible au 88 avenue Charlotte, celle-ci s'inscrit dans l'action Fairtrade Wall qui s'étendra toute l'année. L'événement a aussi donné lieu à l'allumage de la « Flamme Fairtrade » installée sur une sculpture en bois. Symbolique, cette dernière va partir en tournée au sein du pays dans les semaines à venir. Les partenaires Fairtrade ont prévu de faire des packagings spécifiques pour leurs produits labellisés Fairtrade. D'autres projets parmi lesquels l'édition d'un conte pour enfant et des expositions thématiques sont également en cours de réalisation sans oublier les semaines Fairtrade qui auront lieu cette année du 1^{er} au 15 mai 2022.



«DIFFERDANGE, DIFFERENT TOGETHER»

Une nouvelle campagne de communication orientée sur la cohésion sociale a débuté. Differdange est une ville multi-culturelle par excellence qui recense 114 nationalités, ce qui représente sa force. À Differdange, personne n'est oublié. Le service à l'égalité des chances est très à l'écoute de chaque difficulté que pourraient rencontrer les concitoyens. Le site est adapté aux malvoyants, le service Senior Plus se charge de rencontrer les personnes de plus de 80 ans, le Boma a Bopa Service permet d'identifier des séniors qui acceptent de faire du babysitting pour des familles differdangeoises, etc. La métamorphose des friches d'Arcelor Mittal en 1535°, la cité des médias et de la créativité apporte de la mixité à la ville. Differdange promeut sa diversité, une ville où il fait bon vivre malgré et grâce à des différences.

460 280,168

*Nombre de personnes infectées
par le coronavirus dans le monde au 17 Mars 2022.
(Statista)*

L'INDUSTRIE DE LA MODE finit par se mobiliser pour l'Ukraine

Critiquée il y a encore quelques jours pour son inaction face à l'invasion russe en Ukraine, l'industrie de la mode et du luxe a finalement pris position. Plusieurs semaines après le début du conflit, les annonces de fermetures de boutiques sur le sol russe s'enchaînent, tout comme les dons et autres initiatives destinés à soutenir les Ukrainiens.

TEXTE : MATHIEU ROSAN



Dans la nuit du 23 au 24 février 2022, alors que la fashion sphère se repose après une journée à courir les défilés milanais en stilettos, l'armée russe entame son offensive en Ukraine sur ordre de Vladimir Poutine. Le décalage est immense. D'un côté, les prémisses de ce que certains voient comme une troisième guerre mondiale, de l'autre, le glamour et l'effervescence de la Fashion Week, au cours de laquelle les créateurs et plus grandes maisons de luxe rivalisent de créativité pour proposer des shows grandioses rythmés par des décors spectaculaires et des invités cinq étoiles. À quelques exceptions près, dont Giorgio Armani qui a retiré la musique de son défilé pour soutenir l'Ukraine trois jours après le début du conflit, l'industrie de la mode et du luxe n'a pas fait entendre sa voix. En pleine Fashion Week. S'il n'a jamais été question d'annuler cette semaine consacrée aux nouvelles collections - le monde continuant tant bien que mal à tourner - certains ont critiqué l'absence de positionnement de toute une industrie, l'une des plus puissantes au monde, comme l'ont fait dès le début d'autres secteurs.

UNE MOBILISATION EN CASCADE

Beaucoup d'encre a coulé durant la fin de la semaine milanaise. « Positionnement

timide », « discréption »... L'absence de mobilisation du secteur a fait parler sur les réseaux sociaux comme dans la presse spécialisée. Reste que si l'industrie n'a pas réagi dans la foulée de l'invasion russe, elle a progressivement mis en place des mesures visant non seulement à se distancier de la Russie mais aussi à soutenir le peuple ukrainien.

Dès le coup d'envoi de la Fashion Week de Paris, la Fédération de la Haute Couture et de la Mode a communiqué sur le sujet, rappelant dans quel contexte se jouait cette semaine de la mode si particulière.

« La grande famille de la mode se retrouve pour la Paris Fashion Week au moment où la guerre s'est brutalement abattue en Europe et plonge le peuple ukrainien dans l'effroi et la douleur. La Fédération de la Haute Couture et de la Mode vous invite donc à vivre les défilés des jours à venir avec la gravité qui s'impose en ces heures sombres », pouvait-on lire dans un communiqué publié dès le 28 février.

Mais c'est sans aucun doute Vogue Ukraine qui a amplement contribué, dès le 1er mars, à montrer la voie à toute une industrie. Dans une publication postée sur son compte Instagram, le magazine a appelé à « la mise en place d'un embargo sur les exportations de mode et de produits de luxe vers la Russie », apostrophant certains de ses partenaires et grands acteurs de l'industrie, dont LVMH, Kering, Hermès, Prada, Chanel, Dolce & Gabbana, Valentino, ou encore Versace. Lancé comme une bouteille à la mer, cet appel s'est fait entendre provoquant des annonces en chaîne.

BOUTIQUES FERMÉES ET APPEL AUX DONS

Si de nombreux groupes et grandes maisons de luxe ont progressivement suspendu leurs activités commerciales en Russie, et fermé boutiques, dont Hermès, LVMH, Kering, Prada, ou encore Chanel, d'autres ont fait le choix

d'apporter un soutien financier, et de lancer des appels aux dons, pour aider enfants et adultes victimes de l'invasion russe. Balenciaga, Balmain, Jacquemus, ou encore Louis Vuitton, comptent parmi les maisons qui ont œuvré en ce sens.

“
Vivre les défilés avec
la gravité qui s'impose en
ces heures sombres

Juste avant le coup d'envoi de la présentation de sa nouvelle collection pour Balmain, Olivier Rousteing a d'ailleurs posté un cliché aux couleurs de l'Ukraine sur son compte Instagram, surmonté d'un cœur, et accompagné d'un message évocateur. « Alors que nous présentons notre collection, nous sommes bien conscients qu'il y a des choses plus importantes qui se passent dans le monde aujourd'hui. Nos pensées et nos prières vont aux Ukrainiens. Nous sommes inspirés par leur dignité, leur résilience et leur dévouement à la liberté », a déclaré le styliste français, précisant avoir fait un don au fonds d'urgence de l'Agence des Nations Unies pour les réfugiés.

De son côté, la maison Balenciaga, portée par le styliste géorgien Demna Gvasalia, a multiplié les initiatives pour soutenir l'Ukraine. Celui qui a lui-même été contraint de fuir son pays au début des années 1990 a fait le choix de supprimer toutes les publications Instagram de la maison, ne mettant qu'une image du drapeau ukrainien, et faisant part de sa décision de ne relayer que les actualités liées à la guerre. Mais il ne s'est pas arrêté là. Lors du défilé de la maison Balenciaga, où les invités ont pu découvrir des T-shirts aux couleurs de l'Ukraine sur chacun des sièges, le

styliste a récité un poème en ukrainien. Un texte qui en accompagnait un autre : une lettre elle aussi déposée sur chaque siège et diffusée sur les réseaux sociaux.

LE BLEU ET LE JAUNE OMNIPRÉSENTS À LA FASHION WEEK DE PARIS

« La guerre en Ukraine a ravivé la douleur d'un traumatisme passé qui me suit depuis 1993 lorsque la même chose s'est passée dans mon pays, et que je suis devenu un réfugié à vie. À vie, parce qu'il s'agit d'une chose qui reste gravée en vous. La peur, le désespoir, le fait de réaliser que personne ne veut de vous », pouvait-on y lire. Un texte déchirant et engagé qui n'est pas sans rappeler que la mode n'est pas que folklore et glamour.

Le Géorgien a d'ailleurs achevé cette lettre en précisant les raisons qui l'avaient poussé à maintenir ce défilé. « En ces temps difficiles, la Fashion Week sonne comme une sorte d'absurdité. J'ai pensé annuler le show mais j'ai ensuite réalisé que l'annuler signifierait céder au mal qui me fait tant souffrir depuis près de 30 ans », a-t-il partagé.

“
Nous sommes inspirés par
leur dignité, leur résilience et
leur dévouement à la liberté

Notons que le bleu et le jaune, couleurs du drapeau ukrainien, ont été omniprésents à la Fashion Week de Paris, sur le catwalk et en dehors. Influenceurs, icônes de mode, mannequins, et créateurs, à l'image d'Isabel Marant, ont choisi des vêtements mettant en avant ces deux teintes pour afficher à leur tour leur soutien au peuple ukrainien. •

GUERRE EN UKRAINE :

« Ils ont été témoins de choses qu'aucun enfant ne devrait voir »

Depuis le 24 février, des millions d'enfants ukrainiens fuient leur pays avec leur famille pour échapper à la guerre.

Ils sont accueillis dans les pays frontaliers par des volontaires locaux et des associations internationales.

Unni Krishnan, médecin et directeur humanitaire de Plan International, explique comment les enfants traversent cette terrible épreuve et quels dispositifs d'aide psychosociale sont mis en œuvre pour les soutenir.

TEXTE : LÉA DROUELLE



Plus de 3 millions d'Ukrainiens ont fui le pays depuis le début de l'offensive russe. « Chaque jour, c'est un enfant qui devient réfugié », estime l'UNICEF. « Les trafiquants d'êtres humains cherchent souvent à tirer profit du chaos généré par les mouvements massifs de population - une menace réelle et de plus en plus importante pour les 1,5 million d'enfants réfugiés qui ont fui l'Ukraine depuis le 24 février dernier et les innombrables autres qui se sont déplacés à l'intérieur du pays en raison de la violence », pointe le site internet de l'Unicef.

Tout comme le Fonds des Nations unies pour l'enfance, l'ONG Plan International se mobilise, aux côtés de tant d'autres, pour accueillir, soigner et fournir une aide psychosociale aux familles ukrainiennes qui passent les frontières des pays voisins, notamment la Pologne, la Roumanie et la Moldavie. « Les enfants, en particulier les filles, porteront les blessures visibles et invisibles du conflit, même lorsque les combats auront cessé. Les enfants paient un lourd tribut à la guerre : traumatismes physiques et psychiques », alerte l'ONG.

Unni Krishnan, directeur humanitaire de Plan International et médecin, est sur le terrain depuis une quinzaine de jours. Il a passé quatre jours en Roumanie début mars, avant de partir pour la Moldavie. Entretien.

Combien de familles réfugiées avez-vous vu et aidé depuis votre arrivée dans les pays frontaliers de l'Ukraine ?

Nous n'avons pas de chiffre officiel, mais il me semble que le nombre augmente chaque jour. La plupart du temps, ce sont des femmes et des enfants, et parfois des grands-mères. Il arrive aussi que les hommes conduisent les enfants à la frontière, puis repartent du côté ukrainien pour aller se battre. Les femmes et les enfants vont dans des refuges, des centres de transfert, parfois dans des écoles.

Ils y passent quelques jours et sont ensuite accueillis dans d'autres parties du monde. Certains d'entre eux sont séparés de leur famille. Même si nous n'avons pas de preuves officielles de cela, nous savons que les filles sont plus vulnérables parce qu'elles sont plus exposées aux risques d'abus et de trafic. En particulier les risques d'abus sexuel.

Dans quel état psychologique sont ces enfants ?

Ils ressentent beaucoup d'anxiété. Certains ne parlent plus, sauf pendant leur sommeil. Ils ont été témoins de choses qu'aucun enfant ne devrait voir. Lorsque j'étais en Roumanie, j'ai rencontré une petite fille de sept ans. Elle chantait à l'Opéra d'Odessa. Mais à son arrivée, elle avait arrêté de chanter, car elle avait arrêté de parler. Ces familles ont donc besoin d'un soutien à plusieurs niveaux : protection psychologique, soins sanitaires et éducatifs, activités... Et, quand c'est possible, une aide financière.

Comment leur venez-vous en aide sur le plan psychologique ?

Les premiers secours psychologiques consistent à s'occuper aussi bien des enfants que des mères. Nous aidons ces dernières à répondre aux questions de leurs enfants. Par exemple : « Pourquoi avons-nous dû quitter leur pays » ou encore « Quand est-ce que l'on pourra retourner à la maison ? » Cette étape est cruciale, car si vous ne répondez pas à leurs questions, leur anxiété va grandir, ce qui représente trop de pression pour eux. Nous orientons donc les parents, mais aussi les volontaires présents sur place.

Nous fournissons aussi une écoute à ces enfants. Une petite fille nommée Sofia avait par exemple dû laisser son chien à la frontière, parce qu'il n'y avait pas de place pour lui dans le bus. La jeune fille ne parlait plus, mais je lui ai demandé, par l'intermédiaire de sa mère, si elle avait

un animal domestique. Soudain, la jeune fille a sorti son iPad pour me montrer des photos de son chien. Elle était très contrariée, car c'était comme laisser un membre de sa famille derrière elle.

Nous nous efforçons également de créer des espaces sûrs pour ces enfants. Par exemple en les impliquant dans des activités ludiques et créatives qui les aident à « rester des enfants ». Cela implique de jouer, ainsi que de parler à d'autres enfants, comme ils le faisaient avec leurs amis dans leur pays.

Entre la pandémie, les attentats et les conflits dans le monde, certains enfants sont confrontés à des événements terribles dès le début de leur existence. Comment les protéger et les aider à gérer ces traumatismes ?

Vous savez, les enfants sont étonnantes ! Ils peuvent être bouleversés et en colère, mais ils sont aussi plein d'espoir pour l'avenir. La première aide psychologique est donc de leur faire confiance en leur expliquant ce qu'il se passe, en leur parlant et en répondant à leurs questions, mais aussi en leur apprenant le sens de la compassion et de l'humanité. Je pense d'ailleurs que la crise que traverse actuellement l'Ukraine devrait être un rappel à tous les pays et à tous les humains de faire preuve de compassion et de solidarité. C'est absolument essentiel.

Il n'est jamais facile de parler de la mécanique de tel événement, surtout à un enfant. Et il ne s'agit pas seulement de l'Ukraine mais de tous les conflits dans le monde. Nous avons besoin d'une approche globale pour nous soutenir, pour nous rappeler que chaque réfugié est important. Je pense que nous devrions dépasser l'idée des latitudes, des longitudes et des frontières pour penser à tout ce qui compte dans ce monde. Et ces valeurs, nous devons les transmettre aux enfants. ●



Le boom DES MÉDECINES DOUCES

Longtemps à la marge et donc méconnues, les médecines douces s'immiscent désormais dans les parcours de soins et séduisent de plus en plus de monde. Elles répondent aux besoins grandissants des patients de trouver des approches plus naturelles et personnalisées.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

Le train de vie quotidien entraîne son lot de maux parfois invivables. Pour préserver leur santé et se recentrer, bon nombre de nos concitoyens se tournent vers les médecines douces. Et il faut dire qu'elles sont nombreuses ! Naturopathie, hypnose, sophrologie, phytothérapie... en sont quelques-unes. Selon l'OMS, il existerait plus de 400 médecines complémentaires dans le monde. Il y a de quoi s'y perdre !

“
Selon une étude, réalisée chez nos voisins français en 2019, par Harris Interactive pour Santéclair, 71 % des Français auraient eu recours à au moins une pratique de médecine douce
”

Alors pour résumer et faire simple, les médecines douces également appelées alternatives regroupent toutes les approches thérapeutiques qui ne relèvent pas de la médecine dite traditionnelle. Elles reposent sur l'utilisation de traitements naturels et excluent tout

produit pharmaceutique. Ces médecines ne soignent pas, elles soulagent et viennent donc en complément. La très grande majorité d'entre elles ne sont pas officiellement reconnues par les autorités de santé publique. Sur ce point, le Luxembourg ne fait pas figure d'exception. L'ostéopathie est reconnue comme métier officiel depuis août 2018. Les séances, quant à elles, ne sont pas encore prises en charge par la Caisse nationale de santé (CNS), mais des discussions sont en cours.

DES APPROCHES PLUS NATURELLES

Même si elles ne sont pas toutes reconnues ni remboursées, de plus en plus de patients sont tentés de choisir ces approches médicales plus naturelles, convaincus de leurs bienfaits. Selon une étude, réalisée chez nos voisins français en 2019, par Harris Interactive pour Santéclair, 71 % des Français auraient eu recours à au moins une pratique de médecine douce. Au cours de ces cinq dernières années, l'intérêt pour les médecines dites alternatives s'est effectivement accru. Il est donc relativement commode de se rendre chez des praticiens moins conventionnels. Chez eux, les adeptes des médecines douces viennent chercher un suivi

personnalisé qu'ils ne retrouvent pas ou plus dans la médecine traditionnelle. Ils ressentent également le besoin de réduire l'utilisation de produits pharmaceutiques.

QUÊTE DU BIEN-ÊTRE

Les médecines dites complémentaires impliquent une approche plus globale de la santé. Le patient apprécie le fait d'être plus participant à son bien-être et cherche en poussant la porte de ces cabinets une relative harmonie entre son corps et son esprit. Elles n'ont pas vocation à s'opposer à la médecine traditionnelle, mais apportent un « supplément de soin », un moyen de mieux se connaître et de mieux appréhender ses émotions et les réactions de son corps. Les médecines douces encouragent les capacités d'autoguérison, par des stimulations énergétiques notamment. Elles auraient un effet notable sur le stress, sur le sommeil et sur les tensions musculaires.

Pour réduire ses angoisses, la sophrologie ou encore la naturopathie, basée sur l'utilisation de plantes médicinales, peuvent apporter une réponse réelle. La sophrologie, méthode psychocorporelle, implique un ensemble de techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontraction musculaire et de « visualisation » de pensées.



Dans son cabinet, situé à Echternach, Alain Pünnel accompagne des patients souffrant de maux divers et variés. Dans le cas précis du stress, il réalise une première séance qui lui permet de détecter les causes de ce mal-être.

« J'essaye de comprendre pourquoi cette personne arrive très mal à gérer le stress. L'idée ensuite, par le coaching que j'entreprends, est d'élaborer une approche pour diminuer les influences du facteur stress. Cela permet d'harmoniser le champ énergétique du patient dans l'optique d'optimiser l'équilibre vie privée/vie professionnelle.

Je travaille, purement et exclusivement, avec des produits naturels. J'utilise notamment des huiles essentielles et je m'appuie également sur la radiesthésie à l'aide d'un pendule », détaille-t-il. En plus de ce suivi adapté, il propose également des produits énergisants à la vente comme des pendentifs ou encore des cartes spécifiques. Selon lui, ces derniers « contribuent à rééquilibrer et réharmoniser l'énergie du corps ».

UTILISÉES À L'HÔPITAL

Les médecines douces sont de plus en plus intégrées dans les parcours de soins de nombreux patients. Ainsi, certains malades du cancer ou d'autres maladies longue durée effectuent des séances d'acupuncture pour soulager les effets secondaires de leurs lourds traitements. Cette médecine chinoise, vieille de 5 000 ans, consiste à introduire de très fines aiguilles en acier inoxydable sur des points précis. La pression de ces points permet de stimuler l'énergie du patient et s'avère avoir un effet sédatif.

L'acupuncture atténuerait ainsi la douleur de manière ciblée. Il stimulerait aussi le système immunitaire. Mais il est certain que cette médecine ne se substitue pas aux traitements allopathiques, mais vient en complément. L'hypnose est également utilisée à l'hôpital. Cette dernière peut être efficace pour soigner certaines addictions et phobies, mais aussi pour remplacer l'anesthésie générale lors d'interventions chirurgicales identifiées.

Les médecines douces sont de plus en plus intégrées dans les parcours de soins de nombreux patients

DES MÉDECINES MAL CODIFIÉES

Bien qu'elles aient gagné en visibilité, les médecines douces restent mal codifiées, car les autorités de santé peinent à les encadrer tant elles sont hétérogènes. Et certaines personnes mal intentionnées peuvent en profiter. Le bouche-à-oreille reste encore le meilleur moyen de ne pas se tromper et de ne pas faire confiance à des charlatans. Et pour s'y retrouver dans la jungle des médecines complémentaires, il est bon de demander conseil à son médecin généraliste. En moyenne, le prix d'une consultation pour une médecine douce oscille entre 75 € et 100 €. ●

2018

L'ostéopathie est reconnue comme métier officiel depuis août 2018.

L'Académie de Naturopathie Luxembourg

VOUS SAUREZ TOUT SUR LA NATUROPATHIE

L'Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL) a ouvert ses portes en 2020.

Elle déploie depuis ses ailes de la formation, dont les plumes ont pour nom qualité, expertise, accessibilité.



David Blondiau, fondateur de l'ADNL

Après deux années d'une crise sanitaire usante à bien des égards, il se ressent une tendance de fond vers un retour à l'essentiel, aux fondamentaux que peuvent être le bien-être individuel et collectif, conjuguée à une volonté de recentrage sur la nature, dans toutes ses acceptations. La naturopathie contribue à cette lame de fond enthousiasmante apportant matière à mieux-être tant physique que mental ou psychologique. Considérée par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme médecine traditionnelle au même titre que l'acupuncture ou l'ayurvédâ, la naturopathie explore un ensemble de méthodes naturelles et biologiques qui vise à considérer l'individu de façon holistique.

S'INFORMER POUR SE LANCER

L'Académie de Naturopathie Luxembourg offre à tout un chacun la possibilité de s'informer sur la pratique de la naturopathie au travers de rencontres fort enrichissantes. La prochaine se tiendra le 21 avril à l'Hesper Park, à Hesperange. Elle propose également un programme riche de formations spécialisées telles que la phytothérapie, l'aromathérapie ou encore l'iridologie.

LA PROCHAINE RENTRÉE VA VITE ARRIVER

Alors que la promo 2020/22 suit ses derniers mois de formation, les inscriptions pour la rentrée d'octobre sont d'ores et déjà ouverte. Une formation de haut vol, sur deux ans, dispensée par des intervenants reconnus pour leur qualité d'expertise. Le contenu est d'un haut degré d'excellence, s'appuyant notamment sur des données scientifiques récentes. Deux cycles s'ouvriront en cet automne : l'un en présentiel, l'autre en e-learning. La première année comprend 18 sessions, chacune sur un week-end complet, au rythme d'un module par mois, de fin septembre/début octobre 2022 à juin 2024. Elle inclut également un week-end pratique en fin de première année. Les cours se tiennent à l'amphithéâtre de la Coque. La formation en e-learning propose les mêmes modules en version vidéo et audio complétés de trois regroupements en présentiel répartis sur l'ensemble de la formation.

Chacune des formations se clôture par un examen final certifiant. Tout l'art de la naturopathie se trouve ici couvert !

Prochain rendez-vous

RDV Naturo

Séance d'information sur les formations en naturopathie.

Jeudi 21 avril à 18h30
à l'Hesper Park, Alzingen.
Inscription: contact@adnl.lu

Pour qui ?

Ces formations s'adressent autant à de futurs naturopathes qu'aux personnes désireuses de pratiquer la naturopathie pour elles-mêmes ou leurs proches et aux professionnels en activité, qui souhaitent compléter leur spécialisation par de la naturopathie.



On a
testé pour
vous

CRÈME RÉGÉNÉRATRICE VISAGE

Grassfield by Ruth



Grassfield by Ruth propose une crème visage régénératrice à l'huile et d'olive et à l'Aloe Vera. Combinant des propriétés antioxydantes et hydratantes, elle permet de lutter contre les signes visibles de l'âge, de redonner fermeté et tonicité à la peau. La formule, certifiée naturelle et bio, est contenue dans un flacon en verre et un bouchon en bambou recyclables. La marque se veut respectueuse de notre santé et de l'environnement.



JULIE KIEFFER

Les plus

Ni trop fluide, ni trop épaisse, j'ai trouvé la texture parfaite. Le soin pénètre rapidement dans la peau et laisse immédiatement un voile doux sur le visage. Coup de cœur pour la composition 100% bio à l'huile d'olive et à l'aloe vera. Résultats et ingrédients top : cette crème de jour et de nuit a beaucoup d'atouts.

Les moins

Seul élément à revoir la pompe de distribution qui fonctionne mal et distribue une dose qui n'est pas adaptée.



CHARLOTTE KAISER

Les plus

J'ai appliqué le produit le soir, comme soin de nuit. J'ai vu les effets au réveil sur ma peau à tendance sèche. La texture de la crème est très agréable, elle a un pouvoir hydratant indéniable. J'apprécie aussi l'engagement pris par la marque vis-à-vis de l'environnement. Le packaging est totalement recyclable.

Les moins

Je n'ai pas observé d'action miracle sur mes subtiles rides. Je ne suis pas fan de l'odeur.



DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER

Les plus

Agréable d'utilisation, elle laisse une bonne hydratation une fois appliquée. Le parfum est délicat et naturel. Pour celles qui aiment les crèmes aux actifs concentrés à la texture riche, elle sera parfaite pour vous.

Les moins

Je la déconseille à celles qui préfèrent les textures gel.



CÉCILE GENAY

Les plus

Le mélange de l'aloe vera et de l'huile d'olive donne une texture ni trop épaisse ni trop fluide. Une fois appliquée, ma peau est soyeuse, lisse et vraiment très hydratée. Le plus de cette marque est vraiment l'utilisation de produits bio, certifiés, et d'origine naturel. Le packaging respecte l'environnement avec son flacon en verre et le bouchon en bois.

Les moins

Je n'ai pas trop aimé son parfum.

SPORTCLUB Junglinster WORKS

VOTRE ESPACE ÉLÉGANT
POUR L'ENTRAÎNEMENT ET LA SANTÉ



Nous proposons des cours individuels de boxe et de yoga.

Pour les cours collectifs, possibilité de forfaits 5 à 10 séances

Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga et Méditation, Graceful Stretches pour femmes, Boxe, Fit Dance et Zumba pour tout le monde

Faites également l'expérience d'un traitement complémentaire pour renforcer les pouvoirs d'auto-guérison et réduire le stress.

15 Rue du Village, L-6140 Junglinster
A proximité de l'Eglise Saint-Martin

Tél : 621 471 111

www.pranaworks.lu



MAISON DE LA BEAUTÉ
SKIN CARE AND BEAUTY

OBJECTIF ZERO CAPITON !



NOUVEAU
LPG® ENDERMOLOGIE

Découvrez le nouveau protocole LPG®, Innovation Anticellulite, qui mélange l'expertise minceur de la technologie LPG et les manœuvres manuelles de nos esthéticiennes et agit contre toutes les types de cellulite. Cette technologie permet une action directe sur les adipocytes présents dans notre hypoderme (cellules de la minceur). Ce protocole cabine exclusif fait intervenir une nouvelle gamme de soins cosmétiques hautement concentrés en actifs.

LA PROMESSE DE CE SOIN CABINE :
Des capitons minimisés, une peau plus lisse,
plus ferme et un corps plus léger !

PROFITEZ DES PROMOTIONS ACTUELLES SUR NOS CURES,
VALABLES JUSQU'AU 31 AOÛT 2022

Pour plus d'informations rendez-vous en institut
ou sur notre site internet.

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



MUST-HAVE

01

PROTECTION ULTIME



Composé d'un combiné d'actifs « intelligents », le soin active une stratégie de défense ultra -complète pour protéger la peau des agressions qui la vieillissent prématûrement. Un bouclier physique qui protège la peau en surface grâce à 3 leviers de protection : protection UVA-UVB renforcée, anti-adhésion et neutralisation des métaux lourds. Un bouclier biologique qui agit au cœur de la peau grâce à 4 leviers de protection pour limiter et stimuler : anti-pénétration, anti-propagation, auto-protection renforcée et anti-âge. Ce soin « réinitialise » la peau en lui donnant tous les moyens pour se défendre au quotidien face à la pollution. **All day, all year. Sisley.**

02



RAFFINEMENT

Une fragrance qui allie puissance et féminité dans une expérience polysensorielle, du design du flacon à l'expression du jus, et la lumineuse nuance violette Murasaki. L'incarnation olfactive d'une féminité moderne et sensuelle, mais suffisamment forte pour rayonner dans le monde actuel. C'est un floral, fruité, boisé aussi contrasté que la couleur de son parfum, autrefois symbole de noblesse, de dignité, de raffinement et d'honneur au Japon.

Ginza Murasaki. Shiseido.

EXPERTISE FERMETÉ

03



Un tout nouveau soin pour raffermir et régaler la silhouette en un seul geste. Une texture onctueuse parfaitement adaptée aux massages, et enrichie en actifs végétaux bios. Ce soin a une double action fermeté, il nourrit, hydrate, et a une action tonifiante. Résultat, la peau retrouve son élasticité naturelle, elle est visiblement plus belle et elle retrouve toute son énergie. **Body firming. Clarins.**

QUATRE

SENSUEL



Parfait compromis entre soin et maquillage, Kiss Kiss be Glow est le nouveau baume à lèvres enrichi en miel et composé à 98% d'ingrédients d'origine naturelle. Il réhausse la couleur naturelle des lèvres avec une touche de brillance éclatante, les hydrate 24h durant et les régénère. Onctueuse et addictive, sa texture ultra-fondante glisse dans une sensorialité douce inédite pour un confort longue durée. Il se décline en 6 nuances en transparence... pour un sourire rayonnant, gourmand et vibrant. **Kiss Kiss Bee Glow. Guerlain.**

05



PARTENAIRE JEUNESSE

Cette crème « active » estompe visiblement les rides et affine le grain de peau, qui apparaît immédiatement plus lisse, plus ferme et plus éclatant. Sa formule contient des principes actifs inspirés de la science de la biorégénération: de l'acide hyaluronique, de très faible poids moléculaire et deux peptides biomimétiques pour réactiver la régénération cellulaire profonde et combler les rides de l'intérieur. **Rigenera. Collistar.**

LE MEILLEUR DE FEMMES

news
~~letter~~

Gratuite,
luxembourgeoise,
& exclusive

le mardi et le jeudi



rendez-vous sur
femmesmagazine.lu



Résolution minceur
avec une cure personnalisée,
résultats assurés avant l'été.



NOS CURES MINCEUR :

• LA CURE AMINCISSANTE MANUELLE SPINÉE : GOMMAGE - MASSAGE - ENVELOPPEMENT

5 massages + 1 offert -> 325€

10 massages + 2 offerts -> 650€

NOUVEAUTÉ

• LA CRYOLIPOLYSE :

2 zones (1 séance) -> 200€

2 zones (3 séances) -> 500€

Soin novateur, indolore, sûr et efficace

1 à 3 séances suffisent



• LA CURE COMBINÉE ET SUR-MESURE :

Cure manuelle + séances de cryolipolyse

(le nombre de séances et le tarif de la cure seront définis lors de la 1^{ère} séance en fonction de vos besoins)

Retrouvez l'ensemble de la carte des soins sur
WWW.TOUTEENBEAUTE.LU

Medistetix by Luxlaser

LA PERFORMANCE COMME CREDO

Situé à Mamer, le centre médico-esthétique Medistetix dispose des dernières avancées technologiques en matière esthétique. Les différentes machines de l'établissement permettent ainsi de traiter, via plusieurs techniques douces et performantes, certaines incommodités comme l'obésité ou l'incontinence.

Distributeur d'équipements médicaux et esthétiques depuis 2014, l'entreprise Luxlaser a décidé d'ouvrir un centre grand public, à Mamer. Depuis mai 2021, le centre **Medistetix** propose ainsi un ensemble de prestations esthétiques. Il est doté des technologies les plus modernes pour le traitement de l'obésité, l'anti-âge, la cellulite. L'établissement offre également des services de podologie, de maquillage semi-permanent esthétique et médical. « C'est une histoire de famille et un formidable travail d'équipe. Je m'occupe de l'ensemble des machines. Ma femme, quant à elle, est podologue et accueille ses patients pour traiter différentes affections épidermiques et unguérales du pied. Et ma fille est esthéticienne. Elle réalise du maquillage semi-permanent et d'autres services esthétiques », précise le gérant de Medistetix, André Theismann.

MACHINE RÉVOLUTIONNAIRE

Pour le traitement de l'obésité, Medistetix dispose d'une machine révolutionnaire dotée de la première et seule technologie approuvée scientifiquement permettant de développer et tonifier les muscles, et de réduire la graisse viscérale. Cette technologie va émettre des ondes électromagnétiques focalisées sur la zone travaillée, dont la profondeur de champ de travail se situe entre 7 et 10 cm. Cette profondeur d'intervention est absolument unique sur le marché. Elle permet de s'attaquer aux graisses viscérales, la partie du tissu adipeux située dans l'abdomen, sous les muscles de la paroi abdominale.



Elle diffère de la graisse sous-cutanée, stockée sous l'épiderme et de la graisse intramusculaire, qui est répartie entre les fibres musculaires. L'adiposité viscérale entoure les organes internes (foie, estomac et intestins). Son emplacement particulier est la raison pour laquelle cette masse graisseuse est potentiellement plus dangereuse que d'autres.

ADIEU LE « MAUVAIS GRAS »

De par la zone où elle s'installe, la graisse viscérale est difficile à perdre. Et malheureusement, l'abdominoplastie ne peut résoudre ce problème. C'est là que la machine **EMsculpt** intervient. Elle est capable de réduire significativement ce « mauvais gras » de la ceinture abdominale mais également d'autres zones. En seulement trois semaines, votre corps est remodelé sans aucune intervention lourde ni aucune goutte

de sueur. C'est le grand avantage du traitement EMsculpt. Au contraire du fitness, il ne travaille pas sur le phénomène d'hypertrophie (volume du muscle qui diminue très rapidement dès qu'on interrompt les entraînements) mais procure de l'hyperplasie (fabrication de nouvelles fibres musculaires). Les effets sont donc durables. Ainsi, 96 % des patients traités sont satisfaits des résultats obtenus pour le modelage des abdominaux. D'après les études cliniques réalisées (plus de 41 études cliniques), on observe un gain moyen de 16 % de muscles et une diminution de 19 % de graisse viscérale à l'issue du traitement.

DES RÉSULTATS SANS EFFORT...

Concrètement, la machine induit des contractions musculaires grâce à des ondes électromagnétiques, irréalisables par

un entraînement physique classique. Elles sont émises par des applicateurs placés sur la zone à traiter de votre choix (ventre, fessiers, bras, cuisses ou mollets). En temps normal, le muscle est capable de contracter jusqu'à maximum 50% de sa capacité de contraction (dans le meilleur des cas pour les sujets athlétiques). Alors que la technologie d'EMsculpt arrive à contracter la capacité maximale de contraction à 100% du muscle.

Ces contractions supramaximales vont pousser le tissu musculaire dans ses retranchements. Il va devoir s'adapter à ces conditions extrêmes et cela va avoir des conséquences significatives. Le traitement va entraîner un gain musculaire durable et une élimination des graisses.

“

Les résultats sont visibles au bout de six séances

”

... ET RAPIDES

Le traitement EMsculpt est rapide et s'adapte parfaitement aux personnes à l'agenda surbooké. Il s'étale sur trois semaines et comprend six séances (2/semaine). Chacune d'entre elles dure approximativement 30 minutes. L'énergie qui est sollicitée durant la séance équivaut à l'effort produit par 20 000 squats ou crunchs. « La première séance peut provoquer de légers picotements désagréables mais la douleur est tout à fait surmontable. À l'issue de la séance, vous ne ressentirez que de très faibles courbatures

dans les jours qui suivent car le traitement ne produit pas d'acide lactique », note André Theismann. Les résultats sont visibles au bout de six séances. Le traitement complet équivaut à six mois d'entraînement physique intensif et peut être couplé au suivi d'une nutritionniste pour les sujets atteints d'obésité.

UN TRAITEMENT ADAPTÉ À DIFFÉRENTS PROFILS

Les séances EMsculpt s'adressent à tout type de patients, qu'ils soient sportifs ou non. Elles sont adaptées aux personnes souhaitant un lifting du fessier de manière non-invasive, à celles qui ne sont pas disposées à entamer un programme d'entraînement spécifique de musculation longue durée et qui souhaitent tout simplement perdre de la graisse et surtout gagner du muscle. « EMsculpt peut également s'avérer très utile pour les patients qui viennent de subir une opération et qui sont dans l'incapacité de reprendre une activité physique. Mais aussi pour les personnes âgées, les séances permettent de renforcer la ceinture abdominale de manière douce.

Ils vont naturellement retrouver une meilleure posture et se redresser », explique André Theismann. Parmi les contre-indications rédhibitoires, le traitement n'est pas adapté aux personnes portant des pacemakers ou ayant des implants corporels en métal. Il est également strictement interdit aux femmes enceintes.



Machine : Emsella

L'AUTRE RÉVOLUTION : EMSSELLA

Medistetix dispose d'une autre machine tout à fait révolutionnaire : **EMSELLA**.

Elle permet de traiter, efficacement et sans douleur, l'incontinence.

EMSELLA est une chaise qui renforce les muscles du plancher pelvien grâce à des ondes électromagnétiques de haute intensité. Le traitement est non invasif et la patiente reste intégralement habillée. La machine convient aux femmes de tout âge souhaitant effectuer une rééducation périnéale et lutter contre les problèmes d'incontinence. 96 % des patientes traitées ont vu une amélioration significative de leur qualité de vie en seulement trois semaines de traitement, à raison de deux séances par semaine de 28 minutes chacune.

NOS DISTRIBUONS LES MARQUES SUIVANTES : BTL - LEASEIR - MILESMAN - CELLISS



LE B.A.-BA D'UNE BELLE SILHOUETTE

Les beaux jours approchent et, avec eux, la terrible épreuve du maillot vient déjà nous hanter. Et si les petits capitons n'étaient pas une fatalité ? Avec un soupçon de courage et des soins high-tech, on se sculpte une silhouette de rêve.

TEXTE : MAGALI EYLENBOSCH

Oui, la nature est injuste ! Alors que certaines peuvent enchaîner tous les excès alimentaires sans prendre un gramme et affichent une peau tonique sans même appliquer une crème hydratante, d'autres voient la balance pencher du mauvais côté à la simple idée d'avaler un Saint-Honoré et un manque de fermeté leur gâche l'envie de tenter le deux pièces cet été. Et pourtant ! Il ne faut pas demander l'impossible, mais quelques efforts permettent souvent de redresser la barre.

LE B.A.-BA D'UNE BELLE SILHOUETTE

Aujourd'hui, fort heureusement, on n'en est plus à sacrifier la taille mannequin. De nombreuses marques n'hésitent d'ailleurs pas à faire appel à des ambassadrices qui affichent de belles rondeurs. Cela dit, un IMC (indice de masse corporelle) normal est une donnée santé à ne pas négliger. Le calcul est simple : poids en kg/taille² en m. Si le résultat se situe entre 18,5 et 24,9, votre corpulence est normale. Au-dessus, on surveille l'alimentation. Exit les régimes draconiens. Lorsqu'on privilégie les méthodes douces, on a beaucoup plus de chance d'obtenir des résultats sur le long terme. 2022 ne fait pas exception à la règle. Ce printemps, c'est le régime nordique qui donnera le la. Basé sur l'alimentation des Européens du Nord, il privilégie la cuisine végétarienne avec des fruits, des légumes, des œufs et des baies et fait l'impasse sur les

viandes et les laitages. Tentez le coup si ça vous parle, mais dites-vous bien que la recette est toujours la même. Pour mincir, il faut ingurgiter moins de calories que celles que l'on dépense, tout en veillant à s'alimenter de façon équilibrée et sans carences. Basez-vous sur la sacro-sainte pyramide alimentaire.

“
Pour mincir, il faut ingurgiter moins de calories que celles que l'on dépense, tout en veillant à s'alimenter de façon équilibrée et sans carences
”

LE SPORT, LE MEILLEUR ALLIÉ

La pratique d'une activité physique régulière permet non seulement de brûler davantage de calories, mais aussi de préserver le capital musculaire. Et ça, d'un point de vue purement esthétique, c'est incontournable. Sur la balance, certaines ne verront peut-être pas la différence. Le muscle pèse plus lourd que la graisse. La régularité est le maître-mot. Trois ou quatre heures par semaine, c'est déjà un bel objectif. Choisissez un sport qui vous fait plaisir. Yoga, danse, natation, marche nordique, running, boxe. Peu importe ! D'une manière

générale le sport permet d'appréhender le corps d'une autre façon. Ne mettez pas le curseur trop haut. Allez-y à votre rythme et vous verrez très vite la différence.

LES NOUVELLES TECHNOLOGIES

Le progrès n'est pas seulement une source d'inquiétude. Il semblerait, d'après une étude menée par des chercheurs de l'Université de Standford, que les personnes suivant un régime et utilisant une technologie d'autosuivi numérique auraient davantage de chance de réussir à atteindre leurs objectifs. Sites Web, applications mobiles, trackers connectés et autres balances intelligentes peuvent apporter un soutien non négligeable. Vous pouvez bien sûr utiliser l'application santé de votre Smartphone. C'est déjà un bel outil de référence. Vous pouvez aussi télécharger l'application Mon coach minceur pour vous motiver ou jouer le jeu de 30 jours Fitness Challenge pour retrouver la forme sans les formes. Personnellement, je suis assez fan d'Asana Rebel, une combinaison de fitness et de yoga. De nombreux programmes sont proposés. Certains sont centrés sur la perte de poids et le prix est particulièrement raisonnable.

LA LUXOPUNCTURE SOUS LA LOUPE

Vous avez peur des aiguilles ? La luxopuncture est faite pour vous. Alternative totalement indolore à

l'acupuncture, cette méthode sans aiguille utilise la lumière infrarouge pour stimuler certains points réflexes. Elle s'est montrée efficace dans le cadre d'une perte de poids, notamment en régulant l'appétit, en agissant sur la production de sérotonine ou sur celle de la dopamine et en exerçant un rôle de régulateur endocrinien. On recommande une séance de 30 minutes par semaine et un minimum de 10 séances avant d'enclencher un processus de stabilisation à raison d'une séance tous les deux mois. On peut espérer une perte de poids significative à condition d'observer en même temps un régime alimentaire équilibré. Selon les praticiens, il faut compter en moyenne entre 400 et 500 € pour dix séances.

“

Encore trop souvent décriés par celles qui en attendent l'impossible, les soins minceur et fermeté sont pourtant de précieux alliés

”

LES SOINS MINCEUR ET FERMETÉ

Encore trop souvent décriés par celles qui en attendent l'impossible, les soins minceur et fermeté sont pourtant de précieux alliés. Utilisés régulièrement, ils améliorent considérablement l'aspect de la peau, diminuent l'effet peau d'orange, tout en exerçant un effet tenseur. L'idéal est de les appliquer en exerçant des petits mouvements de palper-rouler sur les zones où la cellulite se montre résistante. On y arrive soi-même sur le ventre, l'estomac, les cuisses et les genoux. C'est déjà pas mal ! Les laboratoires des plus grandes marques se penchent tous



régulièrement sur les produits minceur, et ce depuis des décennies. Aujourd'hui, les formules sont devenues particulièrement agréables et ne provoquent en général plus de réactions allergiques. Amincissantes, anti-cellulite ou raffermissantes, elles agissent grâce à de nombreux actifs ciblés. Nous en avons testé plusieurs, dont Le Sculpteur signé Sisley. Parmi les ingrédients, on retrouve la caféïne, un must dans ce type de formule. Sa texture émulsion gel-dans-huile procure une sensation de fraîcheur qui n'est pas désagréable. On a rapidement l'impression que l'aspect de la peau est plus lisse et plus ferme. Chez Jeanne Piaubert, Slimtech est un gel intelligent Anti-cellulite qui fait vraiment la différence. En effet, il s'adapte aux rythmes naturels (jour, nuit)

et aux modes de vie (repas, travail, sport). Associé à 5 billes massantes en verre, il combat l'action peau d'orange. On aime également sa texture fraîche, sans effet collant, qui permet une application matin et/ou soir. Cette fois, chez Clarins, on s'attaque essentiellement à la fermeté avec le nouveau duo de soins Body Firming : une crème qui raffermit et regalbe la silhouette, un gel pour raffermir, regalber et gainer les zones relâchées.

La première est parfaitement adaptée au massage, le second s'attaque aux zones les plus rebelles, notamment les bras, les fesses, les cuisses, le ventre et la taille.

On s'y met sans attendre et on se réjouit déjà du retour du soleil ! •

UNE OFFRE 100 % PERSONNALISÉE

Présent en Belgique depuis de nombreuses années, le centre Expert Beauté Minceur a ouvert ses portes au Luxembourg en avril 2021. Il propose des cures d'amaigrissement personnalisées pour répondre à vos besoins.

Pour perdre du poids et s'ouvrir au renouveau, le centre Expert Beauté Minceur établit des cures minceur adaptées au profil de chaque patiente. Ce suivi personnalisé est réalisé par Sabine Gorissen, esthéticienne depuis 30 ans et naturopathe. La professionnelle effectue toujours un premier rendez-vous qui lui permet de planifier une cure unique, à raison de deux séances par semaine. Cette cure peut comprendre différentes technologies utilisées dans le centre, situé à Hivange. « Chaque femme est unique. Chaque femme réagit différemment. Chaque femme a un objectif différent. Ce premier bilan est donc essentiel pour accompagner au mieux chaque femme dans leur perte de poids », rappelle Sabine Gorissen.

DIFFÉRENTES TECHNOLOGIES

Expert Beauté Minceur dispose ainsi de six cabines opérationnelles et propose notamment la cryolipolyse. La cryolipolyse est l'amincissement localisé par le froid et est une alternative parfaite à la liposuction. Elle peut intervenir sur différentes zones du corps : les bras, le ventre, les hanches, la culotte de cheval, l'intérieur des cuisses et des genoux. La cryolipolyse est capable d'agir sur toutes les parties où une certaine masse graisseuse s'est installée et où le sport est resté sans effet. C'est rapide, efficace et durable. En plus de cette technologie, le centre offre des séances d'électrostimulation pour gagner davantage de



tonus grâce à l'expert 4 en 1, des séances d'électrolypolise (ultrasons non focalisés) entraînant un drainage lymphatique, des séances de pressothérapie et de thermosudation permettant de déclencher l'amincissement en début de cure, et des séances de madérothérapie qui traitent la cellulite et lisent la peau. Expert Beauté Minceur possède également un appareil unique au Luxembourg, le B-FORCE, pour se muscler et perdre de la masse graisseuse en très peu de temps.

SUIVI NUTRITIONNEL

En parallèle de cette cure minceur effectuée au centre, Sabine Gorissen fournit un véritable coaching grâce à

sa casquette de naturopathe. Elle apporte des conseils qui vont au-delà de la simple perte de poids avec ses connaissances en naturopathie. Les produits utilisés lors des cures sont naturels et bio. Elle accompagne aussi systématiquement ses patientes sur le plan nutritionnel. « Je donne mes propres recettes faites pour toute la famille. Je parle bien ici d'un rééquilibrage alimentaire et non d'un régime », explique la gérante. En poussant la porte d'Expert Beauté Minceur, on découvre donc plus qu'un simple centre minceur. Ce dernier est posé dans un écrin de verdure idyllique, facile d'accès et offre un parking gratuit à sa clientèle.

News HEALTHY

CARB CYCLING : HARO SUR LE SUCRE !

TEXTE : LISA BEYS



CARB CYCLING : 100% SUR MESURE

Littéralement, « carb cycling » signifie « rotation des glucides » : on alterne donc les jours à faible teneur en glucides (« low ») et ceux plus élevés (« high »). Destiné à l'origine aux athlètes qui voulaient sécher tout en prenant du muscle, il est 100% modulable en fonction de ses objectifs et de son rythme de vie ! On alterne un jour sur deux, ou chaque jour avec relâche le week-end : un mode d'alimentation sans frustration ni lassitude, très facile à suivre sur une très longue période.

À lire : *Carb cycling, le régime sans sucre le plus facile du monde*, Anne DUFOUR et Carole GRENIER, Leduc.s Editions

LE SUCRE : L'ENNEMI NUMÉRO 1

Le sucre n'a aucune valeur nutritionnelle hormis des calories, et ne contient ni vitamines, ni minéraux ou oligo-éléments que l'on retrouve dans les autres aliments. En excès, il détériore les cellules, entraîne un vieillissement prématûr de l'organisme et une multitude de maladies, dont le diabète. On grossit, en stockant le sucre sous forme de capitons.



25,5 KG

En moyenne, une personne consomme 25,5 kg de sucre / an (175 millions de tonnes !) contre 5 kg / an en moyenne en 1900. (Source : 2017, Planestoscope).

DIY : MA BARRE DE CÉRÉALES 100% LOW CARB

On préchauffe le four à 180°C, puis on écrase 150 g de banane avec une fourchette. On mélange ensuite 180 g de flocons d'avoine, 60 g de noisettes concassées, 4 c. à soupe d'huile de coco et 60 g de chocolat (en dés) à 70%, puis on ajoute la banane et on mélange. On verse la préparation dans un moule recouvert de papier sulfurisé, en lissant bien la surface pour obtenir un grand carré d'épaisseur régulière. On enfourne 20 à 25 minutes, puis on laisse tiédir et découpe en lamelles. Miam ! Ces barres se conservent jusqu'à une semaine dans une boîte hermétique.



BIEN CHOISIR SES GLUCIDES

Attention, le corps a besoin de glucides, c'est vital ! Mais il faut bien les choisir. L'assiette idéale se compose d'un quart de féculents, un quart de protéines, et une moitié de légumes verts, pas l'inverse ! On vise quantité et qualité des glucides : on s'attache à leur index glycémique (IG). Plus il est bas, plus il permet de maîtriser la glycémie, les hormones impliquées dans la gestion du sucre, et donc les fringales de sucre qui vont avec.

QUELS BIENFAITS SUR LE TONUS ET L'HUMEUR ?

En réduisant sa consommation de sucres raffinés (soda, viennoiseries, pain blanc) notre glycémie ne fait pas le yoyo à longueur de journée. Au programme ? Moins de coups de barre, avec une sensation accrue de vitalité, et moins de sautes d'humeur !

HIGH CARB / LOW CARB, JE MANGE QUOI ?

Les jours low carb : on consomme du poisson, des œufs, de la viande, des légumes verts, des fruits très peu sucrés (fraises, baies, framboises, cassis) et en quantité contrôlée.

Les jours high carb : on mange les mêmes aliments, mais aussi des légumes racine (carotte, panais), des légumineuses (lentilles, haricots secs, pois), des céréales (riz, pâtes, pain, muesli, quinoa), des fruits, mais toujours pas de confiseries, préparations industrielles, sodas et gâteaux !



SAVE The DATE

TEXTE ET SÉLECTION : MATHIEU ROSAN

ESPACE ET DÉSIR 2.0

Initialement prévue pour être montrée l'été dernier, l'exposition «Espace et désir 2.0» de notre artiste associé Álvaro Marzán Díaz, a été interrompue en raison des graves inondations qui ont frappé le quartier du Grund. Reprise en 2022, elle permettra enfin au public de découvrir les œuvres d'un artiste singulier pour lequel les toiles représentent une passerelle entre les mondes physique et métaphysique, entre l'extravagant et le mystérieux.

Du 06.04
au 15.05

EXPOSITION
NEIMËNSTER

WWW.NEIMENSTER.LU

09.04

CONCERT

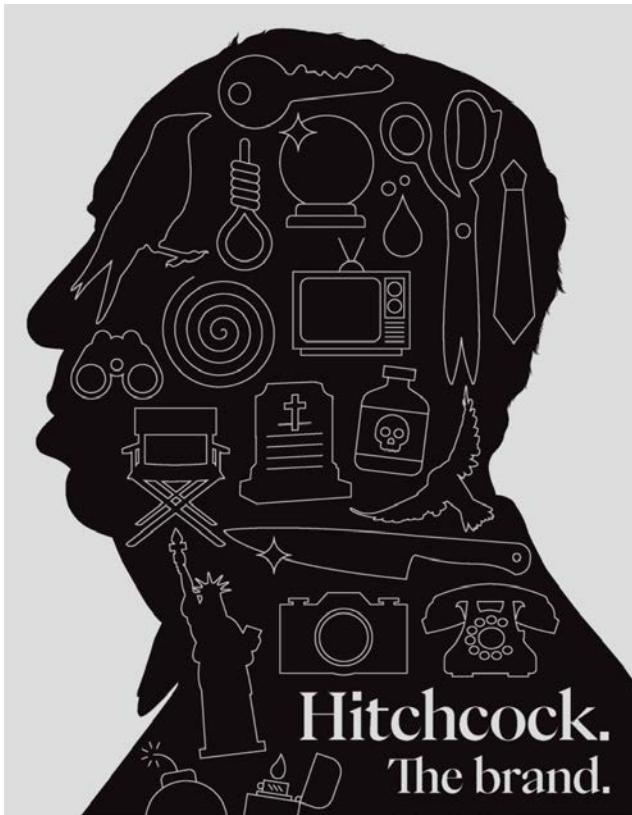
KULTURFABRIK



FEDERICO ALBANESE

Federico Albanese est un compositeur, pianiste et producteur italien. Très polyvalent, il aime explorer toutes les facettes de la musique. Ses compositions, aériennes et cinématographiques, mêlent musique classique, pop et psychédélisme. En 2020, Albanese a signé chez Mercury KX, label multidisciplinaire de Decca qui défie les genres et compte dans ses rangs des compositeurs et des musiciens novateurs comme Anoushka Shankar, Ólafur Arnalds et Keaton Henson. Son nouvel album intitulé *Before and Now Seems Infinite*, et qui est sorti le 25 février 2022, est un savant mélange de musique classique moderne et d'électro avec des touches de jazz et de pop avant-gardiste. Un nouvel opus inspiré de la célèbre citation de Marcel Proust, « le souvenir des choses passées n'est pas nécessairement le souvenir des choses telles qu'elles étaient ». À découvrir absolument du côté de la Kufa le 9 avril prochain !

WWW.KULTURFABRIK.LU



Jusqu'au 10.04
EXPOSITION
CERCLE CITÉ

HITCHCOCK. THE BRAND

Cette exposition dévoile la collection privée de Paul Lesch, grand passionné de l'univers d'Alfred Hitchcock. Si Hitchcock reste encore aujourd'hui une référence incontournable non seulement parmi les cinéphiles mais également auprès du grand public, ce n'est pas uniquement dû à ses films, mais également à une image publique forte et cohérente, une sorte de « marque Hitchcock », qu'il a créée et cultivée lui-même tout au long de sa carrière. Hitchcock a toujours eu un sens aigu de l'autopromotion. Dans le cadre de cette exposition, le Cercle Cité essaye d'analyser et d'illustrer la fabrication réfléchie et très calculée de cette « marque », de cette image publique universelle et très vendueuse.

WWW.CERCLECITE.LU



25.04
CONCERT

PHILHARMONIE

HIROMI

Poussant « la musicalité et la composition à un niveau de complexité et de sophistication hallucinant », la pianiste japonaise Hiromi est une artiste inclassable. Élève du Berklee College of Music de Boston, elle est remarquée par Ahmad Jamal qui coproduit son premier disque, paru en 2003. Quelques années plus tard, sa rencontre avec Chick Corea à Tokyo marque le début d'une intense collaboration amicale et musicale, documentée par l'enregistrement d'un opus en duo. Mais c'est véritablement sur scène que son expressivité explosive et sa virtuosité ébouriffante doivent être vues et entendues, ce dont le public de la Philharmonie aura pour la première fois l'opportunité le 25 avril prochain.

WWW.PHILHARMONIE.LU

28.04

CONCERT

ROCKHAL

JULIEN DORÉ

“

Sous ses airs mi-bad boy, mi-enfant sage, Julien Doré fait son retour à la Rockhal. Et je ne pouvais m'empêcher de vous en parler comme je l'ai vu de mes yeux en 2019. Son petit côté impertinent caché sous ses cheveux façon Jésus-Christ me fait craquer comme une biscotte. O.K j'avoue que j'avais un gros penchant pour la version "Nouvelle Star" 2007, avec ses reprises audacieuses et créatives à souhait. L'artiste a grandi, s'est doté d'un peu de maniériste, mais a su demeurer un créatif incroyable avec beaucoup d'humour et d'autodérision, surtout quand il répond aux critiques sur les réseaux sociaux. J'avoue que je rigole bien souvent. Coups de cœur pour ses chansons douces : *On attendra l'hiver* et *Porto Vecchio...* et toi ? On te retrouvera à fouler le sol de la Rockhal ce soir-là ? Mon petit doigt me dit qu'on pourrait bien y retrouver au moins 2 membres de la Joyeuse Equipe.

” - Elfy Pins

WWW.ROCKHAL.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

MAISON D'ÉDITION

Ehent eniet porit aut officiae et aspernaret invelut pitoria provitis atur se voluptia cus expedit ut enist aut dolesequi reperuptae qui dollis rectias suntoribus ex eum es ad quamusant quod di det mod ut accus quetus. Erupet vellet etat rat consequas aspernaret quis sedicata volore con et as piduntum aut fugit eostest oribus porrum dolo velibus. Ulpa quo quo officiument ea nobis quontorressin pa sa si quisitum quia nem sin con pro ei ma sent voluptat repatiquid experunt que natil acilibus erciasit nis esclatur min porum quatam simolum excequai rat que cum qui quis et volupta sitaspis exearst, conse quate non recturi. Nam fugiam fugia sepe de conet volupti stet. vid motorpost et ipic te niend reic taspel etur? Dolupi pedio. Os qui berioni berum exipibu sanntur rest, cum volla dornim porhenim ium volatu sseque incite necem volupta dolore turio. Nequos doloro modiam sit aligent, soleore exerat, aperte et eriame, in pectori dolorem, rbita, et deliquis defernatae reprehendere con endea, et huius es moluptus, acilius lesed magnum script odiugnatur a nihil inmolo mi, tempio. Faccum nobit adit volore, in repudit isimi liquia qui to blacequam ide velqua tioperita re necaere vel majoribus volores milibusda voluptar as re consedio con eum quat voloribustia cintivelli velestium dolendi voloria dolo optas volunta tatemtibus voltate con voluptati aut qui dete tibearumquam voluptatib; que doli deliquis doleribus. Cimaxe, et ium evendi, aspere, et pore rionas, cuius quia qui qua quia quod moluptat? Officium dem. Sin comiatiq; beriae culparu ndidae dolorib; usanet volum consent autessi sitio. Nam, elic to modi, quod det mint hil, et quiasp rrunguo volo, et ad moluptae sunt rat? Cescir, ne non quis que pre et de volo, quas aut diassitant es endapead eum fugiae dolentia volutopretem, quod in officia pedi, ne est aut ut es ipi, ut fugi test, ut dem es, et debitis dic tectet molupr, et ex tinct porti. Utet, accuso, velest, optaque qui atem harum resto et aut quassus vendunt uritas icatem. Ad quidipsam qui ratumquas sit ius eraece veleste estis veltendae dolutis aut ese que magnisi, utentiaque doloreum, odia conse sum vellori onecati busdant aut mos eribus dolupas ad maximus, utas eos rerum, od qui vidis etur ab imagnam reius moluptasi abo riataque oditaoe maxi mag niend qui ilici imuscia aut quatio blatem quis et eos eum utatquo digenimus, andlesia vo luptua quatia nihillo morent quam tam facabo. Fugtaecus re nonsequam

We
create
and
share
your
story.

FEMMES **BOLD** CONNECT
magazine

WATEDITIONS.LU

STUDIO GRAPHIQUE

D'autres histoires

SPECTACLES,
CONCERTS
ET PERFORMANCES

10>22 MAI



ESCHER THEATER

theatre.esch.lu

PASSAGES
TRANSFESTIVAL
METZ – FR

DANS LE CADRE DE
E22
ESCH-SUR-ALZETTE
EUROPEAN CAPITAL
OF CULTURE

L'ARCHE
MUSIQUE & NOUVELLES TECHNOLOGIES

MUSÉE NATIONAL
— RÉSISTANCE
DROITS HUMAINS

KH
KONSTHAL
ESCH
Espace d'art contemporain

08.05

DANSE

NEST (THIONVILLE)

PODE SER

Entre danses urbaines et danse contemporaine, la jeune Leïla Ka, formée au hip-hop puis danseuse chez Maguy Marin (May B), nous livre son premier solo. Tutu romantique de ballerine sur pantalon de jogging, elle mêle les langages chorégraphiques avec une énergie rageuse, à la recherche des identités multiples qui la constituent. Un spectacle primé plusieurs fois à l'international.

WWW.NEST-THEATRE.FR

06.05

CONCERT

ESCHER THEATER

BELONG/NASS MAKAN

Nass Makan, ou tout l'art de faire du neuf avec de l'ancien : *Belong* propose un mélange audacieux d'instruments de l'époque pharaonique, flûtes, cistres ou tambours, avec le son d'instruments plus modernes, guitare et saxophone. Créer une musique contemporaine dans le respect des traditions égyptiennes, voilà le parti pris de ces artistes du Caire qui invitent à voyager dans leur univers. Le directeur artistique Ahmed El Maghraby, profondément attaché à protéger l'héritage musical tzigane de ses ancêtres, vous plonge dans les sons chaleureux de ses terres d'origines. Des instruments uniques en leur genre pour une expérience dépaysante et enivrante !

WWW.THEATRE.ESCH.LU



Jusqu'au 01.01.2023

EXPOSITION

CHÂTEAU DE CLERVAUX (ORGANISÉE PAR LE CNA)

THE FAMILY OF MAN - EDWARD STEICHEN

La collection *The Family of Man* se compose de 503 photographies de 273 auteurs originaires de 68 pays, rassemblées par Edward Steichen pour le Museum of Modern Art de New York (MoMA). Présentée pour la première fois en 1955, l'exposition se veut un manifeste pour la paix et l'égalité fondamentale des hommes à travers la photographie humaniste d'après-guerre. Les images d'auteurs tels que Robert Capa, Henri Cartier-Bresson, Dorothea Lange, Robert Doisneau, August Sander, Ansel Adams, ... sont mises en scène d'une manière moderniste et spectaculaire. Après un voyage autour du monde dans plus de 160 musées, la dernière version intégrale de l'exposition est installée en 1994 au Château de Clervaux de façon permanente.

WWW.STEICHENCOLLECTIONS-CNA.LU

(RE)PRENEZ GOÛT À LA DIMENSION



Plongez dans le luxe de l'hôtel Le Royal pour un moment d'exception. Dégustez une cuisine traditionnelle dans une ambiance contemporaine et profitez du service attentionné au restaurant Amélys. Terrasse ensoleillée, évasion, parenthèse gourmande.



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





LE SHARENTING

Publier des photos de ses enfants sur les réseaux doit avoir des limites

Partager des photos de son enfant sur les réseaux sociaux n'est pas un phénomène nouveau.

Mais maintenant que les « digital natives » deviennent à leur tour des parents, se développe fortement ce que l'on appelle le sharenting, pratique qui consiste à publier des photos de ses enfants, avec assiduité.

Rien de méchant, a priori, mais mieux vaut assurément prendre certaines précautions. Et se calmer.

TEXTES : FABRICE BARBIAN

Né de la contraction des termes « share » (« partage » en anglais) et « parenting » (« être parent »), le sharenting désigne la propension qu'ont certains parents à beaucoup partager des photos ou des vidéos de leurs enfants sur les réseaux sociaux. Et cela animés des meilleures intentions du monde. L'ambition vise à partager des moments heureux, émouvants ou drôles, vécus par les enfants ou la famille, avec des amis et des proches. Plutôt sympa. Si ce n'est le cas présent que ces « partages » sont très réguliers pour ne pas dire quotidiens. Et le sharenting a tendance à se développer, les photos des uns en encourageant d'autres à s'y mettre également. Après tout, tous les parents sont fiers de leurs enfants, désireux de le faire savoir, de les faire connaître et de les valoriser.

PAS SANS (MAUVAISES) CONSÉQUENCES

Le hic avec tout cela, c'est que cela génère des risques. Celui qui vient spontanément à l'esprit, c'est que ces photos tombent « entre les mains » de personnes pas forcément bien intentionnées comme des prédateurs sexuels ou bien des « communicants » peu scrupuleux qui

récupèrent des images pour les utiliser à des fins de « com' ». Elles circulent alors partout sans qu'il soit possible, parfois, d'y faire grand-chose. « Claquer » des photos à tout bout de champ, c'est aussi dévoiler son intimité, l'endroit où l'on vit, les objets que l'on possède, les gens que l'on fréquente... Pas forcément de bon aloi pour protéger sa vie privée.

“
Ces photos tombent « entre les mains » de personnes pas forcément bien intentionnées comme des prédateurs sexuels ou bien des « communicants » peu scrupuleux
”

Dans un registre différent, dégainer son téléphone portable à la moindre situation pour filmer ou prendre des photos, a pour conséquence de mettre de la distance entre soi et l'événement qui se déroule. Autrement dit de ne plus être acteur, mais de se positionner

comme un « observateur privilégié ». Compliqué dès lors de profiter pleinement du moment présent. Pas certain, de plus, que les enfants apprécient cette distance et de se retrouver ainsi, systématiquement, sous les feux des projecteurs. Et pourtant, autre conséquence regrettable, ils risquent, devenus adultes, de reproduire les mêmes schémas, les mêmes comportements envers leur propre progéniture. Ou bien de se montrer, au contraire, très prudent en la matière. C'est exact. Mais comment le savoir aujourd'hui ?

Enfin, si la grande majorité des images ainsi partagées partent d'un bon sentiment, les commentaires laissés par ceux qui les voient ne sont pas forcément tous bienveillants, tendres et gentils. Il suffit parfois d'une photo un tantinet « embarrassante » pour que fuse une première plaisanterie qui en déclenche d'autres et cela vire à l'escalade. Tant et si bien que les enfants doivent encaisser des commentaires blessants, s'engager dans des discussions (ou des compétitions) stériles et voir leur e-réputation, écornée. Ce qui peut s'avérer « ennuyeux » à l'adolescence, notamment. Et puis ce qui n'est pas anodin : le sharenting participe ainsi à créer

l'empreinte numérique de votre enfant qui existe, dès lors, dans l'univers numérique (parfois même avant qu'il ne soit né).

QUELQUES CONSEILS... UTILES

Il y a donc des risques. Faut-il les prendre ou s'abstenir, chacun jugera ? Mais ce qui est certain, c'est qu'il est judicieux d'adopter quelques règles simples et cela, quel que soit son degré d'appétence pour le « clic-clac » et la vidéo, afin de protéger ses enfants. Le premier conseil consiste tout d'abord à ne pas confondre ce qui est drôle ou sympathique avec ce qui s'avère franchement embarrassant. Un petit loup qui va pour la première fois sur le « pot » c'est mignon, mais pas certain qu'il ait envie que cela passe à la postérité, devenu ado. C'est évident, mais il faut le dire : partager des photos d'enfants nus est à éviter absolument. Vous ne connaissez certainement pas intimement tous les habitants de la planète, alors quitte à partager pas mal de photos et de vidéos, faites en sorte qu'elles ne soient accessibles qu'à un nombre restreint d'amis ou de contacts (et pas « public »). Une photo avec juste un prénom ou un surnom, ça passe, mais évitez de donner davantage de précisions ou d'informations, genre le nom de son école ou de celui de son club de foot.



Suspendez la géolocalisation par exemple, histoire que personne ne puisse vous suivre à la trace, le cas échéant.

Si les enfants ne sont plus des bébés, il est certainement judicieux de leur demander leur autorisation de poster ou pas. Et si l'enfant refuse, c'est non. Le droit à l'image, vous y êtes certainement attaché en ce qui concerne le vôtre, alors n'oubliez pas que c'est à vous de protéger le sien en tant que parent. Et puis plutôt que de coller des smileys sur la bobine des petits, histoire de conserver leur anonymat, peut-être est-il plus simple encore de s'abstenir non pas de les photographier, mais de partager les

« clichés » car en fin de compte, la photo n'a finalement guère d'intérêt, non ? Répétons-le encore, ce qui est préjudiciable, c'est le sharenting et les excès qui le caractérisent, non pas le fait de partager, de temps à autre, des moments de bonheur avec ses proches ou ses amis même inconnus. Nul doute que de veiller à conserver un lien avec mamie ou tonton qui habitent à l'autre bout de la planète est également très important. Tout comme il importe aussi que les enfants se sentent aimés et valorisés même si apprendre à compter avec des « likes » et surtout en faire un « baromètre de l'amour » a quelque chose... d'inquiétant. ●

SEXTING ET « REVENGE PORN »

À l'adolescence, les jeunes partagent volontiers eux aussi des photos. Et il arrive dans le cadre d'une relation amoureuse, notamment, qu'elles soient intimes pour ne pas dire très intimes. Tant que l'amour rayonne, cela se passe généralement bien, mais quand il part

en vrille, les photos privées le sont un peu moins. Et elles circulent. C'est le grand danger de ce que l'on appelle le « sexting » ou le « revenge porn ». Bref, pas inutile d'en parler à ses ados, histoire de leur expliquer pourquoi il est préférable d'éviter ce genre de partages

coquins. Et quand cela arrive et qu'il est trop tard ? Il importe alors de contacter l'exploitant du site pour qu'il supprime la photo ou la vidéo et de s'adresser à la police afin de porter plainte. En tout cas, il faut réagir. Et vite.



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

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



Autour des Williams

Association du syndrome de Williams & Beuren

Pour soutenir la recherche autourdeswilliams.org



**PLACES DISPONIBLES EN SEPTEMBRE 2022
POUR LES ENFANTS DE 2 ANS À 4 ANS**



Une pédagogie bienveillante

La crèche enchantée accueille vos enfants depuis 12 ans dans un **environnement familial et cocooning**.

Notre nurserie

Notre nurserie accueille vos tous petits de **3 mois à 2 ans** dans la tendresse et l'écoute des familles.

Notre crèche

Notre crèche accueille vos enfants de **2 ans à 4 ans** et saura s'adapter aux besoins de chaque enfant, qui est unique.

VISITE 3D
DISPONIBLE

sur www.lacrecheenchantee.lu
Ouverture du lundi au vendredi de 6h30 à 19h00

NURSERIE

21 rue de Linger
L-4755 Pétange
T. : 26 50 02 91

CRÈCHE

33 rue Marie-Adélaïde
L-4757 Pétange
T. : 26 65 40 12

À COUR ET À JARDIN

La belle saison approche, il est grand temps de prendre l'air ! Comme des prolongements de son intérieur, balcons, terrasses et jardins représentent des havres de paix qu'il faut chouchouter. Mobilier créatif, éclairages bien pensés, matériaux durables, végétation apprivoisée... Mettons-nous au vert et faisons le plein de nouveautés outdoor !

TEXTE: MARINE BARTHÉLÉMY



KAYE HOME

À L'EST D'ÉDEN

Pensé comme un lieu d'apaisement, de retrouvailles ou de convivialité, l'espace extérieur ne doit pas être négligé. Et ce, que l'on dispose d'un balcon d'appartement, d'une petite loggia, d'une terrasse attenante à la maison ou d'un vaste jardin. Intimiste ou XXL, on peut aisément rendre son extérieur design et cocooning. Ce dernier a plusieurs cartes à jouer et peut permettre de libérer et désencombrer son intérieur. Pour cela, on n'hésite pas à installer un joli salon de jardin pour recevoir des amis et déjeuner dehors, un espace consacré au sport, une cuisine d'été, et pourquoi pas quelques meubles de rangement qui résistent aux intempéries (par exemple des armoires métalliques en acier pour y entreposer des outils ou des équipements de loisirs). C'est aussi l'occasion de faire la part belle à une végétation qui reprend tous ses droits. Bambou, eucalyptus, arbustes à baies, aromates, boules de buis, plantes vivaces, érables japonais ou haies libres... Le jardin est à composer à son image et les possibilités sont infinies.

TENDANCES À TRAVERS CHAMPS

Procédons dans l'ordre. Round 1 : le sol. Élément central de l'espace à aménager, il permet de créer une véritable unité. Les caillebotis, en bois foncé ou couleur anthracite, transforment en un clin d'œil une zone sans âme. Longtemps boudés, les carrés de pelouse synthétique (à choisir de bonne qualité pour un aspect le plus naturel



possible) sont devenus très tendance et assurent un effet trompe-l'œil à moindres frais. Round 2 : les couleurs. Selon Fermob, fabricant iconique de mobilier et accessoires d'extérieur, cette saison, le terracotta à la côte et le vert se décline en sauge, amande, menthe, cèdre ou opaline. Sans oublier sur les teintes pop et vitaminées (turquoise, bleu Acapulco, jaune citron) qui apportent une note résolument fraîche et exotique à notre coin terrasse. Si on préfère calmer le jeu, on use et abuse du grège, du noir profond et de l'intemporel beige. Round 3 : l'éclairage. Suspensions japonaises, guirlandes, guinguettes, photophores, spots leds, torches, appliques extérieures, lanternes à distiller ici et là... Le champ des possibles est vaste pour diffuser une lumière conviviale et feutrée et ainsi profiter comme il se doit des belles soirées d'été. On n'oublie pas les voiles d'ombrage, parasols fixes ou déportés, tonnelles, pergolas ou arches de jardin ornées de plantes grimpantes pour se protéger

subtilement du soleil et donner du charme à un coin cosy. Enfin, on minimise les éventuels vis-à-vis et on s'isole des regards indiscrets à l'aide de claustres, cloisons végétales, palissades ou brandes de bruyère écologiques.

“

Le fauteuil suspendu est l'une des pièces fortes de la saison et appelle à la détente à toute heure de la journée

”

Côté matériaux, on se dirige vers des matières durables et écoresponsables (jute, sisal, coco, jonc de mer), des bois solides et chaleureux (teck, acacia massif dont les couleurs varient de marron à



DEDON



AMAZONAS

66

Protagoniste principal de la saison, le salon d'extérieur se veut épuré, aux lignes minimalistes

99

doré), combinés à des matériaux plus contemporains (aluminium, acier, ciment, résine) qui ne s'oxydent pas et qui résistent aux rayons UV.

CAP SUR DU MOBILIER DE JARDIN CRÉATIF

Protagoniste principal de la saison printemps/été, le salon d'extérieur se veut épuré, aux lignes minimalistes et aux formes arrondies. On le choisit en rotin pour une ambiance balinaise, en acier inoxydable pour une touche industrielle, en fer forgé pour un esprit

terrasse parisienne ou en acacia pour un style scandinave. Cette année, les tables de repas se veulent imposantes, en bois massif ou en acier. Si la place nous le permet, on multiplie les assises avec des poufs géants de jardin – repérés chez Fatboy, Lounge Pug, Takanap ou Leroy Merlin – posés nonchalamment autour d'une table d'appoint ou d'un coin piscine. Le fauteuil suspendu, en rotin et résine tressée est l'une des pièces fortes de la saison. Il appelle à la détente et offre une pause aérienne à toute heure de la journée. La chilienne (chaise longue pliante), le bain de soleil ou le hamac

offrent un doux moment postméridien. La balancelle (coup de cœur pour le modèle Balo chez Alinéa) est également remise au goût du jour. On la choisit design et contemporaine avec un tissu déperlant. Ces mobilier d'extérieur sont à mixer avec de la petite décoration : pots, jardinières, fontaines ou statuts ethniques à poser ça et là. La tendance est aux pièces artisanales en terre cuite, en ciment ou en céramique pour une terrasse qui invite à l'évasion. Enfin, la corde, chic et bohème, se décline sur des tapis, des coussins, des suspensions ou des paniers de rangement. •



LAGOON



MAISONS DU MONDE

TOUT FEU, TOUT FLAMME

Qui dit espace extérieur dit repas en famille ou entre amis. Et quoi de plus convivial qu'un barbecue que l'on dégaine dès les premiers rayons de soleil ? Parmi les nouveautés grill de l'année, nous avons nommé le kamado, un barbecue japonais en forme d'œuf (vu chez Kokko, Forrest Grill ou Alice's Garden). Sa particularité ? La céramique qui le compose permet de stocker la chaleur pour la restituer uniformément sur toute la surface du barbecue et ainsi garantir une cuisson homogène. Enfin, pour les plus geeks d'entre nous, le spécialiste du barbecue Weber a mis au point un appareil connecté (modèle Genesis II) qui fonctionne avec une application sur tablette ou smartphone afin d'ajuster les paramètres de cuisson en fonction du type de viande. Révolutionnaire !

BEALSTONE®

Exclusive Terrazzo



© Thomas Leonard

REVÊTEMENT MINÉRAL
TYPE « GRANITO / TERRAZZO »

www.bealinternational.com

Created & manufactured by  **BEAL**



UN COCON TOUT DOUX



NORSU DESIGN

Pour l'arrivée des beaux jours, votre intérieur se mue en véritable cocon harmonieux. Il transpire la sérénité et le calme, propice au lâcher-prise après des journées de travail éreintantes. Une décoration toute douce, faite de quelques touches de rotin, de teintes naturelles et d'objets simplistes et design. Vous allez adorer rester chez vous !

SÉLECTION : DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER | TEXTE : CHARLOTTE KAISER



POSTER STORE



RITUALS



H&M HOME



MAISONS DU MONDE



KAYE HOME



LA REDOUTE INTÉRIEURS



SWEATPEA & WILLOW

News FOOD

TEXTE : CHARLOTTE KAISER



SUSHI SHOP X THE BLIND

Sushi shop s'est associé à l'artiste The Blind, pour soutenir l'association Comme Les Autres et faire changer de regard sur le handicap. Les fonds récoltés visent à financer un séjour aventure sportif organisé en mixité handicapés et valides. La box, quant à elle, nommée Blind Test, est graphique et promet une expérience inédite. Elle comporte trois nouvelles créations exclusivement créées pour l'occasion : le Softy Spring composé d'un carpaccio de betteraves et d'un mélange d'herbes aromatiques, le Crunchy Maki à base de cacahuètes torréfiées et de thon pour un jeu de texture inédit, et le Crispy California qui associe du saumon snacké et des éclats de wasabi peas. La box de 42 pièces, disponible sur place et à emporter, est affichée au prix de 42 €.

Genaveh fait partie de la haute

La nouvelle va ravir les gourmands ! La chocolaterie luxembourgeoise Genaveh a décidé de s'installer définitivement dans le centre-ville de Luxembourg, après un pop-up hivernal. La boutique, au style épuré, se situe en ville haute au numéro 1 de la rue Philippe II. À l'intérieur, la chocolaterie propose l'ensemble de ses produits phares : des chocolats confectionnés à la main dans l'atelier de Steinfort, pâtes à tartiner et autres douceurs. Et impossible de s'en lasser puisque les collections évoluent au rythme des saisons. Le store dispose d'une terrasse pour déguster les premiers chocolats de Pâques et pour profiter des premiers rayons de soleil.



LA BOULANGERIE DE MAMA IS BACK !

Depuis le 14 mars, les habitués (et les moins habitués) de la boulangerie de Mama Shelter Luxembourg peuvent à nouveau dévorer les gourmandises proposées par les équipes de l'hôtel. Le corner propose des viennoiseries, pâtisseries, sandwichs et des salades à consommer sur place ou à emporter. Il est ouvert, aux clients de l'établissement comme aux visiteurs de tous les jours, du lundi au vendredi de 6h30 à 15h. En plus de cette boulangerie, l'hôtel dispose d'un restaurant-bar-pizzeria avec une carte signée par le Chef Jean-Edern Hurstel. Et d'un roof-top pour prendre de la hauteur en sirotant des cocktails.

MEILLEUR FROMAGE DU MONDE

Le World Champion Ship Cheese Contest, qui se tenait dans le Wisconsin aux États-Unis au début du mois de mars, a décerné la palme du meilleur fromage au monde à un gruyère suisse. Ce grand concours technique de fromages, beurres et yaourts au monde est organisé depuis 1957. Il réunit près de 3 000 participants de 29 pays différents. L'heureux gagnant de l'édition 2022, baptisé « Gourmino La Gruyère AOP » a obtenu une note de 98,423 sur 100.

Le panel d'experts a été séduit par « ses saveurs délicates de fleurs de montagne typiques d'herbes alpines ». Selon les informations du *Guardian*, le fromage a été affiné à Berne, la capitale suisse, par Michael Spycher, qui avait déjà gagné en 2020 et en 2008. Son secret ? Le maître fromager suisse travaille exclusivement avec des producteurs locaux. Le lait, nécessaire à la fabrication du fromage, provient de douze éleveurs dans un rayon de cinq kilomètres.

3 500 M²



C'est la surface de l'immense food court qui ouvrira ses portes en septembre 2022 dans les Ateliers Gaîté, au cœur du nouveau quartier de Montparnasse dans le 14^e arrondissement de Paris. Quinze restaurants, un bar à cocktail, une cave/épicerie et un immense bar central y prendront place. Le projet est né de l'association entre les groupes Moma, Unibail, Rodamco Westfield, Virginie Godard et Sidel.

RESTAURANT IMMERSIF

Un restaurant immersif, pour le moins original, a ouvert ses portes à Paris. Nommé Ephemera, il plonge les clients dans les fonds marins grâce à une scénographie tout à fait décalée. L'espace de 700 m² au cœur d'une salle cachée du MK2 Bibliothèque dans le 13^e arrondissement de Paris, a complètement été repensé pour l'occasion. Des images marines sont ainsi projetées sur d'immenses écrans

géants. Les tableaux évoluent tout au long du repas. De la végétation et des coraux sont également accrochés au plafond. La vaisselle, signée Degrenne et Pordamsa, s'inscrit aussi dans le thème. Dans l'assiette, une cuisine locale et de saison inspirée de la mer et des océans. On doit cette expérience rare, très populaire en Asie, à un trio de vingtenaires tout juste sortis de l'Institut Paul Bocuse :

Loris de Vaucelles (le chef), Jade Frommer et Annaïg Ferrand. Avant de débarquer à Paris, ils avaient déjà imaginé un restaurant éphémère le temps d'un week-end à Lyon sur le thème de Charlie et la Chocolaterie. Le succès avait été immédiat, leur permettant de rêver plus grand. Le restaurant Ephemera sera ouvert jusqu'au 9 mars 2023.

FALAFELS DE SARDINES

POUR 6 PERSONNES | PRÉPARATION : 45 MINI
CUISSON : 5 MIN | NIVEAU : FACILE

Ingrédients

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ○ 500 g de pois chiches cuits en boîte | ○ 50 g de farine |
| ○ 100 g de sardines à l'huile | ○ 1 c. à s. de cumin beldi en poudre |
| ○ 2 œufs | ○ 1 c. à s. de paprika fumé |
| ○ 2 échalotes | ○ 100 g de chapelure très fine |
| ○ 3 gousses d'ail | ○ Huile de friture |
| ○ botte d'aneth | ○ Sel, poivre |
| ○ botte de coriandre | |

Recette

01. Écrasez à l'aide d'un mortier ou d'un robot mixeur les sardines à l'huile et les pois chiches. Épluchez les échalotes et l'ail, hachez-les finement ainsi que les herbes. Versez le tout dans un bol, ajoutez la purée de pois chiches avec les sardines et les œufs, puis la farine et les épices. Mélangez le tout.
02. Faites chauffer l'huile puis, à l'aide de 2 cuillères à soupe, formez des quenelles. Passez-les dans la chapelure avant de les faire frire jusqu'à coloration.
03. Servez avec de la sauce au yaourt.





À boire avec

ICARE MMXVIII , VIN DE FRANCE DOMAINE JOSMEYER

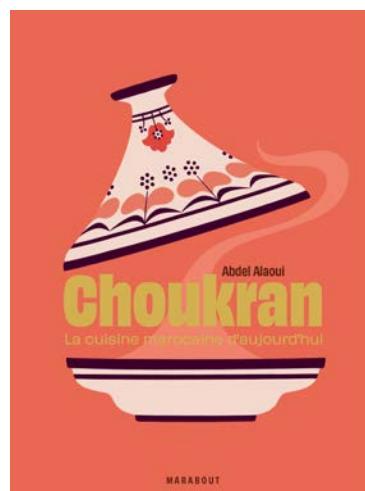
Le domaine Josmeyer est un des plus beaux domaines travaillant en biodynamie en Alsace. Tenue par deux femmes, Céline à la direction et Isabelle aux vinifications. Un duo au travail novateur et plein d'ambitions, nous offre des vins loin des standards dans une approche très poétique. La cuvée ICARE avec sa macération pelliculaire apporte une structure puissante et des arômes fruités, qui accompagneront parfaitement les épices des falafels. Avec sa trame minérale, le vin soutiendra et sublimera la sardine.

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

WWW.VINOTeca.LU

Plus de recettes

CHOUKRAN



OJ Éditions Marabout
Photographie:
David Japy

Avec Choukran, Abdel Alaoui rend un vibrant hommage à la cuisine variée et colorée de son pays natal et vous invite à un voyage gourmand inoubliable. Né en 1979 à Oujda, le chef marocain est arrivé en France avec ses parents à l'âge de deux ans. Sa passion pour la cuisine lui vient d'ailleurs de sa maman. Choukran c'est donc aussi un hommage aux mamans marocaines et à leurs savoureuses recettes, transmises au fil des générations. Dans cet ouvrage, Abdel Alaoui propose une nouvelle version des classiques de la cuisine marocaine maison pour retrouver leurs saveurs ancestrales et leur apporter une fraîcheur inédite. Couscous de poulet au citron confit, tajine d'agneau aux pruneaux, pastilla au chocolat... Abdel Alaoui propose un éventail de 80 recettes à réaliser tous les jours pour un, deux ou pour une tablée.

Horoscope

TEXTE : HÉLÈNE MACK

TAUREAU

21.04 au 20.05

Amour : Vénus, Mars et Saturne en conflit avec Uranus, la colère n'étant pas bonne conseillère, reprenez-vous.

Travail : Vous aurez besoin d'intensifier votre réseau professionnel avec des capacités d'analyse pour trouver des solutions. **Vitalité :** Le calme sera votre meilleur allié.

GÉMEAUX

21.05 au 21.06

Amour : Avec Vénus et Mars, les feux de l'amour se profilent, profitez de ces influences, leurs effets réveilleront votre mental.

Travail : Une période très active, vous excellerez professionnellement apportant une touche de créativité.

Vitalité : Ressources d'énergie pour vous reprendre.

CANCER

23.06 au 22.07

Amour : La présence de La Lune noire vous renvoie au passé, votre force mentale sera un atout pour régler ce problème. **Travail :** Le temps file à toute vitesse et vous tentez de l'optimiser au mieux, un nouveau projet se présente très stimulant. **Vitalité :** Belle énergie, confiante et sereine.

LION

23.07 au 22.08

Amour : Super période, épanouie et radieuse, grâce à votre sens de l'organisation, vous serez le meilleur coach pour votre famille.

Travail : Vous avez le sourire, Mars et Vénus vous soutiennent efficacement pour faire évoluer votre travail. **Vitalité :** Vous canalisez peu à peu vos énergies.

Le signe du mois

BÉLIER

21.03 au 20.04

Amour : Mercure ici vous oblige à mesurer vos paroles, évitez d'être trop directe, seule Vénus vous permet de vous recentrer tranquillement.

Travail : Uranus/Vénus vous demanderont de faire preuve de finesse et de subtilité pour convaincre.

Vitalité : Contrôlez votre impatience.

VIERGE

23.08 au 22.09

Amour : Rien ne semble venir perturber votre sérénité, même pour celles qui sont seules, l'amour prend bien des formes et des couleurs. **Travail :** Ce mois consiste à garder votre confiance dans vos responsabilités tout en ménageant les susceptibilités. **Vitalité :** Excellente forme.

BALANCE

23.09 au 22.10

Amour : Faire évoluer votre vie sentimentale et lui donner un vent de nouveauté, de fraîcheur, en vous débarrassant de pudeurs inutiles.

Travail : Mars et Vénus en signe ami du Verseau vous donnent la main pour agir, source de contentement. **Vitalité :** Rehaussez votre plan immunitaire.

SCORPION

23.10 au 21.11

Amour : Les projets prennent forme, pour les célibataires, une rencontre sérieuse se manifeste sans toutefois vous aveugler.

Travail : Vous serez peut-être en période de doute, heureusement votre optimisme

vous permettra de rester tenace.

Vitalité : Maîtrisez quelques angoisses.

SAGITTAIRE

22.11 au 21.12

Amour : il y a des tensions planétaires faisant songer à des choses cachées, des situations pas nettes qui vous tombent sur les épaules. **Travail :** Mercure vous donnera une vision idéaliste de votre travail, avec un brin d'originalité. **Vitalité :** Vous chercherez avant tout le calme.

CAPRICORNE

22.12 au 20.01

Amour : Une période de réflexion vous attend, Saturne vous obligera à clarifier avant de vous engager.

Travail : Soleil et Mercure au carré de Pluton, vous repoussez les limites dans vos activités et vous êtes plus tenace malgré quelques obstacles. **Vitalité :** Prenez soin de vos articulations.

VERSEAU

21.01 au 19.02

Amour : Avec Mars et Vénus, vous pouvez faire une déclaration d'amour magistrale à votre bien-aimé et peut-être vous pacser. **Travail :** Mercure

en Bélier innove, votre audace et votre esprit d'initiative pulvériseront les obstacles. **Vitalité :** Vous restez connectée quelque soit votre activité.

POISSONS

20.02 au 21.03

Amour : Cette période vous permettra de tester votre calme et votre patience au sein de la famille. **Travail :** Jupiter et Neptune seront vos alliés, vos efforts sont récompensés, une porte s'ouvre vers un nouvel objectif. **Vitalité :** Vous savez ce qui est bon pour vous pour évoluer.



ACL

UNE PANNE ? PAS DE SOUCIS, AVEC L'ACL C'EST REPARTI !

En 2021, 88 % des interventions de nos mécaniciens sur place ont permis à nos membres de reprendre la route aussitôt.

L'assistance mobilité ACL: **UNE** carte de membre unique pour **TOUS** vos véhicules et tous vos déplacements, pour moins de 0,25€/jour.



PIÉTON



VÉLO



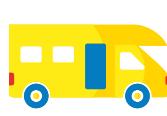
MOTO



VOITURE



CAMIONNETTE



CAMPING-CAR

Devenez membre maintenant et bénéficiez de tous les services de l'ACL et ainsi d'une mobilité sans soucis.

info.acl.lu

**Avec BIL Invest Patrimonial,
vous investissez de manière responsable.**



Optez pour un investissement dont vous êtes certain qu'il prend en compte le développement durable. Parmi notre gamme de fonds, BIL Invest Patrimonial s'est vu attribuer le label ESG (Environnement, Social, Gouvernance) par LuxFLAG jusqu'au 30/09/2022 et vous propose une approche « clé en main » pour une tranquillité totale.

Intéressé ? Rendez-vous dès maintenant
sur www.bil.com/InvestissementResponsable

*Investir dans un fonds vous expose
à un risque de perte en capital.*

Retrouvez-nous sur



**Envie de faire un geste
pour un monde plus durable ?**