

# FEMMES

Mai 2022  
n°233

FINANCE

RÉÉVALUER  
SES ASSURANCES

À L'INTERNATIONAL

CLIMAT :  
L'HUMANITÉ  
PLUS QUE JAMAIS  
MISE EN GARDE

INTÉRIEUR

ÉCRIN  
VÉGÉTALISÉ

BIEN-ÊTRE

DITES ADIEU  
AUX CHEVEUX  
TERNES !

MODE

Gambettes  
party



00233  
9772738  
Prix de vente: 4€





*Cartier*

# Art 'n Pepper

Luxembourg Art Galerie 2.0

Galerie d'Art en Belgique depuis plus de 18 ans,  
nous avons ouvert un second espace au nord du Luxembourg à Beiler : Art'n Pepper Galerie 2.0  
Nous nous réjouissons de partager notre passion pour l'art contemporain avec vous.

Nous vous recevons uniquement sur rendez-vous, en semaine et week-end.  
BE CURIOUS !



Art 'n Pepper Galerie 2.0  
Garden Offices  
Duarrefstrooss 31A / 2G - 9944 Beiler  
+352 2 695 7519  
[www.artnpepper.com](http://www.artnpepper.com)

*Édito*

## LE TOUR DE LA MÉTAMORPHOSE

Un premier tour de l'élection présidentielle française dont les résultats ont formellement séparé le pays en trois blocs : la France insoumise représentée par Jean-Luc Mélenchon, la République en Marche avec Emmanuel Macron, et le Rassemblement national de Marine Le Pen.

De plus, ce premier tour a définitivement signé la mort des deux grands partis historiques qu'étaient Les Républicains et le Parti Socialiste.

Et pour la première fois en France, sous la V<sup>e</sup> République, le courant raciste et xénophobe serait en mesure de remporter l'élection présidentielle.

La candidature d'Eric Zemmour et ses propos répugnants ont normalisé la candidature de Marine Le Pen, qui est devenue d'un seul coup, moins dangereuse, plus « lisse ».

Les Français qui vivent au Luxembourg se sont exprimés. Au premier tour, les voix cumulées des trois candidats de l'extrême droite atteignent 18,15 %.

Qui sont ces français ? Savent-ils que son premier acte en qualité de présidente serait un référendum sur l'immigration, avec interdiction des régularisations, expulsion des étrangers, fin du regroupement familial, de l'aide médicale d'urgence et du droit du sol. Un régime antidémocratique et autoritaire par excellence. Qui sont ces Français qui vivent au Luxembourg au milieu de 170 nationalités différentes. Sont-ils dignes de vivre dans ce pays ?

Je vous laisse y réfléchir...

Excellent lecture

---

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

# SOMMAIRE



**COUVERTURE**  
Marque : Iro Paris

**cim**  
CONTÔLE  
**2019**  
**20200**  
EXEMPLAIRES  
CERTIFIÉ CIM



## BILLET DE LA RÉDAC' / 08

## 01. MODE

### INTERVIEW MODE / 14

Caroline Rey

### WISHLIST / 18

De l'amour, rien que de l'amour

### NEWS MODE / 24

### MODE / 26

Gambettes party

## 02. SOCIÉTÉ

### DOSSIER / 42

Le réchauffement climatique, un péril pour les forêts luxembourgeoises

## BUSINESS / 46

« Notre force ? Notre lien direct avec les commerçants »

## L'INTERVIEW DU MOIS / 50

Julie Meynen  
La natation en partage

## À L'INTERNATIONAL / 52

Climat : l'humanité plus que jamais mise en garde

## FINANCE / 56

Réévaluer ses assurances, une démarche indispensable

## DOSSIER IT / 62

Objets connectés : Bienfaits et menaces

## DOSSIER GREEN / 66

10 astuces pour économiser l'eau

## NEWS SOCIÉTÉ / 70

## 03. BEAUTÉ

### BEAUTÉ / 72

Le meilleur des soins visage et soins corps en institut

### BEAUTY CASE / 78

### LAVIS DE LA RÉDAC / 80

### BIEN-ÊTRE / 82

Dites adieu aux cheveux ternes !

### NEWS HEALTHY / 86

## 04. ART DE VIVRE

### NEWS FOOD / 10

### WE ARE FAMILY / 88

Sage-femme : mais où sont les hommes ?

### SAVE THE DATE / 92

### INTÉRIEUR / 98

Écrin végétalisé

### MOODBOARD / 102

Escapade marine

### RECETTE / 104

### HOROSCOPE / 106



INTÉRIEUR  
P.98



BIEN-ÊTRE  
P.82

*ouvrage*

**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 Barbian  
Marine Barthélémy / Lisa Beys  
Quentin Deuant / 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.

# Billet de la rédac'

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

## LA VIE D'ADULTE

Bon comme vous l'aurez sans doute compris dans le numéro précédent, je découvre peu à peu la vie d'adulte.

Et je dois dire que je vais de surprise en surprise. Pourquoi personne ne m'avait jamais parlé du prix (tout à fait exorbitant) d'une chaise ? Je pense que l'importance du sujet mérite qu'on prenne un moment pour en discuter. Je m'étais doucement préparée à crouler sous les factures, à manquer de sommeil (qu'on se l'avoue, nous avons tous des valisettes sous les yeux) et à supprimer Tiktok et autres applications sur lesquelles je peux passer des heures affalée sur mon canapé en tenue pilou pilou.

“

**Pourquoi personne ne m'avait jamais parlé du prix (tout à fait exorbitant) d'une chaise ?**

”

Je pensais tout connaître de la vie d'adulte. Puis j'ai trouvé un appartement et ce fut le drame. J'ai découvert, après avoir déambulé des heures à retrouver mon chemin dans le labyrinthe qu'est IKEA, qu'une simple chaise pouvait coûter plus cher qu'un aller-retour pour

Rome. Non mais à quel moment quatre pieds et une assise peuvent valoir plus qu'un Spritz en terrasse face à la fontaine de Trevi ? Je ne comprends toujours pas. Et le pire dans l'histoire, c'est qu'acheter une seule chaise n'a pas de sens ! Vous vous imaginez dire à vos amis : « euh en revanche si vous venez dîner, apportez vos chaises ». Bien sûr que non, personne ne fait ça. Nous nous ruinons tous pour offrir une assise décente à nos invités.

Je le reconnaiss, je triche un peu en disant que je n'étais pas du tout prête au prix démentiel de certains objets. Disons qu'un running gag a animé (et anime toujours) nos petits moments en famille. Tous les ans, ma maman passe une journée avec ses sœurs pour faire les soldes.

Un rendez-vous trop mignon où leur seul but est de faire des emplettes et manger au restaurant. Cette année-là, elles traînent dans un magasin de décoration et s'arrêtent net devant une poubelle (je vous l'accorde ce n'est pas commun). L'une d'entre elles lance, en voyant le montant affiché sur l'étiquette de l'article, « non mais il y a vraiment des imbéciles (elle n'a pas vraiment dit ça mais je ne suis pas sûre de pouvoir écrire des insultes ici) qui achètent une poubelle à ce prix ? ». Vous l'avez deviné... Ma mère a évidemment répondu un « oui » d'anthologie, suivi d'un « elle est super bien ». D'ailleurs on l'a toujours, comme quoi ça paye d'investir dans une poubelle !

”

**Non mais il y a vraiment des imbéciles (elle n'a pas vraiment dit ça mais je ne suis pas sûre de pouvoir écrire des insultes ici) qui achètent une poubelle à ce prix ?**

”

Mais je vous entends me dire que c'est le début de la fin. Je ne suis pas au bout de mes surprises, le pire arrive sans aucun doute... J'aurai un jour des petits êtres qui crapahuteront chez moi et que je devrai nourrir (all inclusive et à mes frais). J'ai encore le temps pour m'y faire. En parlant de cela, je ne crois pas vous l'avoir dit mais j'ai eu trois enfants pendant un an. C'était une offre découverte, je les ai donc rendus à la fin. Je plaisante, je suis en réalité partie faire fille au pair pendant un an à New-York. Dis comme ça, je me rends compte que ça fait clairement rêver. J'ai bien profité même si le petit dernier m'en a fait voir de toutes les couleurs, vraiment de toutes les couleurs... Teddy la menace (c'était son petit surnom) mérite totalement un billet de la rédac' à lui tout seul. Je m'égare un peu. Pendant cette année américaine, j'ai aussi eu le temps de comprendre à quel point ça coûtait cher d'avoir un enfant, bon sang ! •

# SINGULIÈRE

Inspiré par ses années de volontariat à travers la région méditerranéenne, Yasser Dallal a fondé Astartelux Jewelry en 2020.

La marque de bijoux s'inspire de la civilisation phénicienne. Une marque singulière et unique, au design intemporel, qui tire son nom de la déesse méditerranéenne, Astarté. Cette dernière représente le pouvoir et l'importance des femmes dans la société et la vie quotidienne.



Astartelux  
*Handmade Jewelry*

**SHOP EN LIGNE**  
[www.astrelux.com](http://www.astrelux.com)

**NOUS JOINDRE**  
Tél. : 661 686 891

**NOTRE BOUTIQUE**  
11 Rue Evrard Ketten  
L-1856 Luxembourg

**UNIQUE**

# News FOOD

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

## 1<sup>ER</sup> VIN NATURE LUXEMBOURGEOIS

Les caves Schmit-Fohl dévoilent un tout nouveau vin 100 % luxembourgeois et 100 % nature. Pour mettre au point ce produit unique, nommé « Tout nü », la maison Schmit-Fohl a choisi un raisin emblématique du paysage viticole luxembourgeois : le Rivaner. Et pour le transformer en un vin bio nature d'exception, Nicolas et Mathieu Schmit-Fohl ont relevé un véritable défi. Ils ont laissé le cépage se fermenter seul, sans aucun intrant ni ajout de sulfites. « Tout nü » a la particularité d'être non filtré et non clarifié. Tout (vraiment tout) est naturel dans le processus de fabrication.

L'originalité de ce vin se repère dès l'étiquette qui rompt totalement avec les visuels habituels du domaine Schmit-Fohl. On la doit à l'artiste Eric Mangen qui s'est plu à associer trois couleurs vives (le violet, l'orange et l'or).



## *Des bocaux étoilés*

De la cuisine étoilée à emporter partout... Sodexo s'est associé au chef deux étoiles à la tête du restaurant Ma Langue sourit, Cyril Molard, pour « apporter la gastronomie dans des bocaux haut de gamme » et se sentir comme au restaurant au bureau ou à la maison. Deux recettes sont à découvrir : « effeuillé de lieu jaune avec crème truffée, pommes de terre en mousseline vanillée et comme un risotto safrané » et « suprême de volaille avec son jus à l'estragon, caviar d'aubergine au mascarpone, courgettes, olives noires et tomates séchées ».

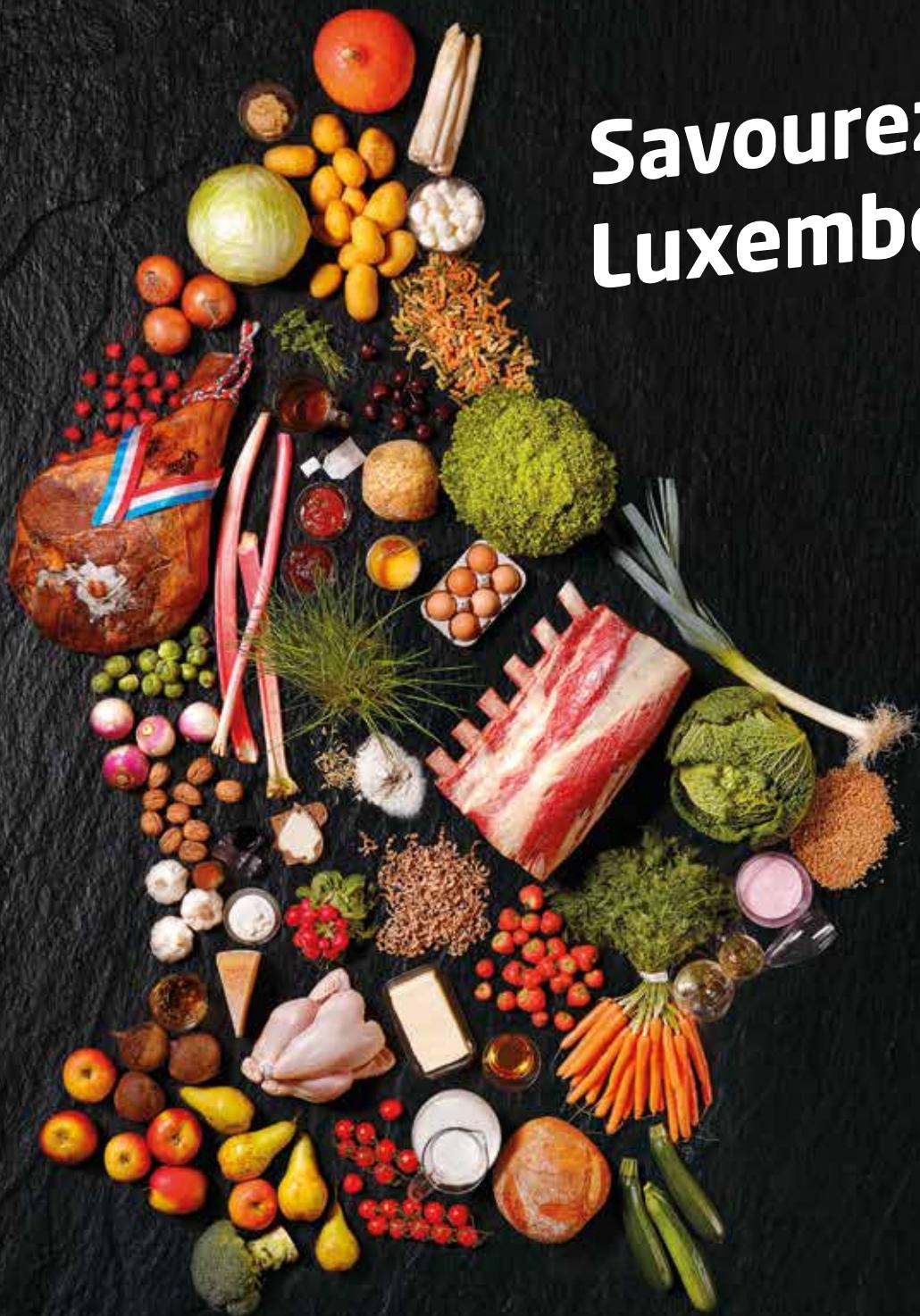
Le bocal, en vente au prix de 12,80 €, se réchauffe en trois à quatre minutes au micro-ondes. Les deux recettes sont disponibles dans des espaces de vente, gérés par Sodexo, dont certains sont ouverts au public.



# 2,323 KG

C'est la quantité de raclette ingérée, en une heure, par le grand gagnant du concours du plus gros mangeur de raclette de France 2022. Une compétition (on ne peut plus sérieuse) organisée par un restaurant chartrain, Le Chalet.

# Savourez le Luxembourg



Le Luxembourg débarque dans votre assiette !

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

Des adresses et plus d'infos sur [www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu](http://www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu)

Sou schmaacht  
**Lëtzebuerg**

Savourez le Luxembourg

## UN NOUVEAU BAR À CLAUSEN

Jérôme Besenius, aka Bisi, a ouvert un tout nouveau bar nommé B51 - B faisant référence à son surnom et 51 pour le 51, rue de Clausen - au cœur d'un des quartiers les plus branchés de Luxembourg. Avec cette première adresse, le jeune homme se lance enfin dans le grand bain et n'a rien laissé au hasard. Il a pensé un bar intergénérationnel, ouvert 7 jours sur 7 de 17h à 1h du matin, à la décoration naturelle. Dès la tombée de la nuit, vous pourrez déguster un verre tranquillement (ou pas) en écoutant une sélection musicale maison, mais aussi fumer une chicha ou vous restaurer. Bisi a tout prévu ! Le tout nouvel établissement, qui se veut convivial et accueillant, a mis au point une petite carte de restauration. Le B51 est clairement le lieu idéal pour se poser entre amis. Petit bonus : lorsque les beaux jours seront (enfin) là, une terrasse de 18 places sera installée.

## LE TEMPLE DU DONUT



Un nouveau repère à gourmands vient d'ouvrir au 48 avenue de la Liberté à Luxembourg-Ville et il attire déjà les foules. Il faut dire qu'il a tout pour plaire. Le point de vente B'Sweet propose exclusivement des donuts, le petit péché mignon d'Homer Simpson. Le beignet sucré avec un trou au milieu, tout droit venu d'Amérique du Nord, se décline dans toutes les versions : baigné dans du glaçage coloré, parsemé de spéculoos ou de pistache, fourré au chocolat... Il y en a pour tous les goûts et vos yeux vont en voir de toutes les couleurs ! Pour les accompagner, B'Sweet offre tout un tas de boissons chaudes. Lenseigne s'est d'ailleurs associée à un torréfacteur régional pour ravir les amateurs de café et autre cappuccino. Et côté décoration, on retrouve des couleurs pastels, un graffiti et quelques plantes. Le lieu est hyper convivial grâce à l'accueil des vendeurs et à cette décoration travaillée.

## LES SUCRÉS DU LUX CHANGENT DE PRÉSIDENT

Yves Jehanne, chef pâtissier du Groupe Steffen, a annoncé qu'il quitterait ses fonctions de président des Sucrés du Lux (et le Luxembourg) dans les mois à venir. En 2016, c'est lui qui avait fondé le club, avec le soutien de Lionel Marchand, afin de mettre en avant de grands pâtissiers luxembourgeois (mais pas que) et de favoriser les échanges entre les chefs. Actuellement, les Sucrés du Lux réunissent une douzaine de professionnels. Ils se rencontrent régulièrement

autour d'un thème pour présenter de fabuleuses créations. Le jeune franco-péruvien souhaite désormais retourner dans sa ville d'origine, Toulouse, pour ouvrir une pâtisserie avec sa compagne. Paul Bungert, chef pâtissier au Sofitel grand-ducal, lui succédera. Ce dernier compte bien assurer la relève en faisant perdurer le groupe à travers de nouveaux thèmes toujours plus challengeants.





FOOD • DRINKS • DELIVERY • EVENTS

WWW.SEEYOU.LU



FUSION RESTAURANT  
Sushi & much more

TERRACE - BAR - CLUBBING  
► [www.ikki.lu](http://www.ikki.lu)



BIG BEER COMPANY  
Territorial food & microbrewery  
BAR - RESTAURANT - TERRACE  
► [www.bigbeercompany.lu](http://www.bigbeercompany.lu)



GASTRONOMIC RESTAURANT  
French & Vegan menus  
BAR & ROOFTOP TERRACE  
► [www.le-sud.lu](http://www.le-sud.lu)

LES RIVES DE  
**CLAUSEN**  
HISTORICAL & GASTRONOMICAL  
LUXEMBOURG DOWNTOWN

*Cofondatrice de 17h10*

# CAROLINE REY

Lassées de ne pas trouver de tailleur de bonne qualité, Amélie Delacour et Caroline Rey ont créé, en 2018, une marque de workwear féminin pour accompagner les femmes actives dans tous les moments importants de leur vie. Avec une fabrication européenne et un style épuré, 17h10 offre

l'opportunité à ses clientes de créer des ensembles adaptés à leur morphologie et à leurs envies. La marque ambitionne désormais de développer son réseau de revendeurs et lancera prochainement une levée de fonds pour étendre son développement à l'international.

---

TEXTE : CHARLOTTE KAISER  
PHOTOGRAPHIE : PIERRE-EMMANUEL TESTARD



## Racontez-nous l'histoire derrière 17h10 ?

J'ai cofondé 17h10 avec Amélie Delacour, mon associée, en 2018. Nous travaillons toutes les deux en agence de publicité. À cette époque, nous étions amenées à vendre et à pitcher des projets devant des clients et de grands directeurs. Nous ne savions jamais comment nous habiller. C'est là que nous nous sommes rendu compte qu'il n'y avait aucune offre de workwear féminin et donc c'est un peu comme cela que l'idée nous est venue de créer 17h10, une marque spécialisée dans le tailleur féminin. Lorsqu'on est une femme c'est compliqué de trouver un ensemble, car quand la veste va, c'est rare que le pantalon aille aussi. Contrairement aux hommes, nous avons parfois une double complexité en matière de morphologie. Tout le concept de 17h10 est donc de pouvoir donner à nos clientes l'opportunité de composer leur tailleur, en choisissant la veste et le bas de leur choix.

“

**C'est là que nous nous sommes rendu compte qu'il n'y avait aucune offre de workwear féminin et donc c'est un peu comme cela que l'idée nous est venue de créer 17h10**

”

## Combien avez-vous de pièces ?

Nous avons designé plusieurs modèles de vestes et plusieurs modèles de pantalons à chaque fois déclinés dans le même tissu pour que les clientes puissent les mixer selon leurs envies et leur morphologie. Nos pièces ont été pensées pour répondre à tous les besoins. Actuellement, nous avons six modèles de vestes et l'équivalent en bas. Ce sont nos pièces phares. En plus, nous créons chaque année deux nouvelles



vestes pour compléter la collection. Nous les vendons dans nos deux adresses parisiennes, sur notre site internet et chez quelques revendeurs.

## Vous faites aussi du sur-mesure, n'est-ce pas ?

Oui effectivement, mais c'est un plus. Disons que nous faisons 95 % de prêt-à-porter et le reste en sur-mesure dans notre showroom parisien. Si trouver une marque de tailleur féminin relève déjà du parcours du combattant, il est encore plus difficile d'en trouver une qui réalise du sur-mesure. Cela nous tenait donc à cœur de proposer cette offre.

## Comment se déroule votre processus de création ?

Au tout début, nous sommes vraiment parties d'un postulat et des besoins de la cliente. Nous voulions répondre à

plusieurs types de morphologies. Nous avons ainsi créé notre veste Paris qui est très cintrée, que nous avons travaillée avec une vraie pince poitrine. Ce détail est souvent absent des tailleurs classiques, il permet aux clientes à la forte poitrine de pouvoir fermer la veste. Chez 17h10, nous avons un style assez épuré, moderne, intemporel et toujours très féminin. Nous préférons construire des modèles qui vont durer dans le temps. La veste 17h10 que l'on achète aujourd'hui sera toujours à la mode dans cinq ans, voire plus. Les autres vestes que nous ajoutons à notre collection vont découler de nos inspirations du moment. Mon dernier coup de cœur est le haut de tailleur Olbia, il est assez long et ceinturé.

J'avais vraiment envie que cette veste soit un peu plus haute que les autres pour que nos clientes puissent la porter sans rien dessous. Je la voulais aussi très versatile, qu'elle puisse nous accompagner au travail, mais aussi en soirée.

## Comment passe-t-on d'employé de bureau à créatrice d'une marque novatrice ?

Ma réponse risque d'être très longue, mais j'ai la solution si vous voulez tout savoir... Lorsque nous avons commencé à créer la marque 17h10, nous avons lancé dans le même temps un podcast nommé Commencer. Il est disponible sur la chaîne Nouvelles écoutes de Lauren Bastide. Nous avons documenté toute la création de 17h10, depuis le début. Nous avions un petit micro qui nous suivait partout, à nos rendez-vous avec les avocats, à nos brainstormings toutes les deux, mais aussi lorsque nous avons annoncé à nos familles que nous quittions des jobs certains pour nous lancer dans l'entrepreneuriat. Nous avions vraiment envie de partager des instants de vie très humains pour montrer ce que cela veut dire aujourd'hui de monter sa marque. Et au-delà de cet aspect, c'est aussi une boîte à outils, reprenant les grandes étapes, pour aider d'autres personnes qui voudraient se lancer. Dans notre cas, c'est d'abord une rencontre. Avec Amélie, nous étions meilleures amies et nous vivions ensemble. Nous étions toutes les deux dans la publicité et on adorait ce qu'on faisait, mais on s'ennuyait un peu aussi. À 27 ans, on s'est dit que c'était le bon moment !

### Pourquoi ce nom de 17h10 ?

C'est une sacrée histoire... La recherche fut assez compliquée. On ne savait pas du tout quoi choisir même après avoir lu le dictionnaire en long, en large et en travers. Finalement, nous avons fait appel à un onomaturge spécialisé dans le branding et dans les noms. Il nous a fait plusieurs propositions et nous sommes tombées amoureuses de l'horaire. Pourquoi l'heure ? Parce que nous aimions bien avoir un petit créneau horaire dans l'agenda avec nos clientes. Nous vendons des tailleur donc elles sont toutes grosses modo des working girls, des femmes qui travaillent. 17h10 est cette heure ambivalente où elles finissent de travailler et vont pouvoir commencer



leur deuxième vie, que ce soit pour récupérer leurs enfants à l'école, pour partir en afterwork ou à un *date*. Dans notre tête, le tailleur pouvait les accompagner au travail et même après 17h10.

### En quoi vos tailleur apportent-ils plus d'assurance à vos clientes ?

Ce n'est pas pour rien que le tailleur est un emblème du travail. La veste est une pièce structurée qui, de par elle-même, est très powerful parce qu'il y a ces épaulettes.

Et c'est un produit qui, à la base, était très masculin, symbole de force et de puissance.

En débarquant dans le vestiaire féminin, il n'a perdu aucun de ses attributs. On remarque également qu'un tailleur bien ajusté, qui va parfaitement à la femme qui le porte, lui permet de gagner en confiance. Les gens qui vont l'écouter vont oublier l'habit, le costume va ainsi s'effacer pour laisser parler la femme elle-même. Ses auditeurs vont aller au-delà du vêtement et ne vont pas se focaliser sur un détail physique. •



THE SPIRIT OF DUBAI



ROJA PARFUMS



ELECTIMUSS



XERJOFF



CLIVE CHRISTIAN

“  
 Passionné par le monde des parfums de niche depuis plusieurs années, je veux partager cet amour pour le monde olfactif. Vous trouverez dans ma parfumerie un choix de 40 marques, parmi les plus recherchées au monde. Laissez-vous séduire par des senteurs exclusives, accessibles pour tout budget.

”  
*Jim Leweck*



HFC PARIS



GOLDFIELD & BANKS



WILGERMAIN



Visitez notre site internet ou venez nous rendre visite dans notre parfumerie à Lipperscheid.

Introspection Sàrl • Leweck Resort L-9378 Lipperscheid  
[www.introspection.lu](http://www.introspection.lu) • [info@introspection.lu](mailto:info@introspection.lu) • Tél. : 661 506 750





# DE L'AMOUR, RIEN QUE DE L'AMOUR

Même si elles mériteraient d'être à l'honneur tous les jours, c'est bientôt le moment de flatter l'élégance de nos mamans chères et de les célébrer avec fougue. Finis les poèmes au pied du lit, cette année on voit les choses en grand. Et si vous êtes un peu perdus à l'approche de ce jour si spécial et que vous voulez prendre un peu d'avance, nous vous soufflons quelques idées qui raviront à coup sûr la seule et unique femme de votre vie.

---

TEXTE & SÉLECTION : CHARLOTTE KAISER

# Du vert À TOUT PRIX !



Cette saison, le vert inonde la planète mode et la fashionista qui sommeille en vous l'a bien compris... Vous adorez le porter par petites touches grâce à des accessoires à la pointe des dernières tendances, comme des lunettes de soleil ou une simple casquette. Votre affection vire presque à l'obsession car la couleur s'invite aussi dans votre intérieur. Plaid, tasse, bougie, tout y passe ! La teinte du moment vous suit et ne vous quitte plus du matin au soir. De quoi donner des idées à votre progéniture pour voir définitivement la vie en vert...



**POUR LA FÊTES DES MÈRES,  
OFFREZ-LUI DES FLEURS.**

Bouquet de roses ou de fleurs de saison,  
bouquet ronds, long ou structuré,  
bouquet champêtre ou composition  
de fleurs piquées, fleurs à la coupe  
ou plantes vertes..., nous sommes en  
mesure de vous proposer nos plus belles  
créations pour fêter vos mamans.

*Nous proposons un service de livraison.*



17 rue principale, L-5240 Sandweiler  
Tél. : 28 77 31 08 / [info@fleursdutemps.lu](mailto:info@fleursdutemps.lu)

# Rose is the new black

**En parfaite maman cheffe**  
d'entreprise accro au sport, vous  
êtes aussi à l'aise en baskets, qu'en  
escarpins et tailleur élégant. Vous  
n'avez pas peur d'enchaîner deux  
journées pour accompagner vos  
enfants au parc après une journée  
rythmée par des meetings (un peu  
ennuyants). Et cette année, vous  
avez une lubie assumée pour le rose.

Vous aimez porter cette couleur  
ultra féminine en mix&match parce  
qu'elle vous donne bonne mine et vous  
remonte assurément le moral.  
À bon entendeur...



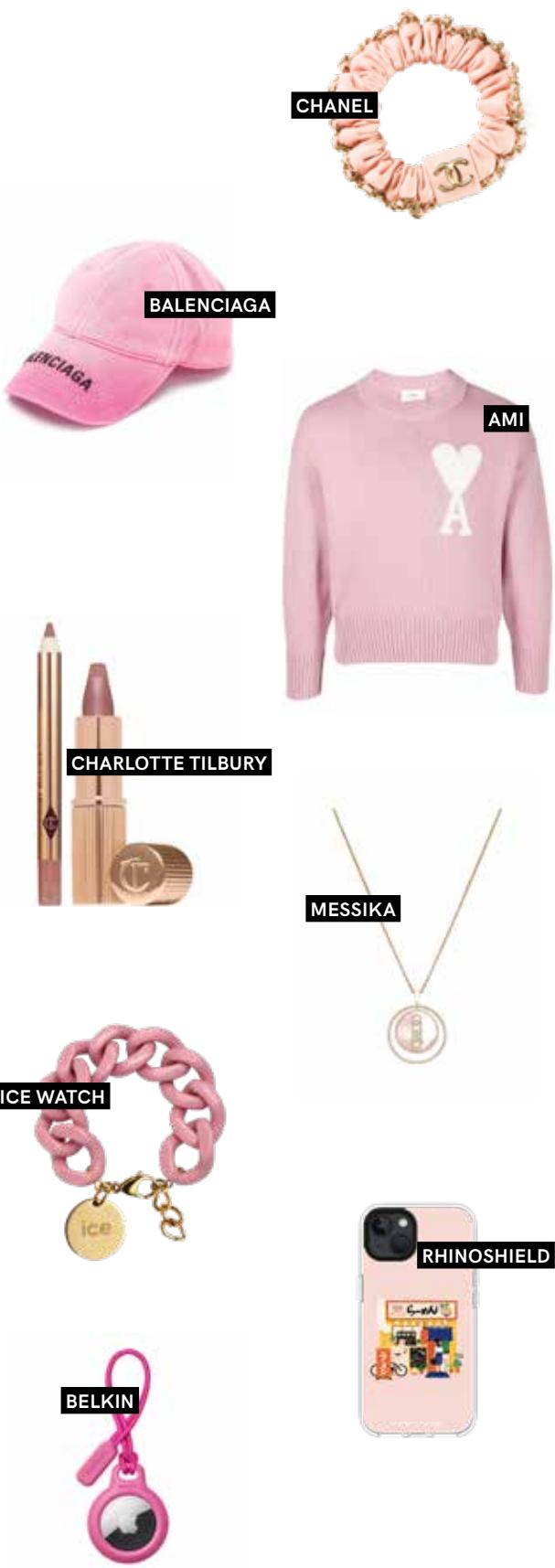
DOLCE AND GABBANA



KENZO



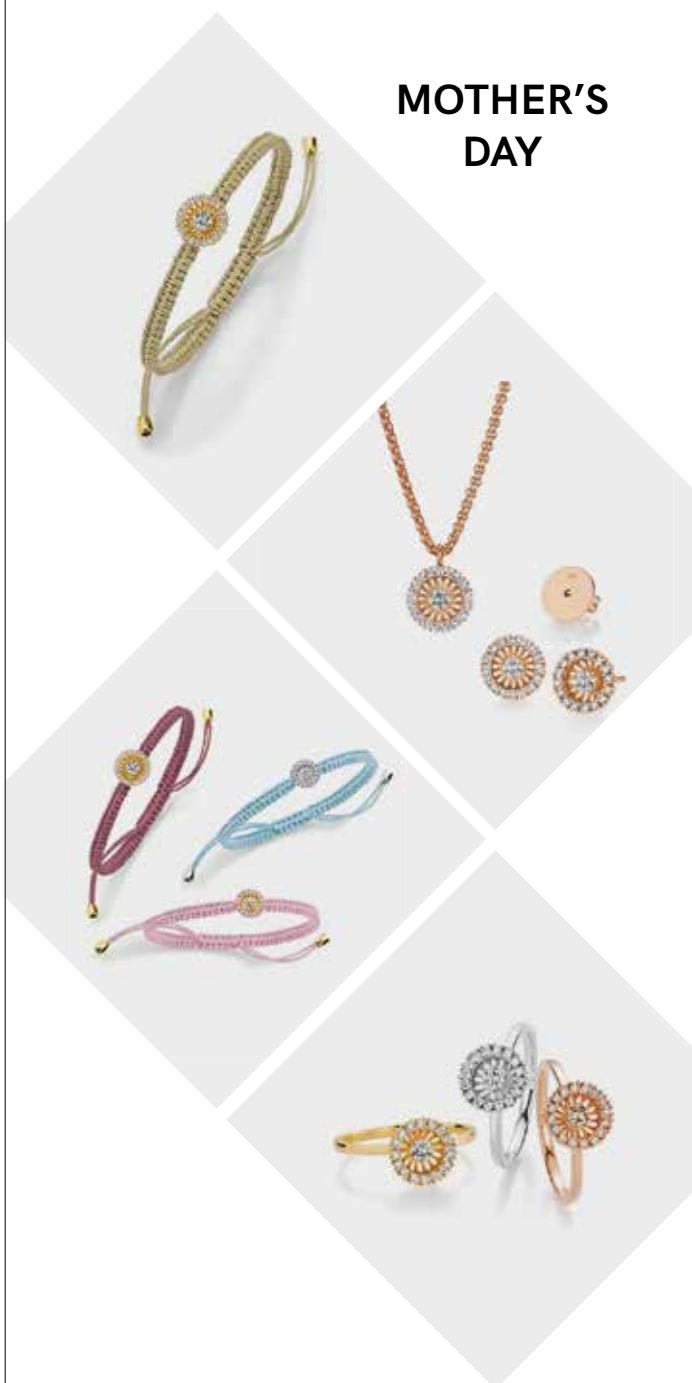
COMMA



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

LUXEMBOURG

**MOTHER'S DAY**



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

# News MODE

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

## SMCP S'ASSOCIE À FAIRLY MADE



Le groupe SMCP (Sandro, Maje, Clémence Piquet et Fursac) a signé un partenariat avec la start-up française de la green tech, Fairly Made. L'objectif ? Offrir à ses clients la possibilité d'en savoir davantage sur l'origine des vêtements SMCP et connaître leur impact sur la planète. Concrètement, d'ici 2025, un QR code sera apposé sur l'ensemble des produits du groupe français. En le scannant, les

consommateurs pourront obtenir des informations relatives à la traçabilité de chaque pièce, telle que le pays d'origine de chaque matière, le nombre de km parcourus, son lieu de confection, etc... Le projet Dream Tomorrow, pour une mode plus responsable et plus transparente, est en phase de test sur plus de 40 références. Vous pouvez donc dès à présent connaître la provenance de certains vêtements en un geste.

# 7 700 M<sup>2</sup>

C'est la surface du plus grand magasin Zara au monde, inauguré le 8 avril dernier à Madrid. Il concentre toutes les innovations technologiques de la marque espagnole : simulateur de maquillage, application pour éviter la file d'attente en cabine d'essayage, mais aussi QR code pour retourner une commande.



## SUPERGA X EMILY RATAJKOWSKI

Mannequin, écrivaine et désormais créatrice, Emily Ratajkowski multiplie les casquettes et n'est jamais là où on l'attend. L'Américaine, qui préfère clairement les sneakers aux talons, signe une collection exclusive avec la marque italienne de baskets, Superga. Elle a repensé deux modèles emblématiques de Superga : la 2750, une basket intemporelle basse lancée pour la première fois en 1925 et la Aplina, un modèle montant à semelle crantée conçu à l'origine pour les randonneurs. La collaboration sera disponible sur le site de Superga dès le 16 mai prochain. Pour apporter sa touche, Emily Ratajkowski a décidé d'ajouter sur chaque paire des lacets tubulaires, des œillets en aluminium gravés du logo et a joué sur les nuances de blanc. En plus de ces créations, la mannequin a pris la pose pour d'autres modèles de la collection printemps-été 2022 griffée Superga.

## Shein prend le large

### VIVEMENT L'ÉTÉ !

La marque française de maillots de bain et de lingerie Eres dévoile une collaboration unique avec la maison libanaise Rabih Kayrouz. La directrice du studio et des collections Eres, Marie-Paule Minchelli, et le créateur Rabih Kayrouz, à l'aspiration commune, ont pensé des pièces d'exception. La collection se décline en deux univers : le Bain composé de quatre modèles de bains et le Beachwear avec six pièces de prêt-à-porter. Une capsule estivale qui allie parfaitement les savoir-faire des deux maisons et qui peut se porter à la plage ou en ville. La gamme reprend le tissu emblématique «peau douce» de la marque française et l'imprimé signature de la maison libanaise (un motif léopard tâché d'encre dessiné à la main). L'ensemble des pièces est disponible sur le e-shop de la marque ainsi qu'en boutique à Bruxelles.



©Eres

Le géant controversé (pour son impact environnemental important et les conditions de travail de ses salariés) de l'ultra-fast fashion chinoise, Shein, a été valorisé à environ 100 milliards de dollars (soit un peu plus de 91 milliards d'euros), lors d'un tour de table avec de potentiels investisseurs durant lequel entre 1 et 2 milliards de dollars ont été levés. L'information a été révélée par le *Wall Street Journal*, début avril. L'entreprise de mode, fondée en 2018, « vaut plus que les capitalisations boursières combinées de ses concurrents européens H&M et Inditex, propriétaire de Zara », selon le média américain. La marque devient par conséquent la troisième start-up à la plus grande valeur, derrière ByteDance, la maison mère chinoise derrière le réseau social TikTok et SpaceX, fondée par Elon Musk. Il y a deux ans, la valeur de Shein était estimée à 15 milliards de dollars.



### UNE PREMIÈRE COLLECTION NON GENRÉE CHEZ ETAM

C'est une première pour la marque française... Etam signe une collection de lingerie mixte avec des brassières et des boxers aux coupes et aux tons neutres, nommée «I/ELLE/S». En proposant cette gamme de sous-vêtements gender free, Etam s'affranchit des stéréotypes de genres pour proposer des produits qui s'adressent à tout un chacun. La gamme est composée de trois pièces : une brassière (sans coque et sans

armature), une culotte kangourou et un boxer. Le tout en six teintes : blanc, encre, bleu pétrole, jaune pâle, taupe et blush. Trois pièces supplémentaires (une brassière plus couvrante, un body et un triangle) devraient suivre pour étoffer la collection. Autre avancée, les pièces sont fabriquées à partir de collagène extrait d'écailles de poissons, une fibre douce et reconnue pour ses propriétés hydratantes et thermorégulatrices.



Jupes, combishorts, robes... toutes les raisons sont bonnes pour dévoiler nos jolies gambettes en attendant l'été. Cette saison, on porte cette petite robe noire qui traverse les époques sans prendre une ride, et des pièces ultra tendance aux tons nude. Les plus audacieuses miseront sur des looks colorés, avec plus ou moins de longueur. Et on n'oublie pas d'accessoiriser ses tenues en vissant sur sa tête un bob ou une casquette !

# **GAMBETTES**

---

# **PARTY**

---

---

TEXTE & SÉLECTION : CHARLOTTE KAISER



**THE KOOPLES**



**MAJE**



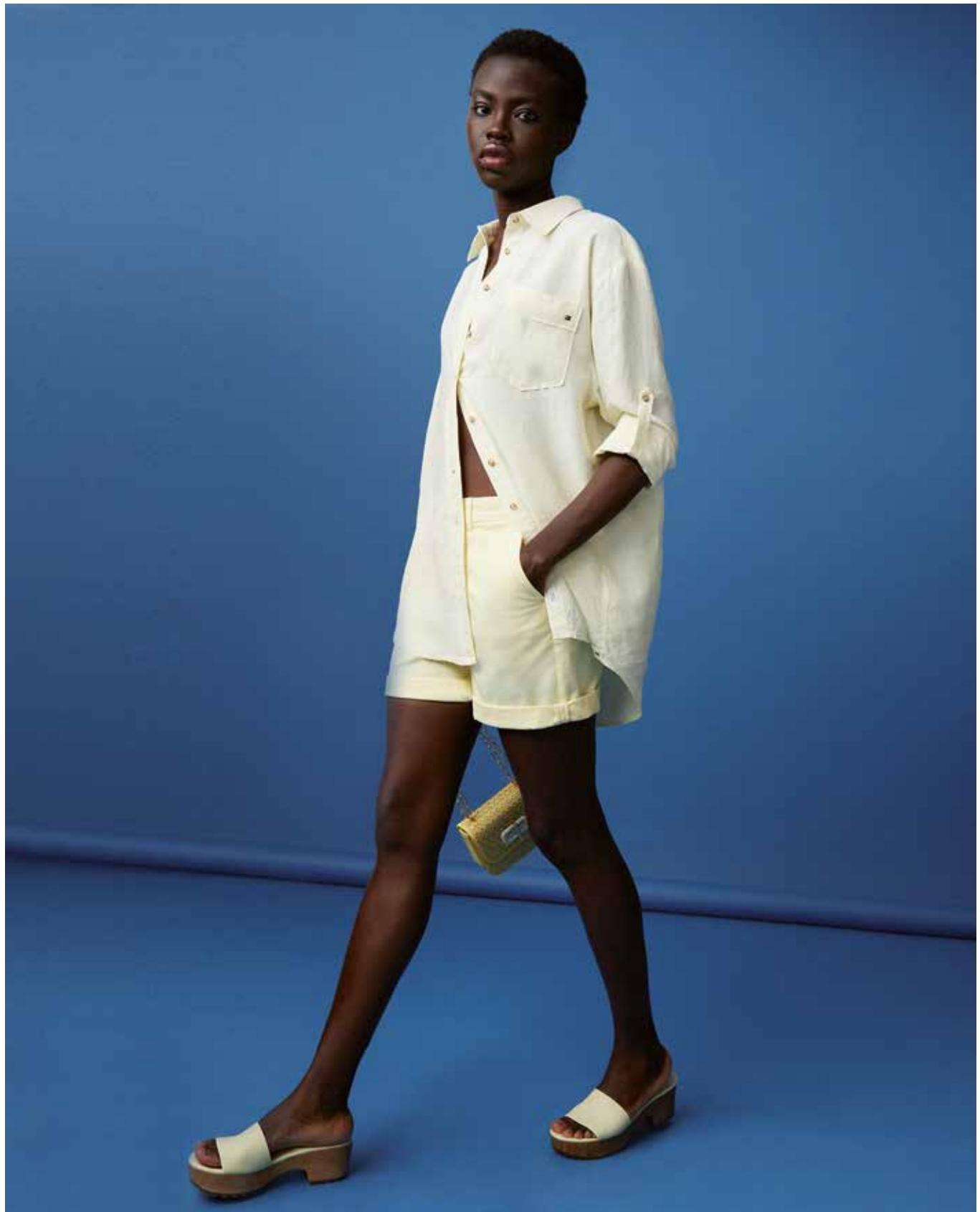
**MES DEMOISELLES**



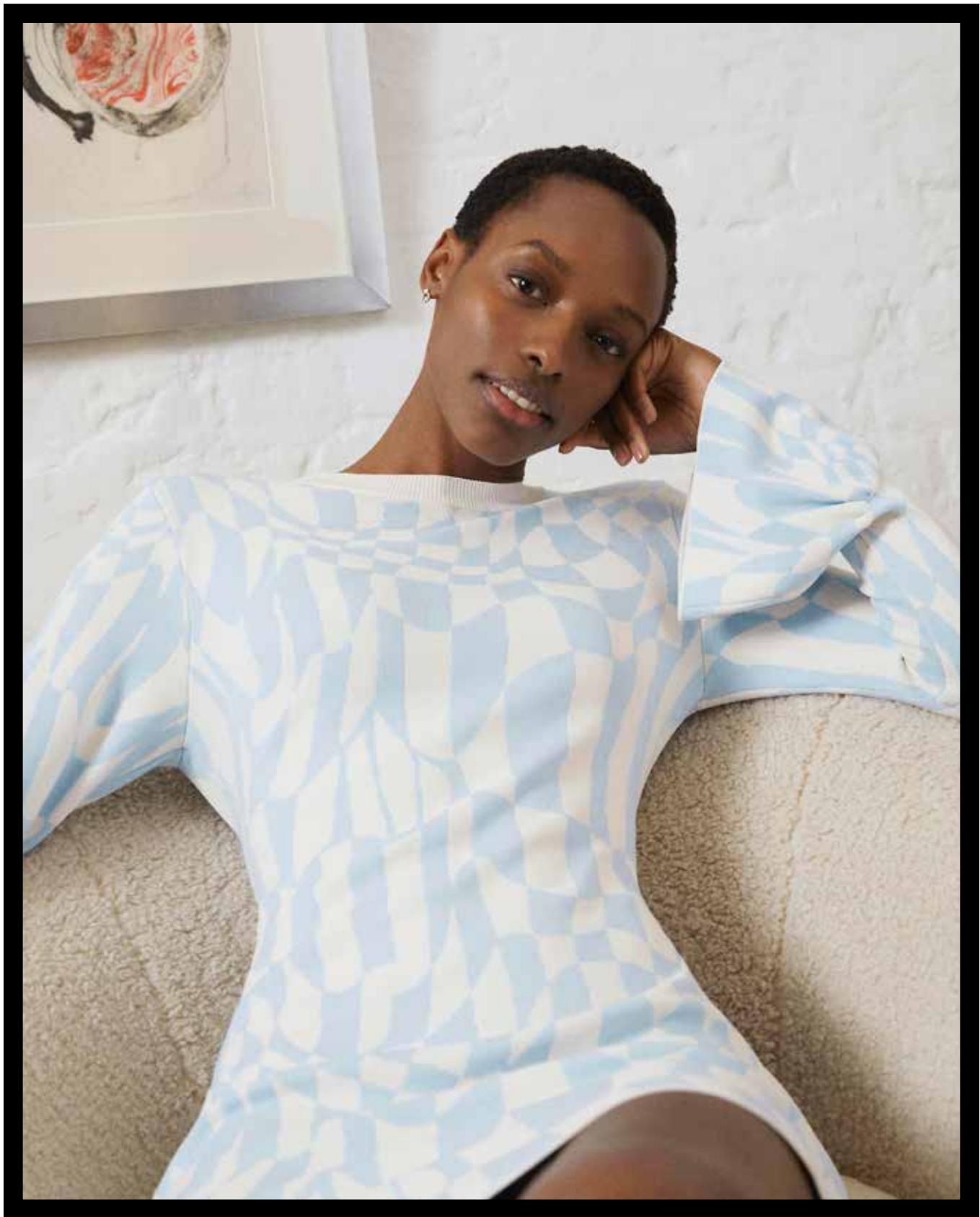
**IRO**



**JULIA JUNE**



**TOMMY HILFIGER**



**RIVER ISLAND**



**CLAUDIE PIERLOT**

# LOOK printanier

La douceur du printemps débarque enfin dans nos vestiaires. Exit les manteaux et autres doudounes, on leur préfère des matières plus douces et légères comme le lin, dans lesquelles on pourra affronter les premiers rayons du soleil, et des couleurs pastels comme le mauve pour égayer notre quotidien. On opte aussi pour des coupes décontractées qu'on associe avec des accessoires aux tons nudes. Un look solaire et chic pour un printemps aussi élégant que comfy.

Solaire  
et chic



Trendy  
et chic



1. Les solaires : **9,99 €** - 2. La veste : **49,99 €** - 3. Le short : **19,99 €** - 4. Les sandales : **17,99 €**  
5. La veste : **59,99 €** - 6. Le pantalon : **39,99 €** - 7. Le sac : **17,99 €**



# C&A

Découvrez toute la collection C&A dans les magasins situés à Bertrange - La Belle Etoile, Mersch, Esch, Schmiede, Pommerloch, Foetz et Sandweiler. Collection disponible dans une sélection de magasins et jusqu'à ce que les stocks soient épuisés. Sous réserve de modifications. [www.c-and-a.com](http://www.c-and-a.com)



HER



**SANDRO**



**IKKS**

# Fair is the new trade



**Semaines Fairtrade**  
**1<sup>er</sup> mai - 15 mai 2022**

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



**VILA**

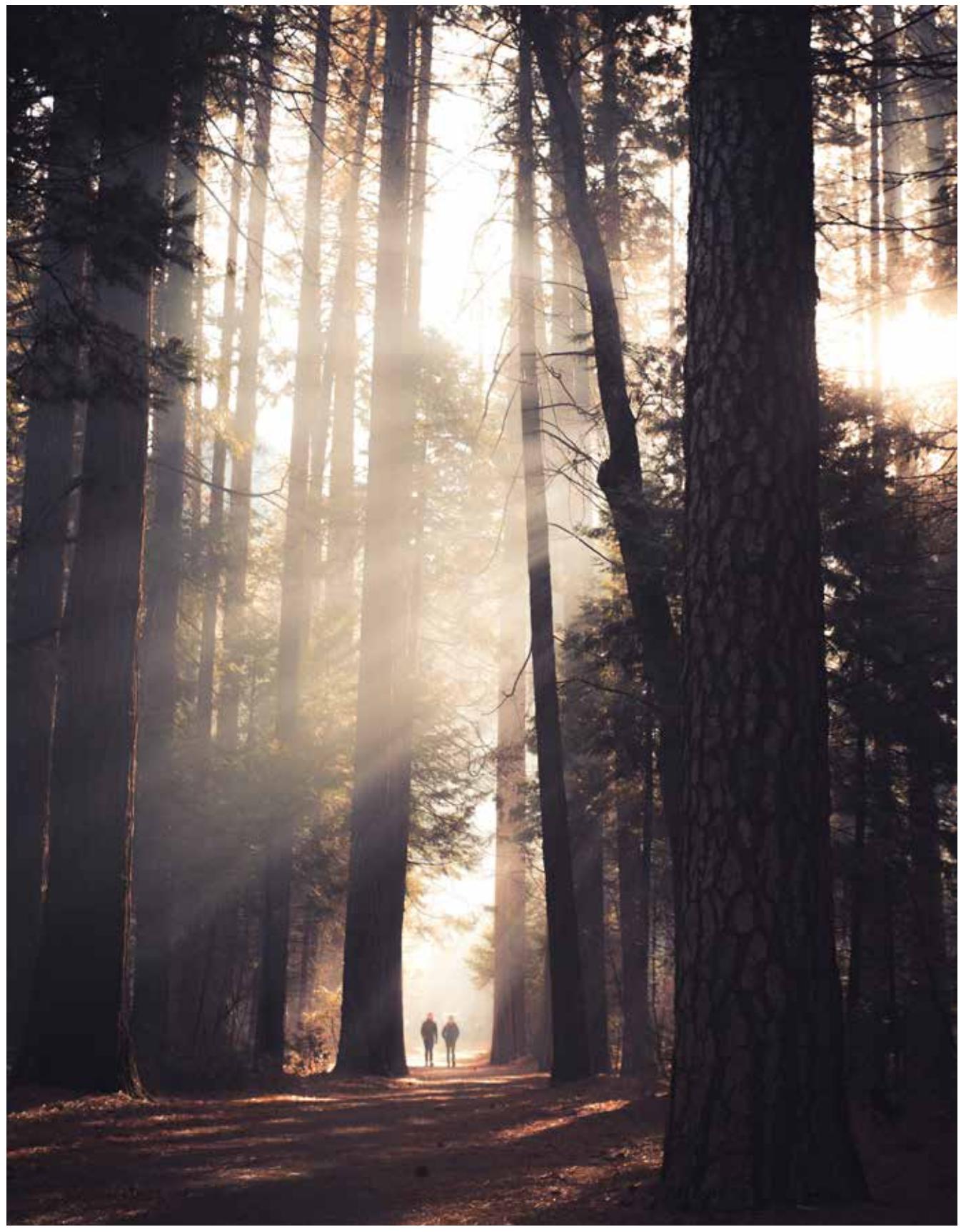


**ice**  
**watch**

MATCH YOUR WATCH

Color	Bracelet	Watch
Orange	Orange chain-link bracelet with gold 'ice' charm	Orange silicone strap watch with gold accents
Blue	Blue chain-link bracelet with gold 'ice' charm	Dark blue silicone strap watch with gold accents
Pink	Pink chain-link bracelet with gold 'ice' charm	Pink silicone strap watch with gold accents
Yellow	Yellow chain-link bracelet with gold 'ice' charm	Yellow silicone strap watch with gold accents

[www.ice-watch.com](http://www.ice-watch.com)



# LE RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE, UN PÉRIL POUR LES FORÊTS LUXEMBOURGEOISES

La sécheresse de ces dernières années a gravement endommagé l'état sanitaire des forêts. À l'échelle mondiale, 70 % des arbres sont menacés. Au Luxembourg, ce sont plus de la moitié des individus qui sont gravement endommagés, victimes d'insectes ravageurs dont les larves survivent aux hivers trop cléments. Pour sauver les forêts, les professionnels misent sur les essences indigènes et une plus grande diversification des plantations.

TEXTE : FABIEN GRASSER

Il ne mesure pas plus de 5 millimètres et aux yeux d'une bonne partie du grand public, c'est lui l'ennemi : le scolyte. Depuis 2018, cet insecte ravageur est accusé de décimer les forêts européennes, s'attaquant aussi bien aux feuillus qu'aux résineux. En réalité, le vrai coupable ce n'est pas lui, mais la sécheresse qui favorise sa prolifération.

arbres est observé depuis 1984 quand les pluies acides dévastaient les forêts. La dégradation observée ces dernières années illustre pour sa part l'une des conséquences les plus immédiatement perceptibles du changement climatique.

Le déficit pluviométrique enregistré entre 2017 et 2020 a été singulièrement néfaste. À l'opposé, l'été 2021, pluvieux et sans épisode caniculaire, a stabilisé l'état sanitaire des forêts. Quand ils sont privés d'eau en quantité suffisante, les arbres ne disposent plus des ressources adéquates pour lutter contre les agressions extérieures. Et c'est là qu'entrent en jeu les scolytes. En temps habituel, ces coléoptères rendent d'innombrables services au milieu naturel en accélérant par exemple la décomposition du bois mort et sa transformation en humus qui stimule la pousse des jeunes arbres. Quand ils ne sont pas en situation de stress hydrique, les arbres disposent de l'énergie suffisante pour bloquer leur intrusion en produisant une résine qui les englue. Face à la sécheresse, ils ne sont plus aptes à se défendre et les larves pondues par les scolytes sous l'écorce se nourrissent de leur sève et provoquent leur dépérissement.

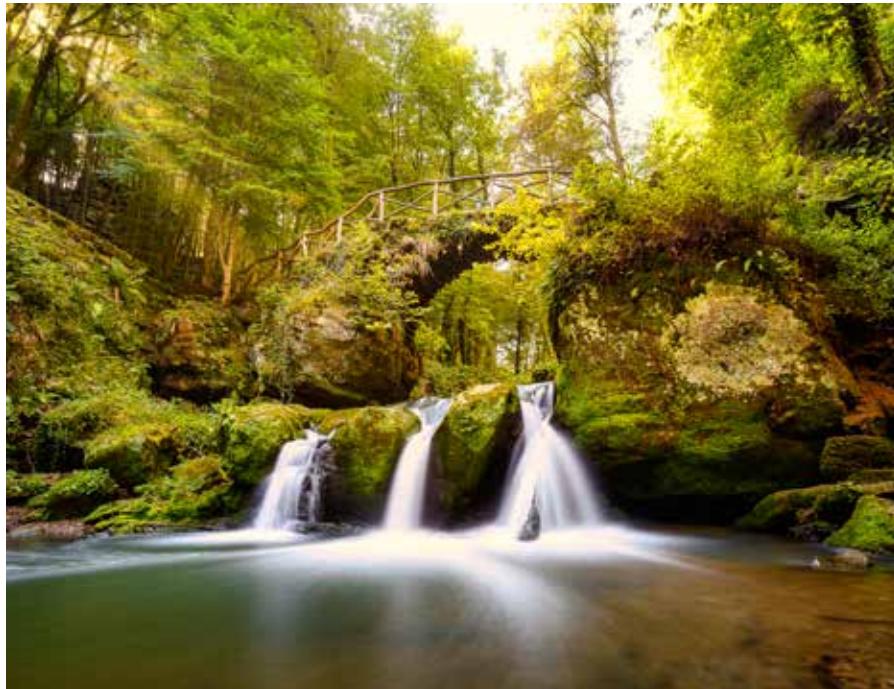
Le premier signe visible par tout promeneur est la défoliation, c'est-à-dire la perte des feuilles en dehors du cycle naturel. « Il s'agit de la première caractéristique à partir de laquelle on déduit le niveau de vitalité d'un arbre », confirme Philippe Schmitz, chargé d'études auprès de l'Administration de la nature et des forêts. « Un arbre attaqué par un ravageur perd d'abord ses feuilles et ses aiguilles pour sauver ses ressources » en limitant l'évapotranspiration. « L'exemple le plus connu est celui du hêtre », précise Philippe Schmitz. « Ils dépérisSENT en plusieurs endroits, car les sols limoneux sur lesquels ils poussent ne sont pas adaptés en période de sécheresse : leurs racines ne sont plus aptes à capter l'eau dans la nappe phréatique. » L'épicéa est cependant l'essence avec laquelle « on voit le plus nettement les conséquences du changement climatique ». Il est victime du Bostryche typographe, une variété de scolytes qui ravage les épicéas, dont le douglas, originaire d'Amérique du Nord, abondamment planté dans le Gutland (sud du pays). Les dégâts sont facilement perceptibles à l'œil nu, les aiguilles virant du vert au brunâtre quand les arbres sont atteints.

“

**L'épicéa est l'essence avec laquelle on voit le plus nettement les conséquences du changement climatique**

”

La succession d'étéS chauds, suivis d'hivers doux, met à mal la santé de nos forêts et les chiffres sont impressionnantes. En 2020, au Luxembourg, 86 % des arbres présentaient des dommages plus ou moins graves contre 56 % vingt ans plus tôt (32,1 % des arbres sont légèrement endommagés et 53, % le sont gravement). L'état phytosanitaire des



Contrairement au hêtre ou au chêne, l'épicéa n'est pas une essence indigène.

Elle a été introduite il y a deux siècles pour les besoins de la sylviculture. Arrivant à maturité à 60 ans, ces arbres fournissent un bois robuste et droit, aux multiples débouchés dans la construction ou la fabrication de meubles. Les professionnels s'accordent aujourd'hui à dire qu'il disparaîtra du Luxembourg à plus ou moins long terme. Pour les exploitants forestiers, les pertes sont énormes : des dizaines de milliers de mètres cubes de bois d'épicéas scolytes ont été abattus, tant dans les forêts publiques que privées. Les autres pays européens étant également touchés par le phénomène, le marché est engorgé de bois d'épicéa dont le prix a été divisé au moins par cinq ces dernières années, passant de 50 euros le mètre cube à 10 et parfois 5 euros. Le plus souvent, les propriétaires forestiers effectuent des coupes rases pour endiguer la progression des scolytes.

Le poids du secteur sylvicole étant réduit au Luxembourg, cette situation

n'entraîne pas de risque significatif pour l'économie nationale. Le pays n'héberge par exemple plus que trois scieries. Les exploitants bénéficient d'aides financières publiques pour faire face à leurs pertes, mais il s'agit parfois d'une maigre consolation pour des propriétaires qui, sur un plan plus sentimental, voient aussi disparaître un héritage forestier légué de génération en génération.

Le défi consiste dès lors à imaginer des stratégies afin de contourner le danger mortel que représente la sécheresse pour les forêts. Leur bonne santé est essentielle pour la préservation de la biodiversité et elles jouent un rôle déterminant dans la captation de CO<sub>2</sub>. Elles sont donc aussi une arme contre le réchauffement climatique.

Pour inverser la tendance, l'Administration de la nature et des forêts mène des actions et des expériences diversifiées. L'une d'elles consiste à rompre avec les monocultures, explique Philippe Schmitz : « Dans une forêt en monoculture, c'est-à-dire avec une seule

essence, le risque de dégradation est beaucoup plus élevé, car il se concentre uniquement sur cette essence. Si vous en avez plusieurs, le risque se répartit. La forêt tend beaucoup moins à se dégrader dans son ensemble. Même si une essence disparaît, la forêt reste stable ou peut regagner assez vite sa stabilité. Il faut des forêts plus hétérogènes. » Pour aider et encourager financièrement les exploitants à réaliser cette conversion, les autorités ont créé en 2019 le « Klima Bonus ».

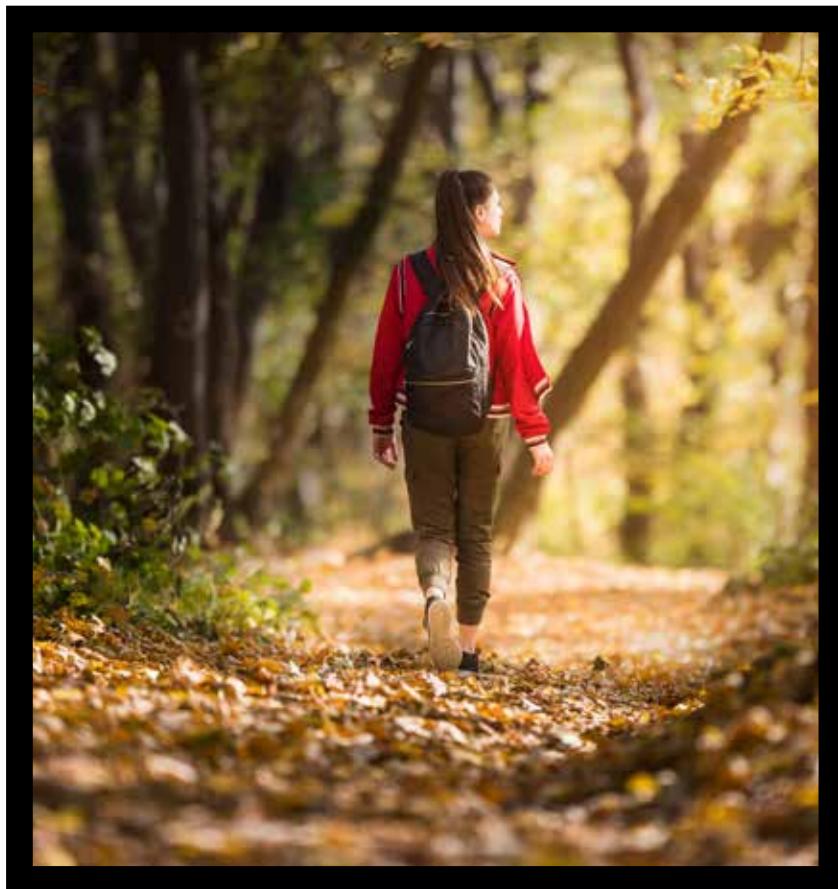
Une autre piste explorée consiste à laisser la nature s'adapter à cette situation nouvelle. « En laissant les arbres morts, on les réintroduit dans le cycle de vie, dans le sol », détaille Philippe Schmitz. « Les nutriments qu'ils apportent forment l'humus et c'est aussi un atout pour la biodiversité, car certains types d'insectes ont besoin de ces arbres morts qui sont encore sur pied. » Pour le forestier, « c'est la nature qui s'adapte le mieux et la forêt peut survivre sans l'être humain : en principe on n'a pas besoin de l'aider, on le fait juste pour nos propres intérêts. » À l'avenir, l'Administration de la nature et des forêts veut privilégier les essences indigènes, particulièrement le chêne qui présente en outre l'avantage de fournir un bois de qualité. Afin de ne pas jouer aux apprentis sorciers, l'introduction d'essences étrangères reste marginale et expérimentale afin d'en limiter le caractère potentiellement invasif, comme c'est déjà le cas avec le robinier.

Le succès de ces mesures n'est en rien garanti et ne pourra être réellement mesuré que sur le long terme, 10 ans au mieux, plus probablement 50 ans. En tout état de cause, les mesures prises par les autorités visent la préservation du patrimoine forestier luxembourgeois et même son extension par la création de nouvelles zones de protection d'intérêt national. Autant d'initiatives à même de rendre aux scolytes leur fonction bénéfique, mais aussi à assurer notre propre survie. ●

“

**La bonne santé des arbres est essentielle à la biodiversité et à la captation du CO<sub>2</sub>**

”



## LA PRESSION DU COVID

Les forêts luxembourgeoises ont vu leur fréquentation nettement augmentée pendant les confinements décrétés lors de la crise sanitaire du covid-19. Les responsables politiques, à l'image du Premier ministre, avaient appelé la population à « prendre l'air et aller se promener dans les forêts » pour alléger la pression psychologique et physique des confinements. Cette hausse a exercé des contraintes sur les forêts et leur milieu, perturbant les animaux, mais donnant également lieu à des abandons de déchets et à des promenades hors sentiers. Ces problèmes ont été davantage observés à proximité des zones densément peuplées, comme à Differdange. Si la pression est depuis retombée, cet engouement pour la dimension récréative des promenades en forêt est néanmoins perçu positivement par les responsables de la gestion forestière, car il démontre aussi une sensibilité accrue du grand public à la question environnementale et aux bienfaits de la nature.

## UN TIERS DU TERRITOIRE

Au Luxembourg, les forêts couvrent environ 34 % du territoire, soit 88.000 hectares. Ce chiffre est assez proche du couvert forestier en Allemagne et en France (31 %), mais nettement plus élevé qu'en Belgique (23 %). Il situe le Luxembourg dans la moyenne des pays de l'Union européenne. Les forêts de feuillus représentent 67,3 % du couvert et les résineux 31,7 %. Les espèces les plus fréquentes sont le hêtre (30 %), le chêne (27 %) et l'épicéa (21 %). Hêtres et chênes sont des espèces indigènes tandis que les épicéas ont été introduits il y a deux siècles pour les besoins de la sylviculture. L'Ösling représente 55 % de la surface forestière.

## À QUI APPARTIENT LA FORÊT ?

Au Luxembourg, 46 % des forêts relèvent du domaine public et sont gérées par l'État à travers l'Administration de la nature et des forêts dont les effectifs se montent à quelque 200 fonctionnaires.

Le territoire est divisé en cinq arrondissements, servi chacun par 15 à 20 gardes forestiers. 33 % des forêts appartiennent aux communes, 11 % à l'État et 1 % à des établissements publics. Les forêts privées représentent 54 % des forêts luxembourgeoises. Mais elles ne sont pas toutes exploitées, explique Philippe Schmitz, chargé d'études à l'Administration de la nature et des forêts : « Il y a des propriétaires qui laissent leurs forêts en l'état tandis que d'autres ne savent même pas qu'ils possèdent une forêt. »

*Philippe Herremans*



# “NOTRE FORCE ? NOTRE LIEN DIRECT AVEC LES COMMERÇANTS”

**En ligne depuis le mois de septembre 2018, la plateforme d'e-commerce 100 % luxembourgeoise Letzshop a connu un coup d'accélérateur au début de la crise du Covid. Aujourd'hui, elle poursuit sa croissance en misant sur l'attrait des consommateurs pour l'achat local et sur la grande proximité qu'elle entretient avec les commerçants, en leur permettant de proposer leur offre en ligne. État des lieux avec Philippe Herremans, CEO de Letzshop.**

TEXTE : QUENTIN DEUXANT | PHOTOGRAPHIE : ESTELLE LOUISE

## Pouvez-vous nous rappeler l'origine de Letzshop ?

Letzshop est un GIE (groupement d'intérêt économique) créé en 2017 à l'initiative du ministère de l'Économie, avec l'appui de la Chambre de commerce et de quelques communes luxembourgeoises. L'idée de cette plateforme d'e-commerce ouverte à l'ensemble des commerçants luxembourgeois est née d'un constat : les internautes luxembourgeois achètent énormément en ligne, mais peu de commerçants locaux vendent en ligne. Or, c'est notamment cet écart entre les pratiques des acheteurs et des vendeurs qui cause la disparition d'un certain nombre de commerçants dans le pays. Il fallait donc pouvoir leur proposer une plateforme financièrement accessible sur laquelle ils pourraient proposer leurs produits, non seulement au Luxembourg, mais également en dehors de nos frontières. En septembre 2018, Letzshop a été officiellement lancé en ligne, avec le soutien supplémentaire de la CLC (Confédération luxembourgeoise du commerce).

## Concrètement, comment fonctionne la plateforme et que coûte-t-elle, tant au commerçant qu'au client ?

Le commerçant qui souhaite vendre ses produits sur Letzshop a le choix entre deux

formules d'abonnement. Une formule « basique », avec un abonnement de 250 euros par an et des commissions sur les ventes de 5 %, et une formule « plus », avec un abonnement de 500 euros et des commissions de 2,5 %. Il peut ensuite mettre en ligne ses produits, choisir la façon dont il les fait livrer, etc. Du côté du client, il n'y a pas de frais supplémentaires en dehors des frais de livraison. Mais certains commerçants décident de laisser tomber les frais de livraison à partir d'un certain montant. Pour le reste, cela fonctionne vraiment comme un site d'e-commerce classique.

## Entre ce lancement et aujourd'hui, la crise sanitaire est passée par là. Quel effet a-t-elle eu sur l'activité ?

En 2018, Letzshop n'a été actif que sur une courte période. 2019 a été la première année pleine. Et 2020 a été marquée par l'arrivée du Covid. Cette crise a eu pour effet, comme pour toutes les plateformes d'e-commerce, de faire exploser les chiffres. Au plus fort de la crise, nous avons en outre dû assurer la commercialisation et la livraison des biens de première nécessité, en prenant des commandes non seulement par internet, mais aussi par téléphone. À cela s'est ajoutée la gestion des bons hôteliers offerts par le gouvernement aux travailleurs luxembourgeois.

Je n'étais pas encore présent à ce moment-là (Philippe Herremans a pris ses fonctions en mars 2021, Ndlr.), mais il est clair que Letzshop et ses trois employés n'étaient pas vraiment prêts à faire face à une telle demande. Ils ont travaillé jour et nuit, week-end compris, pour parvenir à remplir leur mission... Cette année folle a eu le mérite de nous mettre sous le feu des projecteurs.

“

**Nous sommes parvenus à réaliser le même chiffre d'affaires en 2021 qu'en 2020, dans des circonstances bien différentes**

”

Tout le monde a pu faire la connaissance de Letzshop. En capitalisant sur cette exposition, nous sommes parvenus à réaliser le même chiffre d'affaires en 2021 qu'en 2020, dans des circonstances bien différentes. Pour nous, c'est une vraie réussite. Le challenge, aujourd'hui, est de continuer à faire croître la structure.

## Aujourd'hui, Letzshop, ce sont combien d'employés, de commerçants, de produits ?

Nous avons désormais une équipe de cinq personnes. La plateforme réunit 500 commerçants. Il faut toutefois noter que nous en avons perdu environ 60 en un an, pour la bonne raison que nous avons réintroduit les frais d'abonnement que nous avions abandonnés durant la crise. 450.000 produits sont disponibles sur Letzshop, dans toutes les catégories : livres, électro, vêtements, alimentation, vins de Moselle et d'ailleurs... Deux millions de visiteurs fréquentent notre site chaque année.

## Comment fait-on, quand on est une plateforme d'e-commerce locale comme la vôtre, pour se différencier par rapport aux géants comme Amazon et trouver son public ?

Notre particularité, c'est vraiment de jouer la carte du local, des produits luxembourgeois. Nous poussons les commerçants à mettre en valeur leur équipe, à publier leurs photos sur la plateforme. Cela crée un lien avec le client, ça le met en confiance.

Nous proposons aussi la possibilité d'opter pour le click & collect. Notre but n'est évidemment pas de faire en sorte que les gens n'aillent plus en magasin. Si notre équipe est réduite, nous travaillons avec des partenaires professionnels pour toute une série de choses : la livraison, la maintenance

de la plateforme, le marketing, etc. Enfin, nous offrons un support à chaque instant. Chaque commerçant peut nous joindre rapidement et directement, et nous offrons une assistance en plusieurs langues. Je crois que ce n'est pas la même histoire si un vendeur veut contacter Amazon... Nous nous déplaçons aussi chez les commerçants qui ont du mal à mettre leurs produits en valeur sur la plateforme ou sur les réseaux sociaux.

## Quelles ont été les dernières évolutions apportées à la plateforme pour mieux servir clients et commerçants ?

Nous avons lancé la « livraison fraîche » avec notre partenaire Michel Greco. Cela permet aux commerçants de vendre des produits qui doivent être réfrigérés durant toute la livraison. L'année passée, nous avons aussi introduit la possibilité d'encaisser directement en magasin les bons cadeaux achetés sur Letzshop.

Régulièrement, la plateforme est également améliorée pour rendre l'expérience client plus fluide. Parmi les éléments que nous souhaitons modifier, il y a le moteur de recherche.

La plateforme est en deux langues, mais il arrive que des internautes introduisent leur recherche dans une autre langue que celle sélectionnée par défaut, ce qui pose problème au niveau des résultats. Pour conserver l'attractivité de Letzshop, on ne peut pas se reposer sur ses lauriers ! ●

## SUCCÈS CROISSANT POUR L'E-COMMERCE

Comment se porte l'e-commerce au Luxembourg ? Bien, merci pour lui ! Selon les derniers chiffres disponibles (2020), 79 % des résidents luxembourgeois ont commandé au moins une fois en ligne au cours de l'année. C'est 16 % de plus qu'en 2019. Certes, 2020 a été marquée par la pandémie et un confinement strict. Mais les chiffres connaissent une évolution quasiment constante depuis 20 ans. En 2010, seuls 47 % des résidents luxembourgeois avaient commandé en ligne durant l'année. Ce bon état de forme est certainement à mettre en parallèle avec le très large accès des Luxembourgeois à internet. Selon les chiffres du Statec, 96 % des résidents ont accès à internet en 2020. Par ailleurs, les acteurs de l'e-commerce luxembourgeois sont particulièrement bien considérés à l'échelle européenne. En effet, le pays a été élu meilleur pays pour l'e-commerce par les acheteurs en ligne de l'Union européenne.

## ATTENTION À LA TVA !

Letzshop, comme la majorité des plateformes de commerce en ligne, vend des produits à des acheteurs situés en dehors des frontières du pays. Mais, considérant que les taux de TVA peuvent varier, quel taux faut-il appliquer ? La règle générale veut que, si l'acheteur est situé en dehors des frontières luxembourgeoises, il faille appliquer le taux de TVA de son pays. L'e-shop doit donc pouvoir identifier le pays d'où est effectuée la commande et appliquer le bon taux de TVA en fonction du type de produit, le montant de cette taxe variant également en fonction du bien vendu. Il y a toutefois une exception à cette règle : si le vendeur ne vend pas pour un montant supérieur à 10.000 euros (hors taxes) sur une année, il peut appliquer le taux de TVA en vigueur dans son pays, quel que soit le lieu d'où est effectué l'achat.

# Packs Love



Fibre



Forfait  
mobile



TV  
(ou pas)

à partir de

**38€<sup>99</sup>**  
par mois

*Julie Meynen*

## LA NATATION EN PARTAGE

Julie Meynen, spécialiste en nage libre, s'est formée au Sportlycée avant de rallier l'Angleterre puis les États-Unis. Après deux années difficiles en raison de la pandémie de Covid-19, la nageuse luxembourgeoise, qui a deux Jeux Olympiques au compteur, est en mode pause quand nous la rencontrons fin mars à Luxembourg, dans un petit café dédié au sport, pour parler de son parcours, de ses expériences, de ses hésitations mais aussi de ses passions, de ses voyages, de ses rencontres...

---

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : JULIE MEYNEN

*Julie Meynen*



### Quand êtes-vous tombée dans le grand bain ?

J'ai grandi dans un environnement familial assez sportif, surtout du côté des femmes. Mon arrière-grand-mère a participé aux épreuves de nage à la brasse aux JO d'Amsterdam et ma grand-mère était prof de sport. Mon père m'a appris à nager et dans notre maison de vacances à Cannes j'étais dans l'eau du matin au soir. Vers 9-10 ans, voulant faire autre chose que mes deux sœurs qui pratiquaient l'équitation, je me suis tournée vers la natation, tout d'abord avec l'équipe de mon école puis dans un club où j'ai très vite progressé. J'ai commencé avec le 200m dos mais, plus performante en sprint, je me suis spécialisée en 50m et 100m nage libre.

### Comment jeune fille décide-t-on de faire de la natation son métier ? Cela demande-t-il de grands sacrifices ?

Il y a eu les Championnats d'Europe juniors de natation à Anvers en 2012 où j'étais en finale et ceux de Poznań en 2013 où j'ai eu une médaille de bronze. C'est là je pense que j'ai eu le déclic et que j'ai compris que j'avais le talent nécessaire pour continuer. Les compétitions se sont enchaînées : Championnats du monde juniors en 2013

à Dubaï, j'avais 16 ans, et JO de la jeunesse en 2014 à Nanjing où je me suis classée 4e et 6e. Adolescente, ma vie était différente. Après les cours, les copains allaient se balader, moi j'allais à l'entraînement et le soir je ne sortais pas. J'avais parfois l'impression d'être la seule à nager tout le temps mais je savais que je devais travailler sérieusement pour pouvoir participer aux JO de Rio.

### À quoi ressemble la journée type d'une jeune nageuse ?

Depuis mes 14 ans, je suis 9 fois par semaine dans le bassin, à quoi s'ajoutent les séances de musculation, cardio, étirements et réhabilitation, et mes congés se limitent à une semaine ou 10 jours car même à Noël on doit continuer à s'entraîner. Étudiante, je me levais tous les jours à 4h30, nageais de 5h15 à 7h30, allais en cours de 9h à 14h avant de retrouver le bassin de 15h30 à 17h30. À 18h30, après manger, j'étudiais à la bibliothèque... et la journée se finissait vers 22h.

### Quelles ont été les étapes marquantes de votre parcours ?

Après l'école Sainte-Sophie puis le Sportlycée, en 4<sup>e</sup> je suis partie en Angleterre pour combiner sport et école dans un internat spécialisé. J'y suis restée un an avant de revenir m'entraîner au pays en vue des JO de Rio. Ayant eu une proposition des États-Unis, après Rio, en août 2016, j'ai rejoint l'Université Auburn en Alabama. Elle a une équipe de natation très forte et a vu passer des champions comme Frédéric Bousquet

ou César Cielo. C'était super ! J'y suis restée quatre ans et ai enchaîné avec une année comme athlète professionnelle alors que les JO de Tokyo avaient été reportés pour cause de pandémie.

### Comment avez-vous vécu cette période ?

Cela a été difficile et stressant, je n'ai même pas pu faire la dernière compétition de mon cursus. Entre novembre 2020 et avril 2021, on ne pouvait d'ailleurs plus s'entraîner. La pause s'étirait et on ne savait pas si on pourrait reprendre. À ce moment-là, on était vraiment seul...

### Mais il y a eu les JO de Tokyo...

Oui, et cela m'a fait de la peine de ne pas y faire de bons résultats car j'avais bien progressé. Lors de ma dernière compétition aux États-Unis, j'avais même fait mes meilleurs temps. Au final, ma récompense aura été d'y avoir participé.

### Pourquoi avoir quitté les États-Unis ?

Je suis rentrée au Luxembourg fin octobre 2021, je voulais revenir en Europe pour être près de mes proches. Je nage aujourd'hui avec la Fédération et j'entraîne des jeunes avec le club d'Ettelbruck. Mais j'ai eu des soucis de santé et j'essaye de récupérer. Je verrai d'ici août si je peux et si j'ai envie de m'aligner pour les Championnats d'Europe en Italie. Nager, même à ce niveau, doit rester un plaisir ! Par ailleurs, à bientôt 25 ans, j'aimerais devenir financièrement indépendante.

### Si vous changez d'horizon, que feriez-vous ?

Travailler avec les enfants, peut-être comme institutrice, aider les nouvelles générations de nageurs/nageuses et pallier le manque de reconnaissance et de soutien en partageant mes expériences, certaines incroyables comme l'International Swimming League, compétition de très haut niveau et à l'atmosphère si différente. Les meilleurs nageurs sont recrutés pour nager pour des équipes, moi j'ai nagé pour Tokyo et Toronto. Il y a aussi les voyages, à Tokyo, en Italie, et si on n'a pas toujours le temps de découvrir, on fait de belles rencontres. Il y a 2 ans, à Budapest, nous avons vécu ensemble, enfermés pendant 7 semaines, on a appris à se connaître ! Entre nageurs/nageuses, nous sommes comme une petite famille.

“

J'ai déjà eu plus de 20 entraîneurs mais aussi des psychologues car le mental de l'athlète est important, on oublie trop souvent d'en parler

”

### Y a-t-il une personne qui vous a inspirée ?

Certains nageurs et nageuses m'impressionnent : ces dernières années, c'est l'Australienne Emma McKeon qui a tout gagné aux JO, et, plus jeune, l'incroyable Michael Phelps. ●

## Questions à la nageuse

### UN FILM :

« *Intouchables* », un film triste et beau, et où on rigole aussi. Je suis touchée par la vie des personnes handicapées, surtout les enfants, j'en rencontre avec ma mère qui est kiné.

### UNE PRÉOCCUPATION :

*La guerre en Ukraine, le sort des réfugiés, j'ai rencontré récemment un jeune Ukrainien qui vient d'arriver, si heureux de reprendre ses entraînements dans le bassin.*

### UN HOBBY :

Depuis l'adolescence, j'adore dessiner, une passion que je tiens de mon père. Au début, c'était des portraits, aujourd'hui plutôt des dessins de chiens, j'en ai adopté un aux États-Unis.

# Climat : l'humanité plus que jamais mise en garde

Un réchauffement qui s'accélère, des impacts qui s'intensifient causant des souffrances sans précédent à l'humanité responsable de cette dévastation, et un seul moyen d'éviter le pire, réduire drastiquement les émissions de gaz à effet de serre. Voici les principales conclusions du sixième cycle d'évaluation des experts climat de l'ONU (Giec) déclinées en quelque 10 000 pages et trois rapports - physique du climat, impacts et adaptation, solution de réduction des émissions - publiés en août 2021, février 2022 et le 4 avril dernier. Comme les précédents cycles d'évaluation qui ont lieu environ tous les six ou sept ans depuis 1990, cette trilogie servira de référence pour les prochaines années.

---

TEXTE : MATHIEU ROSAN



N'en déplaise aux climato-sceptiques, les preuves scientifiques ont levé les moindres doutes qui pouvaient subsister : les humains sont « indiscutablement » responsables du réchauffement de la planète qui a gagné environ + 1,1°C depuis l'ère pré-industrielle. Le rythme d'augmentation de la concentration de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère entre 1900 et 2019, largement liée aux énergies fossiles, est au moins dix fois plus élevé que lors de n'importe quelle autre période des 800 000 dernières années et la concentration de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère n'a jamais été aussi élevée depuis plus de 2 millions d'années.

L'accord de Paris de 2015 vise à limiter le réchauffement « bien en deçà » de + 2°C, si possible + 1,5°C. Mais dans tous les scénarios envisagés par le Giec - du plus optimiste ou plus pessimiste -, la température mondiale devrait atteindre + 1,5°C ou + 1,6°C par rapport à l'ère pré-industrielle autour de 2030. Soit dix ans plus tôt qu'estimé précédemment. Même s'il existe une possibilité de revenir ensuite sous le seuil de + 1,5°C d'ici à la fin du siècle, même un dépassement temporaire provoquerait des dommages « irréversibles » sur certains écosystèmes fragiles (pôles, montagnes, côtes), avec des effets en cascade sur les populations.

Même si les engagements actuels des États pour réduire les émissions d'ici 2030 étaient respectés, ne pas dépasser + 1,5°C au moins temporairement serait « hors d'atteinte » et atteindre +2°C serait difficile. Sans renforcement des politiques actuelles, le réchauffement pourrait même atteindre 3,2°C d'ici 2100, soit deux fois plus que l'objectif idéal de l'accord de Paris.

## AVALANCHE DE SOUFFRANCES

Les conséquences dévastatrices du changement climatique, longtemps vues comme un point à l'horizon, sont devenues une réalité aux quatre coins de la planète, avec 3,3 à 3,6 milliards de personnes d'ores et déjà « très vulnérables », soit près de la moitié de l'humanité. Et ce n'est qu'un début. Sécheresse, canicules avec par endroit des extrêmes de températures littéralement invivables, tempêtes, inondations, pénuries d'eau, pertes de récoltes agricoles... Les effets secondaires du réchauffement de l'atmosphère et des océans sont appelés à s'intensifier, avec un impact disproportionné sur les plus fragiles, comme les populations pauvres et les peuples autochtones. Sans oublier l'exode possible de centaines de millions de personnes face à la montée inexorable du niveau de la mer principalement liée à la fonte des calottes glaciaires du Groenland et de l'Antarctique. Même si le réchauffement est limité à + 2°C, les océans pourraient gagner environ 50 cm au XXI<sup>e</sup> siècle et cette hausse pourrait atteindre près de 2 mètres d'ici 2300 - deux fois plus qu'estimée par le Giec en 2019.

Le Giec ne cesse de répéter que son rôle n'est pas de faire des recommandations, mais les scénarios qu'il a élaborés ne laissent pas de choix si l'humanité veut s'assurer un « avenir vivable » sur la planète : même pour limiter à 2°C, il faut « une réduction rapide, radicale et le plus souvent immédiate des émissions

de gaz à effet de serre dans tous les secteurs », insiste le Giec en insistant sur l'énergie, les transports, l'industrie, l'agriculture et les villes. Pour limiter le réchauffement à + 1,5°C, il faudrait ainsi une transformation majeure du système énergétique, avec la réduction de l'utilisation (sans technique de captage du carbone) du charbon, du pétrole et du gaz respectivement d'environ 100 %, 60 % et 70 % d'ici 2050 par rapport à 2019.

“

## Les humains sont indiscutablement responsables du réchauffement de la planète

”

Ces trois rapports du Giec n'ont jamais autant fait de place à la possibilité des points de basculement, modifications abruptes du système climatique à « faible probabilité » mais « impacts importants » qui « ne peuvent être exclus ». Parmi eux, le point de non-retour menant à l'effondrement total des calottes glaciaires, capable de faire monter la mer de dizaines de mètres ; le dégel du permafrost qui renferme des volumes immenses de carbone ; ou encore la transformation en savane de l'Amazonie qui absorbe une partie vitale du CO<sub>2</sub> émis par les activités humaines. Si les scientifiques n'ont pour l'instant pas de certitude sur le seuil de réchauffement qui déclencherait ces « événements singuliers d'échelle planétaire », ils savent que le risque est plus grand à + 2°C qu'à + 1,5°C.

## LES CÔTES MARITIMES EXTRÈMEMENT TOUCHÉES

C'est une statistique qui a de quoi déprimer. D'un bout à l'autre du monde, les côtes littorales sont impactées à 85% par le réchauffement climatique.

Quoi de plus réjouissant que de sillonna des routes avec de vastes falaises et l'océan à perte de vue en guise de paysages ? Pourtant, les yeux attentifs auront peut-être remarqué que les côtes maritimes se sont érodées au fil du temps. En réalité, seules 15% d'entre elles demeurent intactes à travers le monde entier. Cette estimation a été établie à partir de données satellites datant de 2013, les plus récentes à l'échelle mondiale. Selon des chercheurs de l'université de Queensland (Australie) et de Santa Barbara (États-Unis) qui ont réalisé cette étude publiée dans *Conservation Biology*, ce phénomène d'altération est principalement lié au changement climatique provoqué par l'activité humaine.

« Les pressions exercées sur ces zones côtières ne s'atténuent pas, de sorte que la superficie de la zone côtière intacte aujourd'hui est presque certainement inférieure à celle de l'année dernière », explique dans un communiqué Benjamin Halpern, directeur exécutif du National Center for Ecological Analysis & Synthesis de l'UC Santa Barbara. Les régions côtières érodées par le changement climatique se situent dans l'ensemble des continents du globe, en particulier celles composées d'herbes marines, de savanes et de récifs coralliens. Selon l'étude, près de la moitié des zones protégées de ces régions côtières sont exposées à de fortes pressions humaines. Une partie importante des 15 % de côtes épargnées se trouve au Canada, ainsi qu'en Russie, au Groenland, au Chili, en Australie et aux États-Unis. Mais ces régions ne sont toutefois pas à l'abri du réchauffement climatique, souligne l'étude.

« Les régions côtières abritent une grande biodiversité et des millions de personnes en dépendent pour des services écosystémiques tels que la nourriture et la protection contre les tempêtes. Nos résultats montrent qu'il est urgent d'agir pour conserver les régions côtières qui restent intactes et restaurer celles

qui sont dégradées, notamment pour contribuer à atténuer le changement climatique », alerte Brooke Williams, chercheur à l'université du Queensland et auteur principal de l'étude. Les auteurs de travaux listent des mesures visant à améliorer la conservation des régions côtières. Par exemple instaurer des législations afin de protéger les régions non endommagées et lancer des projets de restauration des zones dégradées. Les chercheurs ont également publié un ensemble de données sur l'intégrité des régions côtières, accessible gratuitement.

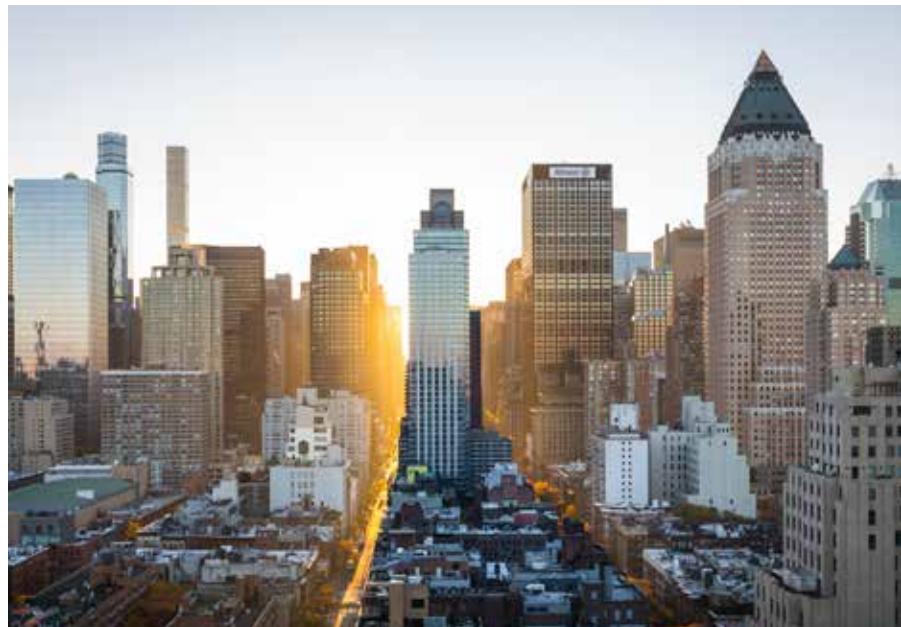
“

**Sans renforcement  
des politiques actuelles,  
le réchauffement pourrait  
atteindre 3,2°C d'ici 2100**

”

## LA VILLE DE DEMAIN DOIT COMMENCER À ÉMERGER

Avec 70% de citadins attendus en 2050, les villes sont vitales dans la lutte contre le réchauffement climatique, selon les scientifiques qui esquissent le portrait idéal d'une ville « compacte », verte et dans laquelle on se déplace à pied. Les zones urbaines représentent déjà environ 70% des émissions mondiales de gaz à effet de serre, note le nouveau rapport des experts climat de l'ONU. Et avec l'urbanisation galopante dans ce XXI<sup>e</sup> siècle qui « sera le siècle urbain », avec près de 7 milliards de citadins en 2050, ces émissions pourraient exploser si rien n'est fait pour décarboner les villes existantes et organiser différemment celles qui sortiront de terre. « Bien que l'urbanisation soit une tendance mondiale souvent associée à l'augmentation des revenus et de la consommation », et donc potentiellement des émissions,



« la concentration des gens et des activités est une opportunité pour améliorer l'efficacité des ressources et décarboner à grande échelle », insiste le Giec.

Parce qu'à niveau de consommation égal, un habitant des villes requiert moins d'énergie que son voisin des campagnes, « grâce à la plus grande densité qui permet le partage des infrastructures et des services, et des économies d'échelle ». Partant de ce principe, le Giec dessine le portrait d'une ville future bas-carbone qui serait d'abord « compacte », c'est-à-dire avec une densité relativement élevée sans s'étaler à l'infini, limitant les trajets entre domicile, travail et services. « Des grandes villes organisées autour de plus petites communautés », commente Diana Reckien, de l'université néerlandaise de Twente, qui a participé à un rapport précédent du Giec. « Quatre pâtés de maison, avec seulement des petites rues, un marché ou un parc au milieu, et tous les services, alimentation, médecin, coiffeur... », explique-t-elle.

Et ensuite, de quartier en quartier « un système de transport efficace » et abordable, plaide-t-elle, prenant Berlin

en exemple ces dernières années.

Le but ultime : « limiter au maximum les voitures et réduire la nécessité pour tous les foyers de posséder une voiture ». Autres couleurs primordiales de cette palette urbaine bas-carbone : le vert et le bleu. Forêts urbaines, arbres dans les rues, toitures et façades végétalisées, surfaces perméables, points d'eau... Ces « infrastructures vertes et bleues » peuvent non seulement aider les villes à absorber du carbone, mais aussi à l'adaptation aux impacts du réchauffement. Plus de végétation permet par exemple de réduire les effets des îlots de chaleur urbains qui rendent les villes bétonnées encore plus suffocantes lors des canicules, qui se multiplient.

## POUR DES GÉNÉRATIONS

« Les villes doivent combiner des efforts d'atténuation et les efforts d'adaptation qui peuvent créer des bénéfices locaux visibles », plaide Tadashi Matsumoto, expert à l'OCDE, pas impliqué dans le rapport. « Si vous parlez aux citoyens seulement de mesures pour réduire les émissions, ils pourraient ne pas voir ça comme une priorité, mais si vous leur

parlez inondations ou îlot de chaleur urbain, ça peut devenir leur problème », dit-il. Et ainsi les convaincre plus facilement. Il est important que les gens « sachent pourquoi les choses sont faites, et comment cela peut améliorer leur vie. D'autant que c'est souvent payé par leurs impôts », poursuit Diana Reckien, qui voit les villes comme un « lieu idéal d'expérimentation ».

“

**« D'un bout à l'autre du monde, les côtes littorales sont impactées à 85% par le réchauffement climatique**

”

Mais pour devenir réelles, ces futures villes bas-carbone n'ont pas toutes les mêmes défis à relever, note le rapport du Giec qui distingue trois catégories de zones urbaines. Les « villes établies » devront remplacer ou moderniser le bâti existant, tout en encourageant l'évolution des modes de transports et l'électrification du système énergétique urbain. Les « villes à croissance rapide » devront planifier pour maintenir de courtes distances entre domicile et travail. Et enfin les villes nouvelles ou émergentes, en partant de zéro, ont « un potentiel sans égal de devenir bas-carbone ou neutre ». « Une part importante des infrastructures urbaines qui seront en place en 2050 ne sont pas encore construites », insiste le Giec, évoquant le potentiel des zones d'habitations informelles où vivent plus de 880 millions de personnes. Alors il faut le faire bien du premier coup pour éviter d'avoir à tout réaménager plus tard. « La façon dont ces nouvelles villes de demain seront conçues et construites verrouillera les comportements énergétiques urbains pour des décennies, voire des générations ».



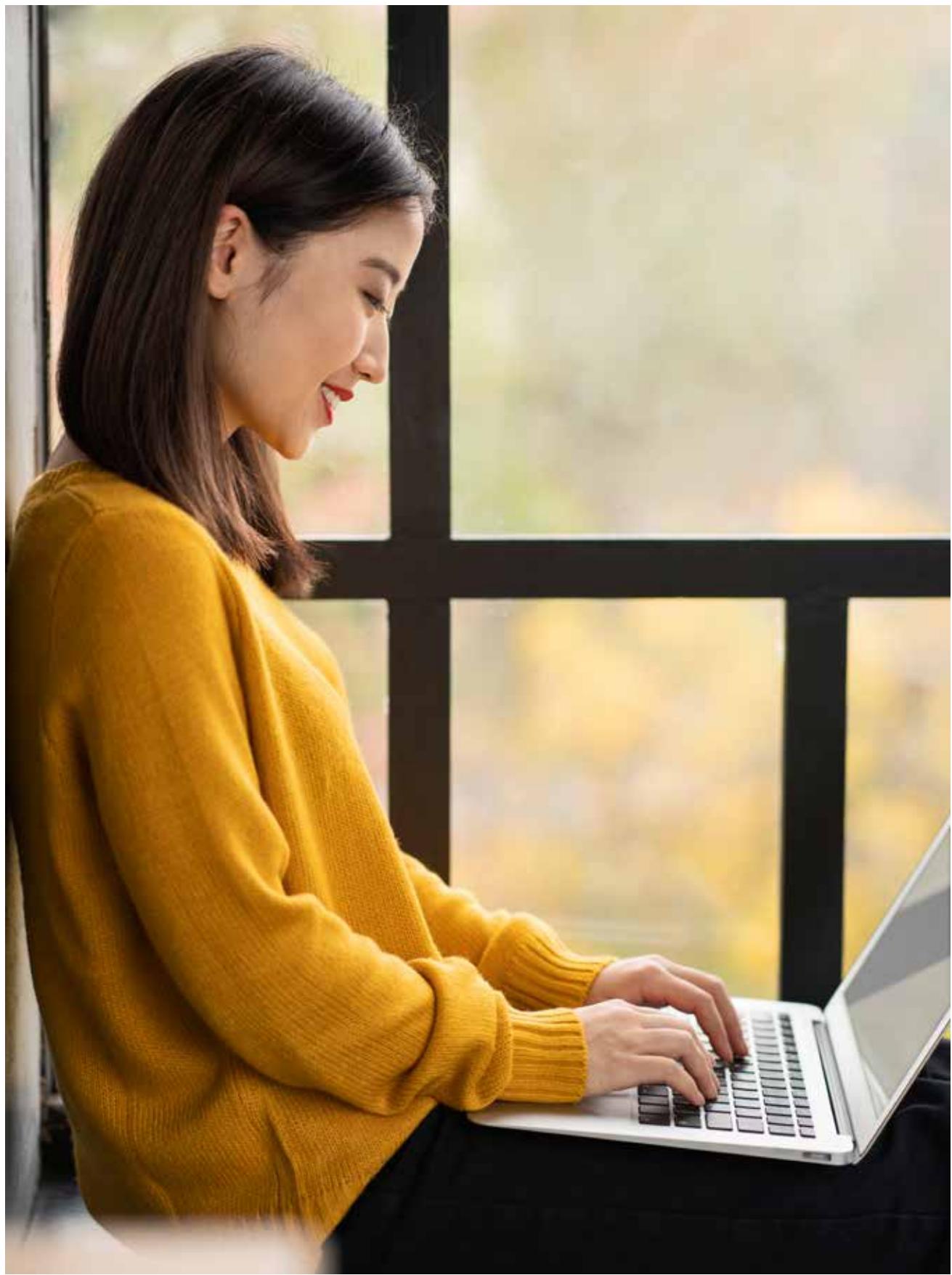
### **PRENDRE SOIN DES FORÊTS POUR FAIRE BAISSE LA TEMPÉRATURE**

Les forêts ont un impact inestimable sur le changement climatique, même si ces dernières s'épuisent sous l'effet du réchauffement climatique. Toutefois, une nouvelle étude met en évidence leur capacité à maintenir l'air proche et lointain à une température fraîche et humide, grâce à la manière dont elles transforment l'énergie et l'eau. Cet effet a été observé dans les forêts tropicales humides couvrant l'Amérique latine, l'Afrique centrale et l'Asie du Sud-Est, et en particulier dans celles situées au Brésil, au Guatemala, au Tchad, au Cameroun et en Indonésie. Dans ces pays, les forêts permettent de refroidir la température de 1 °C.

« Les forêts sont essentielles à l'atténuation, mais aussi à l'adaptation »,

pointe l'étude, réalisée par des chercheurs américains et colombiens. Publiée dans la revue *Frontiers in Forests and Global Change*, l'étude rappelle donc l'importance des forêts dans la régulation du climat, que ce soit pour l'air, protéger des sécheresses, des chaleurs extrêmes ou encore des inondations. Mais concrètement, comment ces forêts permettent-elles de stabiliser le climat ? En émettant des composés organiques volatils biogènes (COVB), qui favorisent la création de nuages et refroidissent la zone locale.

« L'importance des forêts, tant pour l'atténuation du changement climatique mondial que pour l'adaptation locale des espèces humaines et non humaines, n'est pas suffisamment prise en compte par les mesures actuelles centrées sur le carbone, en particulier dans le contexte d'un réchauffement climatique futur », conclut l'étude. •



# RÉÉVALUER SES ASSURANCES, UNE DÉMARCHE INDISPENSABLE

**Pour qu'ils remplissent correctement leur rôle, vos contrats d'assurance doivent être régulièrement réévalués. Ils correspondront ainsi parfaitement aux évolutions de votre vie et vous protégeront de façon adéquate en cas de pépin. Nous vous détaillons tout ce qu'il faut savoir sur la réévaluation de vos assurances.**

TEXTE : QUENTIN DEUXANT

Épargne, protection sociale, prévention... Vos contrats d'assurance peuvent remplir plusieurs fonctions. Mais la plus importante est sans doute de vous protéger contre toute une série de risques qui menacent, en permanence, vos biens et votre personne. Les assurances couvrent votre logement, votre voiture... ou encore votre vie. Elles nous accompagnent tout au long de notre existence.

Toutefois, alors que celle-ci évolue en permanence, rares sont les assurés à revoir régulièrement leurs contrats d'assurance pour qu'ils soient parfaitement adaptés à leur situation actuelle.

## **RÉÉVALUER UNE FOIS PAR AN**

Réévaluer vos contrats d'assurance est pourtant une démarche parfaitement normale, et la plupart des assureurs vous invitent d'ailleurs à le faire. Il n'y a pas, à proprement parler, de règles encadrant la pratique. Si plusieurs changements importants se produisent dans votre vie au cours d'une seule année, il ne faut ainsi pas hésiter à revoir plusieurs fois vos contrats d'assurance. De manière générale, on conseille toutefois aux assurés de réfléchir à la réévaluation de leurs contrats d'assurance une fois par an.

Si vous déménagez, que vous réalisez des travaux de rénovation chez vous, que vous avez des enfants, ou que vous lancez dans des investissements, par exemple,

il sera intéressant de vous replonger dans vos contrats d'assurance pour les adapter. Si la prime qui les accompagne sera alors, elle aussi, amenée à évoluer, c'est pour la bonne cause : les indemnités qui vous seront proposées en cas d'incident, à vous ou aux autres bénéficiaires du contrat, seront alors plus en phase avec le montant réel du préjudice.

## **LE LOGEMENT, PREMIÈRE PRÉOCCUPATION**

Parmi toutes les assurances à réévaluer régulièrement, celles qui couvrent votre logement doivent constituer une priorité. Bien souvent, votre lieu de vie est en effet amené à évoluer : installation d'une salle de bains luxueuse, construction d'un abri de jardin, d'une véranda... À chacune de ces évolutions touchant à la structure du bâtiment ou à sa surface habitable, votre contrat d'assurance devra être adapté pour estimer correctement le risque ainsi que la valeur à assurer. Si vous ne le faites pas, vous ne serez tout simplement pas indemnisé pour ces nouveaux éléments ajoutés à votre logement en cas de sinistre.

Au-delà de la maison en elle-même, le mobilier, lui aussi, est souvent couvert par une assurance. Or, au fil du temps, le contenu de votre logement évolue : meubles, bijoux, objets technologiques ou d'art, collections diverses, etc. Il sera intéressant de revoir régulièrement

votre assurance en la matière, et surtout lorsque vous faites l'acquisition d'objets particulièrement précieux. S'ils sont détruits ou volés, vous serez alors indemnisé à la hauteur de leur valeur.

“

**La démarche de réévaluation peut être étendue à l'ensemble des contrats d'assurance, même si le logement et la voiture sont les plus évidents**

”

Pour pouvoir fournir une évaluation correcte de la valeur de vos biens à votre assureur, il est recommandé de conserver les tickets liés à vos achats. L'inventaire et le calcul total de leur valeur seront ainsi facilités. De plus, vous éviterez de surévaluer ces éléments – ce qui ferait augmenter considérablement votre prime – ou de les sous-évaluer – ce qui vous empêcherait de récupérer une somme suffisante en cas de problème.

Notez que certains assureurs proposent des forfaits liés à la superficie et au nombre de pièces de votre maison. Cette formule n'est toutefois pas adéquate si vous possédez des objets spécifiques, dont la valeur est élevée...



## ATTENTION À L'OPTION DE REMBOURSEMENT

Si la réévaluation de vos contrats d'assurance est indispensable pour vous permettre d'être couvert de façon adéquate en cas de sinistre ou d'accident, sachez toutefois qu'en matière de biens mobiliers, les assureurs proposent souvent plusieurs options en ce qui concerne le remboursement à la suite d'un sinistre. La règle générale veut que l'assureur rembourse la valeur du bien au moment de la déclaration du sinistre. Une télévision, par exemple, achetée 1.000 euros il y a deux ans, ne vaut aujourd'hui plus que 700 euros. C'est donc, en principe, ce montant que remboursera l'assurance si le bien est détruit.

Toutefois, ce ne sera le cas que si vous optez pour l'option « rééquipement à neuf », qui est la plus coûteuse. Dans

les autres cas, un « taux de vétusté » sera appliqué. Celui-ci varie en fonction de l'option choisie : il est généralement de 30 % si vous avez opté pour le remboursement à valeur d'usage (dans notre exemple, vous ne serez donc remboursé que de 490 euros), et de 5 % en choisissant l'option « remboursement à valeur à neuf » (remboursement de 665 euros). Pensez-y au moment de réévaluer votre contrat !

## VOITURE ET TÉLÉTRAVAIL

Cette démarche de réévaluation peut être étendue à l'ensemble de vos contrats d'assurance. Certains tombent toutefois plus sous le sens que d'autres. C'est notamment le cas de votre assurance voiture. Un véhicule qui atteint un certain âge ou un kilométrage important ne devra plus être assuré de la même manière qu'une voiture neuve : en réduisant la protection

dont elle bénéficie, vous limiterez également le montant de votre prime. Dans le contexte de crise sanitaire que nous avons traversée, nombreux sont également les automobilistes à avoir tout intérêt à adapter leur assurance aux kilomètres qui sont réellement parcourus. Le télétravail s'étant généralisé, les voitures sont restées bien plus souvent au garage qu'avant la crise, et le kilométrage parcouru a donc chuté. Vous avez ainsi tout intérêt à profiter des formules d'assurance au kilomètre proposées par certains assureurs. Vous réduirez ainsi également le montant de votre prime, tout en continuant à bénéficier d'une couverture en cas d'accident. Quel que soit le nombre de vos contrats d'assurance, veillez donc à évaluer régulièrement leur bonne adéquation à votre situation. En tout état de cause, votre courtier sera votre meilleur allié pour adapter au mieux vos différentes assurances. ●

# ÊTES-VOUS BIEN ASSURÉ ?

**Depuis de nombreuses années, vous avez souscrit à vos contrats d'assurances, mais vous avez sans doute des nouveaux projets plein la tête. Un bébé arrive, l'agrandissement de votre terrasse ou une nouvelle voiture vous fait envie ? Afin d'être couvert en toutes circonstances, découvrez ces 8 conseils pratiques à suivre.**

## 01. Choisissez un assureur reconnu par ses clients et faites-vous accompagner par un agent !

Fort de ses 100 ans d'expertise en assurances Non-Vie, Vie, Santé et Construction, le Groupe LALUX fait partie des acteurs financiers incontournables du pays. Des études externes et internes confirment régulièrement sa position de leader en termes de satisfaction client. Son vaste réseau d'agents vous conseille en fonction de vos besoins et vous accompagne en cas de sinistre.



## 02. Roulez en toute sécurité.

Votre voiture est neuve ? Optez pour une couverture Casco ultra-complète comme la formule Performance easyPROTECT Auto qui permet de protéger votre véhicule, ses occupants, les bagages et évite toute augmentation de prime en cas de seuls dégâts matériels ! Quelle que soit la formule easyPROTECT Auto choisie, vous êtes désormais couverts également en cas de panne.

## 03. Bien assurer votre habitation est essentiel !

Contrôlez avec votre agent l'estimation de votre maison et la somme assurée de votre mobilier. Si vous changez votre cuisine par exemple, pensez à réévaluer cette somme pour éviter tout risque de sous-assurance.

## 04. Couvrez les bêtises de vos enfants ou de votre chien.

Protégez-vous contre les conséquences financières des dommages matériels et/ou corporels causés involontairement à autrui, par vous, vos enfants et vos animaux de compagnie. Bien qu'elle ne soit pas

obligatoire au Luxembourg, elle est vivement conseillée et souscrite par la majorité des résidents.

## 05. Protégez-vous contre les accidents.

L'assurance easyPROTECT Accident couvre les malheurs du quotidien qui peuvent profondément bouleverser votre vie et celle de vos proches (invalidité, décès, perte de revenus...).

## 06. N'oubliez pas votre santé et celle de votre famille.

Un grand nombre de soins et de traitements ne sont pas ou peu couverts par l'assurance maladie obligatoire au Luxembourg. C'est pourquoi, il est important de souscrire à une assurance maladie complémentaire, comme celles proposées par DKV Luxembourg, membre du Groupe LALUX. L'assurance EASY HEALTH couvre les frais d'hospitalisation en première classe et les frais de soins alternatifs comme

l'ostéopathie, mais aussi les traitements dentaires et les frais optiques.

## 07. Anticipez l'avenir de vos enfants dès maintenant.

Les assurances-Vie de LALUX dédiées au futur des enfants, et fiscalement déductibles, vous permettent de mettre une enveloppe financière à leur disposition à un moment précis de leur vie, et ce quoi qu'il vous arrive.

## 08. Pensez à préparer votre retraite tôt et réduisez votre impôt sur le revenu cette année.

Une assurance Pension constitue un complément financier indispensable afin de maintenir votre niveau de vie habituel au moment de votre retraite. Si celle-ci paraît loin, anticiper sa préparation présente un avantage à court terme : vous allez pouvoir réduire votre impôt sur le revenu ! Calculez votre gain fiscal avec le simulateur easyLIFE Pension accessible sur [lalux.lu](http://lalux.lu) !

Avez-vous fait le tour de vos assurances ? N'hésitez pas à prendre contact avec un agent LALUX ou rendez-vous sur le site Internet de LALUX pour tout complément d'information.  
9, rue Jean Fischbach L-3372 Leudelange • tél. : 47 61-1 • [groupeLL@lalux.lu](mailto:groupeLL@lalux.lu) • [www.lalux.lu](http://www.lalux.lu)

**lalux**  
ASSURANCES



# 3 QUESTIONS À DIDIER BOSSICART

*conseiller clientèle au sein d'ACD Courtalux*

TEXTE : QUENTIN DEUXANT



**On évoque souvent la réévaluation des contrats d'assurance portant sur le logement et son contenu. Mais quels autres types de contrats gagnent également à être réévalués ?**

Il est clair qu'il faut penser en priorité à adapter son contrat d'assurance portant sur le contenu d'un logement, quand on déménage notamment. Mais il est tout aussi évident que l'assurance d'une voiture qui prend de l'âge devra être réévaluée : il n'est peut-être pas judicieux de conserver une assurance casco complète, par exemple. On pense par contre moins souvent à adapter une assurance-décès. Or, si les bénéficiaires d'une telle assurance, quand on est jeune, sont souvent les parents, il faut penser à modifier le contrat quand on se marie, qu'on a des enfants, etc. En réalité,

tous les contrats d'assurance peuvent être révisés aussi souvent qu'on le souhaite.

**Quelle est la position des compagnies d'assurance par rapport à cette démarche ? L'encouragent-elles ou ont-elles tendance à ne pas trop évoquer cette possibilité ?**

Leur intérêt est que les clients soient contents. En cas de litige, on pointera en effet souvent le fait que le contrat aurait dû être réévalué pour être mieux adapté à la réalité. De nombreuses compagnies d'assurance veillent donc à indiquer, au moment du renouvellement d'un contrat, qu'il serait peut-être intéressant d'en revoir les termes. Les assureurs préfèrent toujours que le contrat d'assurance corresponde parfaitement à la réalité du client.

**Comment le courtier accompagne-t-il le client dans ses démarches de révision de ses contrats ?**

Je dis toujours à mes clients que nous sommes leur conseiller, comme peut l'être un conseiller bancaire. En tant que courtiers, nous veillons donc toujours à faire en sorte que les contrats d'assurance correspondent le mieux possible à la vie des clients. Mais, pour que ce fonctionnement soit efficace, il faut une communication optimale. Le client doit intégrer le fait qu'il doit prévenir son courtier lorsqu'un changement intervient dans sa vie, car ce dernier ne peut pas le deviner par lui-même. Enfin, même si le courtier peut faire tout le nécessaire pour acter une adaptation du contrat, la démarche de faire réévaluer son contrat d'assurance doit d'abord venir du client lui-même. Notre rôle est toutefois de sensibiliser nos clients à la problématique, en veillant à rester en contact avec eux, à travers une visite, un appel téléphonique, un courrier postal ou électronique.



## 125 LITIGES EN 2021

Au Luxembourg, l'ACA (Association des compagnies d'assurances et de réassurances), en collaboration avec l'Union luxembourgeoise des consommateurs, dispose d'un service de médiation. Son rôle est de faire le lien entre les compagnies d'assurances et les assurés lorsqu'un litige survient. Son but est de parvenir à trouver une solution au problème pour éviter de passer par la case tribunal. Gratuite, la procédure de médiation peut être engagée en remplissant un formulaire disponible sur le site de l'ACA ou de l'ULC. Parmi les principaux litiges traités par le service de médiation, on trouve les primes non versées, les problèmes administratifs, de compréhension ou d'application du contrat, ou encore les litiges portant sur les couvertures de contrat et les valeurs de rachat. Garantissant l'objectivité du traitement du dossier, le service de médiation de l'ACA règle généralement les litiges en l'espace de deux mois. En 2021, 125 litiges ont été traités par le service, un chiffre bien inférieur à celui enregistré l'année précédente (420 litiges).



# 30 %

*Le « taux de vétusté » généralement appliqué par les assureurs au moment de rembourser la valeur d'un objet détruit ou volé.*



**SOYEZ SEREIN ! NOUS TROUVONS  
POUR VOUS DES PROTECTIONS  
SUR-MESURE ADAPTÉES  
À TOUS VOS BESOINS.**

### Des assurances pour particulier

La meilleure protection au prix le plus juste, afin de défendre vos intérêts, de manière proactive, rapide et efficace.

### Des assurances pour entreprise

Être bien assuré au meilleur coût, sans sous-estimer l'importance d'avoir une bonne protection.

### Des solutions d'épargne

Adaptées pour la gestion de votre patrimoine et investissements, la protection de vos proches ou des solutions fiscalement avantageuses.

### Des produits d'assurances plus complexes et/ou plus spécifiques

Assurances du crédit et récupération de créances, maisons et immeubles « hauts de gamme », véhicules de collection (nouveaux, récents, anciens), objets spéciaux, objets d'art, collections etc.

**ACD Courtalux**  
Courtier en assurances agréé

77-79 Parc d'activités de Capellen, L-8308 Capellen  
Tél. : 2619191 · info@acdcourtalux.lu  
[www.acdcourtalux.lu](http://www.acdcourtalux.lu)



# Objets connectés

## BIENFAITS ET MENACES

Maisons, frigos, voitures, caméras, télévisions, montres intelligentes... Nos objets du quotidien sont toujours plus « intelligents ». Nous facilitent-ils vraiment la vie ? Offrent-ils toutes les garanties de sécurité informatique ?

TEXTE : MARC AUXENFANTS

Un objet connecté dispose de capteurs lui permettant de recevoir, stocker, traiter et d'échanger des données avec un autre objet ou une application. Le tout via un réseau de communication (appelé aussi « Internet des Objets », IdO) via Wi-Fi, Bluetooth, 4G/5G. En mode autonome ou piloté par smartphone, tablette ou PC, il peut ainsi recevoir et donner des instructions. Les données collectées sont ensuite analysées, reprises dans un tableau de bord, sous formes graphiques et/ou statistiques, pour être alors utilisées à des fins décisionnelles.

L'IdO se compose donc de cinq éléments : l'objet même, avec ses capteurs ; le réseau de connectivité, par lequel transittent les données ; les données captées par les objets et l'information qui en est tirée. Le premier appareil IdO au monde a été inventé par un groupe d'étudiants de l'Université Carnegie Mellon début des années 1980. Ils avaient installé des micro-interrupteurs dans un distributeur automatique de Coca-Cola du campus, pour connaître en temps réel et sans avoir à se déplacer, le nombre de canettes de Coca-Cola disponibles et leur température.

### **BIENTÔT 150 MILLIARDS**

35 milliards d'objets connectés circulaient aujourd'hui dans le monde.

Leur nombre devrait atteindre 150 milliards en 2025. Et ce, notamment grâce au réseau mobile 5G, qui offre des opportunités de connexions massives aux dispositifs IdO.

Les plus utilisés actuellement sont certainement les assistants numériques, comme Siri, Alexa ou encore Google Home, qui réagissent aux commandes vocales et peuvent être reliés à d'autres appareils. Ou encore les voitures, qui peuvent être ouvertes, fermées, dégivrées, chauffées depuis son téléphone portable.

Dans la maison, ces objets prennent la forme d'ampoules de lampes qui s'allument et s'éteignent à la voix, de thermostats reliés au fournisseur d'eau, de gaz ou d'électricité, de chauffages pilotés à distance, de serrures verrouillées ou déverrouillées par smartphone, ou encore de systèmes de surveillance caméra et d'alarme détectant une tentative d'intrusion, un incendie ou une fuite d'eau.

Hors du domicile, les applications sont également multiples : mobilité en ville (capteurs de trafic), détection environnementale (capteurs incendies...), services d'urgence et de santé (balances de pesée, tensiomètres, prise de glycémie à distance...), commerce (caddies intelligents)...

Au Luxembourg, des secteurs d'activités les ont déjà adoptés. Pour sa collecte des déchets, Polygone a ainsi décidé en 2019 d'optimiser les tournées de ses bennes de ramassage d'ordures et donc les distances parcourues. Le projet a été réalisé en partenariat avec le LIST (Luxembourg Institute of Science and Technology), le Fond National de la Recherche et la Poste. L'idée : connaître le taux de remplissage des poubelles, grâce à des capteurs placés dans ses conteneurs, avant le passage de la benne. La poubelle ne sera vidée que si elle contient plus d'un quart de déchets.

Dans le domaine du bien-être au travail, Sensilla s'est spécialisée dans la détection et la mesure de la qualité de l'air dans les environnements professionnels. Ses capteurs d'air placés dans et hors des bâtiments mesurent en temps réel la température, l'humidité relative et la pression de l'air. Ils identifient également le taux de CO<sub>2</sub>, le nombre de particules fines, ainsi que la concentration de composés organiques volatiles (COV) et des polluants, très souvent à l'origine de maladies respiratoires, cardiaques et pulmonaires. Quand les seuils de qualité de l'air sont atteints, un système prévient immédiatement le gestionnaire du bâtiment, qui prendra des mesures pour rétablir un bon environnement respiratoire.

Guala Closures Group, le fabricant de capsules de bouteilles basé à Mondercange, équipe les bouchons en aluminium de dispositifs intelligents. Reliés à un tableau de bord, ces objets connectés permettent aux fabricants de spiritueux, vins, eau, huile et vinaigre de lutter contre la contrefaçon, tout en proposant à leurs clients des informations sur leurs produits et du contenu marketing, via un QR code.

“

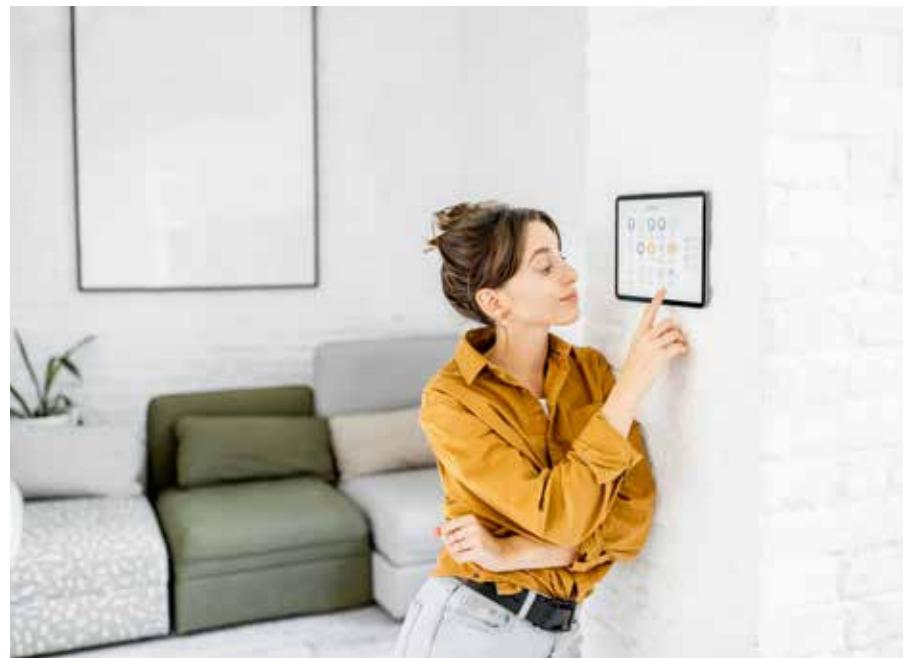
**De manière générale, la plupart des appareils IdO collectent des données qui en disent long sur leur utilisateur**

99 (Bee Secure)

En matière de gestion des bâtiments, la start-up luxembourgeoise Augment propose elle une solution d'immobilier connecté, qui reprend toutes les données techniques disponibles sur l'immeuble. Via un smartphone ou une tablette, le gestionnaire peut visualiser son immeuble en 3D, avec toutes ses spécifications techniques, et connaître en temps réel l'état de ses espaces et équipements. En cas de panne ou de dysfonctionnement, il sera alors averti et pourra intervenir rapidement sur le lieu de l'incident.

## EFFETS DOMINO

Étant connectés à internet, ces objets ne sont pas sans risques. Risque tout d'abord d'une utilisation commerciale des données personnelles par le fabricant ou le prestataire proposant l'appareil, contre le gré de son utilisateur, et donc d'atteintes à la vie privée. Ceux-ci doivent garantir l'anonymat des données collectées par l'objet. Seconde menace, le piratage : peu protégés en matière de sécurité



informatique, ils peuvent être facilement piratés et servir de relais aux malfaiteurs, pour s'attaquer à des sites et des services plus sensibles.

Bee Secure, une initiative gouvernementale luxembourgeoise en matière de sécurité informatique, rappelle que « quand des appareils collectent des données sur leurs utilisateurs, cela n'est pas toujours à l'avantage de ces derniers ». À l'exemple des microphones d'Alexa pouvant enregistrer les conversations privées des utilisateurs, qui seront ensuite stockées dans le cloud d'Amazon, qui lui n'est pas à l'abri d'une fuite des données. Idem pour les informations personnelles collectées par les bracelets de fitness et de santé, qui peuvent être piratées puis divulguées au grand public.

« De manière générale, la plupart des appareils IdO collectent des données qui en disent long sur leur utilisateur, » insiste Bee Secure. « Par exemple, ses heures de présence au domicile, ou pendant lesquelles il dort. Si ces données tombent entre les mains de cambrioleurs, ceux-ci n'auront plus besoin d'observer pendant

des semaines le comportement de leur victime et sauront en un coup d'œil quand passer à l'acte ».

Outre l'espionnage, le vol de données ou la demande de rançon contre le déverrouillage d'un ordinateur, l'absence de sécurité peut faire effet boule de neige. Ainsi, la sécurisation insuffisante de millions de webcams IdO ont permis à des pirates informatiques de prendre la main à distance sur ces caméras, puis de perpétrer des attaques groupées pour paralyser les systèmes informatiques d'organisations gouvernementales ou de grands groupes.

L'utilisateur doit donc sécuriser la connexion de l'objet : notamment en procédant régulièrement à des mises à jour de sécurité et du logiciel, en choisissant un mot de passe robuste changé régulièrement. Et en isolant non seulement son réseau Internet avec un mot de passe et une clé de protection pour le Wifi et le routeur, mais aussi les équipements reliés entre eux. Il n'est en effet pas nécessaire que la télévision soit connectée au frigo. ●



Marvin, 8 ans

# PostTV, bien plus que de la télé

Replay jusqu'à 7 jours • 20.000 titres VOD  
200 heures d'enregistrement • Fast zapping

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



# 10 ASTUCES pour économiser l'eau

L'eau est précieuse. D'où l'importance d'adopter des gestes simples pour réduire son « empreinte aquatique ». Une démarche d'autant plus judicieuse qu'elle s'accompagne d'économies.

Voici 10 astuces pour économiser l'eau sans être noyé sous les contraintes.

---

TEXTE : FABRICE BARBIAN



## **JE BICHONNE MON LAVE-VAISSELLE**

Pourtant il en consomme de l'eau ! C'est vrai, entre 10 et 20 litres selon les appareils et les programmes, mais c'est moins que de faire la vaisselle à la main, soit en moyenne 25/40 litres. Sauf, bien entendu si vous faites partie de ces gens qui ne peuvent pas s'empêcher de rincer la vaisselle avant de la déposer dans la machine. Là, forcément, la consommation fuse. Bien entendu, il faut faire tourner la machine quand elle est bien pleine, donc moins souvent. Certains modèles sont dotés d'une touche « éco », c'est bien de l'utiliser. Les machines à laver le linge en ont une aussi.

## **JE FAIS LA CHASSE AUX ROBINETS QUI COULENT**

Aux robinets qui coulent lorsque l'on se brosse les dents ou les mains, tout d'abord, car ce sont des litres d'eau qui sont ainsi dépensés inutilement. La chasse aux robinets qui fuient aussi. Selon différentes études, une chasse d'eau qui fonctionne mal peut générer des centaines de litres d'eau gaspillée, par jour.

## **JE PRENDS DES DOUCHES**

Une douche consomme environ 50 litres d'eau, un bain c'est généralement plus de 150 litres. Autrement dit un bain consomme trois fois plus d'eau qu'une douche, parfois quatre. Et pour peu que l'on prenne soin de couper l'eau lorsque l'on se savonne ou se shampooigne, c'est 20 litres de moins. Cela dit, deux précisions tout de même. Primo, il ne s'agit pas de s'éterniser sous la douche.

Secundo, cela dépend aussi du pommeau de douche utilisé. Un pommeau « classique » affiche un débit important, mieux vaut miser sur un pommeau économique au débit plus modéré. Tiens un petit conseil au passage, si vous avez envie de faire pipi sous la douche,



ne vous gênez pas, vous économisez environ 8 litres d'eau en n'ayant pas à tirer la chasse d'eau des toilettes.

## **J'ÉQUIPE MA CHASSE D'EAU D'UN ÉCONOMISEUR D'EAU**

Comme indiqué à l'instant, une chasse d'eau c'est environ 8/10 litres d'eau. Il existe des économiseurs permettant de réduire de moitié le volume de remplissage de la cuve. Une petite astuce : il est possible de glisser une bouteille d'eau dans le réservoir, ce qui fait que l'équivalent du volume d'eau contenu dans la bouteille sera économisé à chaque utilisation de la chasse d'eau.

## **JE LAVE MA VOITURE DANS UN CENTRE DÉDIÉ**

Les stations de lavage automatiques sont non seulement étudiées pour assurer

un lavage plus efficace et rapide, mais elles sont aussi équipées de systèmes économisant l'eau et la recyclant. Donc effectivement, la consommation est in fine moins importante que lorsque l'on s'agite avec son tuyau d'arrosage et son éponge. Cela dit, des produits de nettoyage pour la voiture à utiliser sans eau sont également disponibles (mieux vaut tout de même lire ce qu'ils contiennent).

## **JE RECYCLE L'EAU DE RINÇAGE**

Par exemple, l'eau utilisée pour laver des fruits ou des légumes peut être récupérée pour arroser les plantes. Et si ces dernières sont peu gourmandes en eau, c'est mieux encore.

## **JE RÉCUPÈRE L'EAU DE PLUIE**

Dans un appartement ce n'est pas possible (et si ça l'est, c'est mauvais

signe), mais sur une terrasse ou dans un jardin, rien n'empêche d'installer ici et là des récipients à la descente des gouttières, par exemple. Au fait, à propos de jardin, lorsqu'il fait chaud, il est préférable d'arroser en fin de journée seulement pour éviter que la plus grande partie de l'eau ne s'évapore. J'équipe mes robinets d'un « mousseur ». Un mousseur ou un aérateur est un petit système qui va injecter des bulles d'air dans l'eau lorsqu'elle coule. Il permet ainsi de réduire le débit de près de moitié tout en conservant une bonne pression.

“

**Si la Terre est composée à 70 % d'eau, elle offre moins de 3 % d'eau douce et consommable, dont seulement 0.7 % est accessible en surface (dans les nappes phréatiques, les lacs et autres rivières)**

”

### JE CHANGE MES HABITUDES DE CONSOMMATION

Quézaco ? Réduire son empreinte aquatique, c'est aussi modifier ses habitudes de consommation. Des exemples ? Privilégier le « seconde main » plutôt que des vêtements neufs



en sachant que la fabrication d'un t-shirt en coton nécessite près de 3.000 litres d'eau. Mieux vaut boire de l'eau du robinet que d'acheter de l'eau en bouteille, car pour 1 litre d'eau embouteillée, il faut en dépenser 2 ou 3 litres. Et en plus cela génère des déchets. Il faut plus de 15.000 litres d'eau pour obtenir un kilogramme de viande de bœuf. Il n'est pas nécessaire de devenir végan, mais en manger plus rarement, c'est une bonne idée.

À titre de comparaison, il faut 700 litres d'eau pour un kilo de pommes, 3.900 litres pour un kilogramme de poulet ou 4.800 litres pour faire un kilogramme

de porc (source : save4planet). Tous les produits que nous consommons nécessitent des quantités d'eau pour être produits. Cette eau cachée porte d'ailleurs un nom : « l'eau virtuelle ».

### J'ACHÈTE UNE CARAFÉ D'EAU

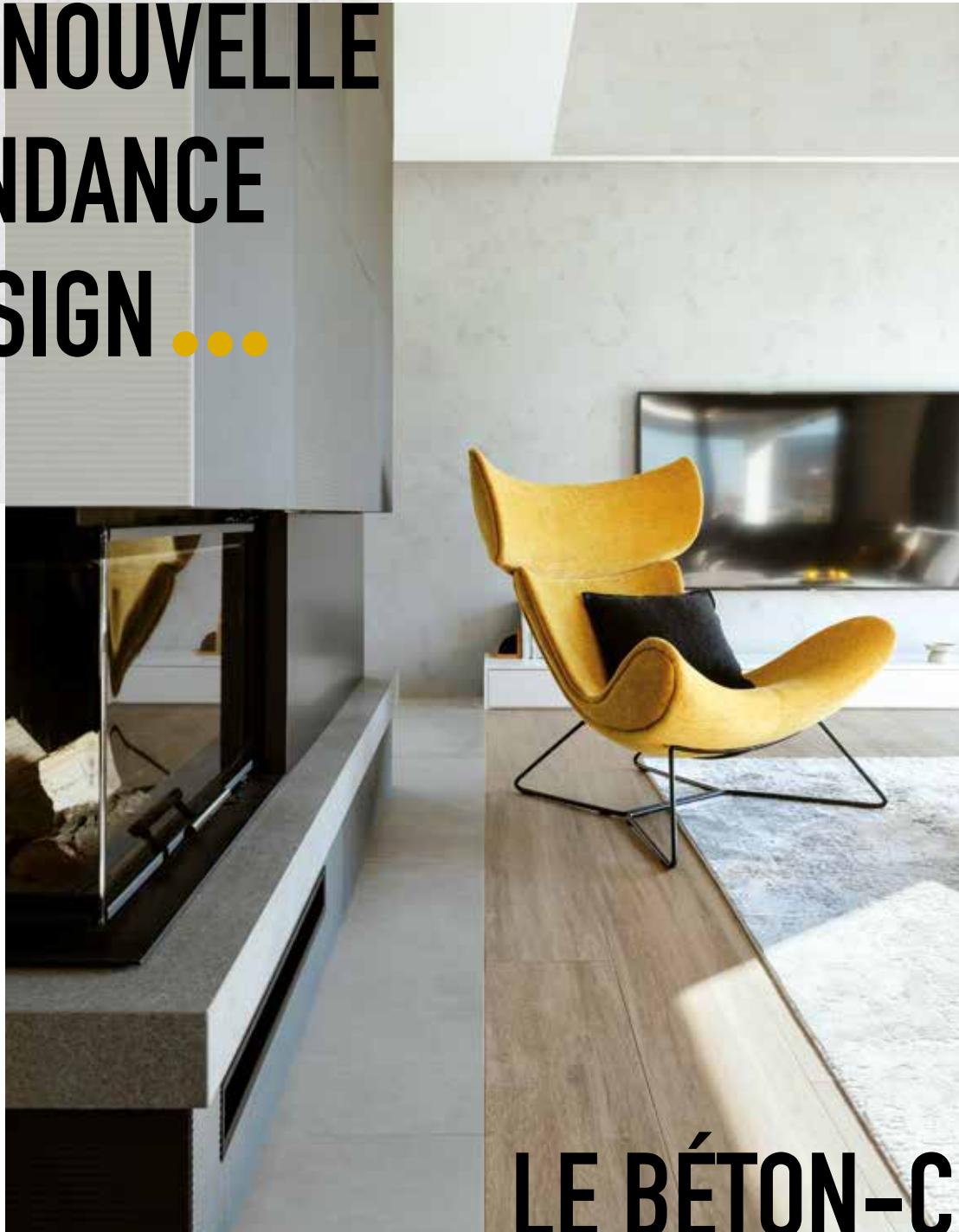
Cela permet d'avoir de l'eau fraîche (dès lors que l'on n'oublie pas de la mettre au frigo) en permanence et donc de ne pas avoir à laisser couler des litres d'eau du robinet pour qu'elle parvienne à la bonne température, juste pour se servir un petit verre d'eau. •

## POURQUOI ÉCONOMISER L'EAU ?

Les ressources en eau ne sont pas inépuisables. Le changement climatique, le gaspillage ou bien encore la mauvaise gestion des réseaux entament et impactent les ressources. Et cela alors que dans le même temps les besoins augmentent compte tenu des évolutions démographiques. Tous les gestes pour diminuer notre consommation d'eau sont donc fondamentaux.

Économiser l'eau, c'est aussi réduire la consommation d'énergie puisqu'il faut en dépenser, beaucoup, pour qu'elle soit disponible (et potable) simplement en ouvrant un robinet.

# LA NOUVELLE TENDANCE DESIGN ...



## LE BÉTON-CIRÉ

Depuis 2005, Tremalux gère autant la diversité et la multiplicité des chantiers qui lui sont confiés que les obligations techniques, esthétiques et économiques des projets à réaliser, avec toujours, une qualité de service garantie par le professionnalisme de ses intervenants. **Nos maîtrises : bétons cirés, sols en résine et enduits décoratifs**

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

**TREMALUX**  
TRADING ENGINEERING MATERIALS

# News SOCIÉTÉ

TEXTE : MARIA PIETRANGELI

## EUROBAROMÈTRE 96 : LES RÉSULTATS CLÉS\*



Malgré la poursuite de la pandémie, les résultats de cet Eurobaromètre reflètent une sérénité des résidents au Luxembourg. La situation est majoritairement jugée comme étant bonne, tant au niveau national qu'au niveau personnel. Les deux résultats suivants illustrent de manière exemplaire cette sérénité :

○ 87% des personnes interrogées au Luxembourg jugent leur situation professionnelle bonne ou très bonne.

○ La situation au Luxembourg est perçue comme « bonne » par neuf personnes interrogées sur dix (87%).

Cependant, les résidents relèvent également des défis importants, y compris le logement et la hausse des prix qui sont, à leurs yeux, les deux défis les plus importants. L'inflation, avec une augmentation de dix-neuf points

de pourcentage par rapport à l'été 2021, attire particulièrement l'attention. En plus des défis actuels, deux citoyens sur trois sont d'avis que la vie future de ceux qui sont enfants aujourd'hui dans l'UE sera plus difficile que celle des générations plus âgées.

La perception de la situation au sein de l'UE est plus mitigée, plus particulièrement en comparaison avec l'Eurobaromètre de l'été 2021. Il est par exemple à observer que le jugement de l'état de l'économie européenne reste toujours relativement plus pessimiste que celui de l'économie nationale. Quatre résidents sur dix ont une image positive de l'UE. Une proportion pratiquement identique a plutôt confiance dans l'UE. Ce sont les plus jeunes parmi l'échantillon qui sont les plus nombreux à faire confiance à l'UE. Par ailleurs, 57% des personnes interrogées disent faire confiance au Parlement européen et 54% font confiance à la Commission

europeenne. En ce qui concerne l'avenir, 59% des citoyens se disent optimistes.

L'appartenance du Luxembourg à l'Union européenne n'est pas remise en cause. 72% disent que les intérêts du Luxembourg sont pris en compte dans l'UE. Seuls 34% des résidents interrogés estiment qu'en dehors de l'UE, le Luxembourg pourrait mieux faire face au futur. 69% se disent également attachées à l'UE.

Cet attachement est certainement lié, entre autres, aux valeurs de l'UE. Ainsi, 93% (98% des jeunes entre 15 et 24 ans) sont favorables à la libre circulation des citoyens de l'UE. Les citoyens sont également attachés aux valeurs telles que l'euro, la paix, la démocratie et la diversité culturelle. Les répondants âgés de 15 à 24 ans sont souvent les plus convaincus des valeurs européennes.

À l'occasion du vingtième anniversaire de l'introduction des billets et pièces en euros dans les pays de la zone euro, l'euro est perçu au Luxembourg comme étant un des trois résultats de l'UE les plus positifs. Non seulement une majorité au Luxembourg soutient le concept d'une union monétaire, mais trois résidents sur quatre sont également convaincus que l'euro a affecté l'économie nationale de manière positive.

\* Il est important de signaler que les dernières interviews ont été réalisées le 3 février au Luxembourg, soit avant l'invasion de l'Ukraine. Une évaluation de l'impact du conflit en Ukraine sur les réponses serait purement spéculative.



## PRENDREZ-VOUS BIENTÔT UN BAIN AU VIN ?

Deux entreprises Thermae 2000 et Wijndomein St. Martinus ont décidé de s'associer pour proposer une expérience d'oenothérapie unique et durable. Le principe : un bain à base de la pulpe de raisin qui reste après le pressurage. Un concept novateur qui, de plus, est excellent pour la santé !

Avant d'entrer dans le bain au vin, les curistes s'enduisent d'un gommage corporel 100 % naturel. Ils s'installent ensuite dans le bain et s'immergent dans la pulpe de raisin et l'huile de pépins de raisin. Des pétales de rose et du calendula sont ajoutés au bain pour apaiser la peau. À la sortie du bain, les curistes appliquent le lait BodyMilk de Thermae For Me, un soin hydratant pour le corps qui apporte élasticité et douceur à la peau.

Thermae 2000 a été fondé il y a de cela 32 ans par deux physiothérapeutes. Aujourd'hui, le centre de bien-être, dispose de son propre hôtel et d'un centre paramédical.

[www.fr.thermae.nl](http://www.fr.thermae.nl)

## TAUX DE CHÔMAGE AU PLUS BAS DEPUIS 2009

Selon les derniers chiffres de l'Agence pour le développement de l'emploi (ADEM), le nombre de chômeurs est en recul dans toutes les catégories de demandeurs d'emploi, y compris ceux qui sont inscrits depuis plus de 12 mois. Avec un taux de chômage de 4,7 %, le marché de l'emploi luxembourgeois ne s'est jamais aussi bien porté depuis plus de 13 ans. Le nombre de demandeurs d'emploi résidents disponibles inscrits s'élève ainsi à 14 576 au 31 mars 2022, soit 4 113 de moins par rapport à 2021. Pour la première fois, le nombre de personnes travaillant au Luxembourg dépasse les 500 000. Au cours du mois de mars 2022, les employeurs ont déclaré 5.263 postes vacants à l'Adem, ce qui correspond à une hausse de 34,6% par rapport à mars 2021. En somme, le Grand-Duché continue de prospérer et s'approche petit à petit du plein emploi. Pour l'atteindre, il faut que le taux de chômage soit inférieur à 5 %.



142

*Le Luxembourg est l'un des pays européens où les taux de vols de voitures sont les plus élevés, avec une moyenne de 142 vols par 100000 personnes chaque année. C'est ce que révèle la dernière étude de Confused.com (T4 2021), qui révèle les pays européens ayant le taux de vol de voiture le plus élevé. Pour ce faire, Confused.com a évalué les signalements de vols sur tout le continent et les a comparés à la population de chaque pays pour trouver un nombre moyen de vols pour 100 000 personnes.*

# LE MEILLEUR DES SOINS VISAGE ET SOINS CORPS EN INSTITUT

Rien de tel que de pousser la porte d'un spa ou d'un institut pour se faire chouchouter et s'évader le temps d'un instant détente. Soin du visage hydratant ou repulpant, massage aux pierres chaudes ou enveloppement au thé vert... La rédaction de Femmes Magazine vous propose une sélection de soins visage et corps à tester au plus vite en centre de bien-être.

---

TEXTE : CHARLOTTE KAISER



Du soleil à la pollution, le visage est une des parties du corps la plus exposées aux agressions extérieures. C'est aussi sur notre joli minois que les problèmes de peau et les premiers signes du vieillissement apparaissent. L'aspect de la peau de notre profil dit presque tout de notre état général de santé. Il est donc bon d'en prendre soin et plus largement de prendre soin de soi. Pour ce faire, n'hésitez pas à vous rendre dans des instituts près de chez vous pour vous détendre et oublier votre quotidien. Et si vous ne savez pas vraiment quel soin choisir, nous vous aidons en vous proposant quelques soins visage à tester au plus vite !

## MICRONEEDLING

Traitements non invasifs et véritable alternative à la chirurgie esthétique, le microneedling est un soin perfecteur de peau. Cette technique révolutionnaire est réalisée grâce à un petit rouleau constitué de micro-aiguilles. Ce dernier va créer des micro-perforations sur les différentes couches du derme. Elles vont activer un processus de cicatrisation et provoquer une double stimulation de la peau : une augmentation naturelle de la production de collagène et un renouvellement cellulaire. En institut, le soin est toujours précédé par un nettoyage de peau.



MAISON DE LA BEAUTÉ

SKIN CARE AND BEAUTY

PLUS DE 20 ANS D'EXPÉRIENCE

#### CURES MINCEUR SUR MESURE

Découvrez lors de votre bilan corps nos différents soins amincissants qui vous permettront de retrouver votre ligne.

**Promotion  
du 07/04 au 31/08/2022  
sur nos cures**



#### CONFIEZ VOTRE PEAU À DES EXPERTS

Nous vous conseillons des soins adaptés aux problèmes de votre peau grâce à nos gammes de soins professionnels leaders du marché cosmétique.

SOINS ANTI-ÂGE  
SOINS JEUNE  
MASSAGES  
ONGLERIE  
EXTENSION DE CILS  
PÉDICURE MÉDICALE DIPLÔMÉE  
ET AUTRES SERVICES



#### NOUVEAUTÉ 2022 by ENDERMOLOGIE LPG®

Découvrez le nouveau protocole LPG® qui combine plusieurs techniques, pour s'attaquer à tous les types de cellulite (aqueuse, adipeuse ou fibreuse) et à tous les stades.

Une peau plus lisse, plus ferme et des contours redessinés.

**Tout cela dans le nouveau soin endermologie® anti-cellulite,  
et plus encore !**

PCA skin®

GUINOT  
INSTITUT & PARIS

LPG  
ESTHÉTIQUE

THALGO  
LA BEAUTÉ MARINE

Le passage du roller dure entre 15 et 20 minutes, le temps de faire plusieurs fois des allers-retours, sur l'ensemble du visage. Pour apaiser la peau, un masque hydratant est ensuite posé. Il faudra compter en moyenne 150 € pour réaliser ce soin.

### **SOIN NETTOYANT AU CHARBON VÉGÉTAL**

On ne présente plus les nombreuses vertus du charbon végétal qui est devenu au fil du temps un véritable allié de nos routines beauté. Ici, il est utilisé en masque et appliqué en fine couche sur votre visage. Doté d'un pouvoir d'adsorption puissant, le charbon végétal reste l'ingrédient parfait pour éliminer les impuretés présentes à la surface de la peau. Il agit aussi sur les imperfections et permet de resserrer les pores. Après coup, votre peau est plus nette et régénérée.

Contrairement aux autres gommages exfoliants, celui-ci ne contient pas de particules abrasives. Il convient donc à toutes les peaux, même les plus sensibles. Le soin dure en moyenne 45 minutes, pour une valeur d'environ 50 €.

“

**L'aspect de la peau de notre profil dit presque tout de notre état général de santé**

”

### **SOIN HYDRADERMIE GUINOT**

Numéro un des soins professionnels en institut de beauté, Guinot a développé des méthodes de soins réunissant les derniers progrès scientifiques, pour des résultats visibles et durables. Innovation unique au monde, le soin Hydradermie en fait partie. Ce dernier apporte un nouvel éclat à votre visage en stimulant l'énergie cellulaire de la peau. La technique développée et brevetée par Guinot permet, dans un premier temps, de diffuser rapidement et efficacement les actifs présents dans le produit. La deuxième phase du soin stimule l'activité cellulaire grâce à la chaleur et permet de réveiller l'éclat de la peau. La méthode Hydradermie se conclut par un modelage détente avec sérum. Le soin est parfaitement personnalisable puisqu'il se décline en huit versions, selon vos objectifs beauté. Il faudra réserver un créneau de 1h30 dans votre agenda et une enveloppe moyenne de 90 € pour le réaliser en institut.

14, Bld. Robert Schuman,  
L-8340 Olm - Capellen • Tél. : 30 81 39

**Retrouvez l'ensemble de la carte des soins  
sur [www.maisondelabeaute.lu](http://www.maisondelabeaute.lu)**



## MASSAGE KOBIDO

Plus qu'un simple massage, le Kobido est une technique japonaise de rajeunissement qui vise à lisser et à détendre la peau. L'origine du « ko » (ancien) « bi » (beauté) « do » (voie) remonte à 1472. C'est donc une véritable technique ancestrale qui préserve la jeunesse de la peau en stimulant les muscles et tissus du visage. Le massage regroupe une cinquantaine de mouvements et intervient notamment sur les méridiens. Comme tous les massages asiatiques, le Kobido travaille aussi sur l'équilibre du « chi », l'énergie vitale. Concrètement, la praticienne palpe, étire et tapote sur des zones précises du visage avec ses doigts, mais aussi avec ses avant-bras.

Aucun mouvement n'est laissé au hasard, c'est une véritable chorégraphie pour relancer la circulation sanguine et libérer les tensions musculaires. Le Kobido n'est pas utile pour les moins de 30 ans.

Si un soin visage ne vous suffit pas pour pleinement vous relaxer, nous vous avons également préparé une sélection de soins corps. Il existe en effet de nombreux modelages et massages pour libérer votre esprit en vous accordant un moment rien que pour vous.

## ENVELOPPEMENT AU THÉ VERT

Lors d'un enveloppement au thé vert dans un centre, votre corps (du haut du corps jusqu'aux pieds) est enduit d'une pâte

puis enveloppé dans du film plastique. Pleinement détendue, la professionnelle vous déposera ensuite une couverture chauffante pour parfaire le soin. L'enveloppement corporel a un pouvoir relaxant et permet de soulager certaines douleurs. Il allie à merveille détente et soin du corps. Dans ce cas précis, le thé vert (en raison de sa teneur en tanins aux vertus astringentes) absorbe efficacement les excès de sébum, les toxines et les résidus de pollution. Il va également resserrer les pores dilatés et assainir les pores. Le soin dure environ 1h.

## GOMMAGE AU SAVON NOIR

Utilisé depuis des siècles au Maroc, le savon noir est un produit naturellement exfoliant qui élimine les peaux mortes et purifie la peau en profondeur. Le gommage corps au savon noir peut être frotté énergiquement avec un gant spécial hammam. Il préparera votre corps en douceur pour l'été. Après la séance, votre peau sera douce et soyeuse. Le soin peut parfaitement être suivi par une douche et par un massage à l'huile d'argan ou au lait hydratant à base d'huile d'olive. La durée et le prix du soin varient selon les options que vous choisissez.

## MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Pratiqué dans les spas du monde entier, le massage aux pierres chaudes est un massage très relaxant. Durant la séance, des pierres chaudes (préalablement plongées dans une eau à 50°) de différentes tailles sont disposées sur la colonne vertébrale, dans la paume des mains et entre les orteils.

Les pierres transmettent leur énergie jusqu'à 45 minutes et peuvent être déplacées par le praticien. Le soin permet ainsi d'atténuer les tensions musculaires, de favoriser la circulation et d'harmoniser les énergies du corps. Il dure environ 1h et coûte en moyenne 80 €. •

# Eachs

## BIENVENUE CHEZ VOUS

Ouvert depuis le 1<sup>er</sup> mars, Eachs est le salon branché d'Esch-sur-Alzette. Vous y trouverez un accueil chaleureux, une ambiance multiculturelle et des prestations de haute volée dans un esprit 100% responsable et durable.



« Je ne sais pas encore ce que je vais en faire, mais je vais en faire quelque chose de bien ! » avait dit Alison Pierre à l'ancienne propriétaire. Initialement, la directrice associée du groupe Aura (qui souffle cette année sa dixième bougie) destinait l'immeuble à la location. Mais il est quelquefois des destins qui restent imprégnés dans la pierre.

Pendant 20 années, le 19 rue Large avait été un salon de coiffure. Il le resterait... mais avec des innovations conséquentes, un élargissement des services et une exigence de valeurs.

### UN SALON POUR TOUS

Ce salon de barbier-coiffure tout public – et tout type de cheveux – est ainsi

complété d'un petit bar agréable, qui confère au lieu une convivialité singulière. Ici tout est pensé pour le bien-être des clients, de l'aménagement à la décoration, de l'amabilité à la bienveillance, de l'ambiance à l'atmosphère des lieux. Entrer dans ce salon c'est entrer dans un monde pensé pour vous : spacieux et aéré l'endroit recèle de décos audacieuses et de particularités étonnantes. Une caverne d'Ali Baba qui surprendra par sa finition aux petits oignons, un existant magnifié et une grande majorité du mobilier issu de la récupération ou du recyclage. Tables basses conçues à l'aide d'anciens tonneaux, comptoir fait d'un meuble ancien, fauteuils de barbier de seconde main, revêtement de mur en papier compressé, coussins réalisés en fibre de plastique recyclé, l'ensemble est à l'avantage. Le salon, en plus d'être beau est également écolo !

### UNE OUVERTURE VERS LES AUTRES

La décoration, dont nombre d'éléments sont accessibles à l'achat, est complétée d'œuvres d'artistes locaux mensuellement renouvelées. Eachs leur offre une vitrine pendant tout un mois et contribue ainsi à les révéler.

Toute ces particularités confèrent au lieu, un cadre idéal où le client se sent comme chez lui tout en bénéficiant d'un service de haute qualité, à des prix plus qu'abordables.

Cerise sur le gâteau, Eachs va, courant mai, être complété d'un second salon, rue Chimay à Luxembourg-ville. Dans le même esprit, cela va sans dire !

### UNE MAIN TENDUE

En ouvrant le salon Eachs, Alison Pierre avait à cœur de compléter son personnel par des personnes réfugiés ; pour leur apporter son soutien, pour marquer les lieux d'une empreinte multiculturelle. Autour de la ravissante gérante Vanessa, travaillent avec qualité le barbier Raphaël, d'origine angolaise, Weizer, la spécialiste des coupes afro, tout droit venue d'Erythrée et le jeune stagiaire Chris.



*Eachs*

19 rue Large L-4204 Esch-sur-Alzette • tél. : 27 56 29 88 • [www.eachs.lu](http://www.eachs.lu)

# DES CENTRES DÉDIÉS AU BIEN-ÊTRE PRÈS DE CHEZ VOUS

**Le Luxembourg regorge d'espaces détente et cocooning, proposant des prestations bien-être et beauté diverses. L'occasion d'oublier les maux quotidiens et de vivre un pur moment de plaisir. Laissez-vous tenter par l'expérience dans un des centres suivants.**

**IMPLANTÉ DEPUIS 10 ANS  
À LUXEMBOURG, **CHARLEN'S**  
EST LA RÉFÉRENCE EN TERME  
D'INSTITUT DE BEAUTÉ !**



Charlène sait parfaitement satisfaire sa clientèle en amenant toutes les dernières techniques sur le marché de la beauté. Très suivies sur les réseaux sociaux, la gérante et son équipe sont connues pour prendre particulièrement soin de leurs clientes. Et au-delà de beauté, cet institut apporte une touche d'amour à chaque passage ! Microblading, épilation définitive, onglerie, épilation au fil ... tout y est ! **Charlen's** est le premier institut à avoir ouvert un centre de formation, le seul à Luxembourg uniquement dédié à l'apprentissage de la beauté. Une adresse incontournable à Luxembourg.

**Coordinnées et réseaux :**  
[contact@charlens-institut.lu](mailto:contact@charlens-institut.lu)

**f** : Charlen's  
**@** : charlen\_s\_luxembourg  
2 rue glesener, L1630 Luxembourg  
Tél. : 24 87 36 26  
[www.charlens-institut.lu](http://www.charlens-institut.lu)

**INSTITUT ESCALE & ATELIER BEAUTÉ :  
L'HUMAIN AVANT TOUT**



Un projet devient réalité... Depuis début mars de cette année, Yamina Tahraoui et Nihad Tarfaoui ont repris la gérance de l'institut **Escale Beauté**. Enveloppés dans l'architecture exceptionnelle du centre Aquatique Les Thermes à Strassen, les clients découvrent au rez-de-chaussée une onglerie et au premier étage une ambiance relaxante dans cinq cabines de soins agréablement équipées. Les deux jeunes femmes, anciennes employées de l'institut et passionnées par leur métier depuis 20 ans, vont moderniser et élargir l'offre en proposant de nouvelles prestations comme l'épilation au sucre ou les enveloppements corporels. Les services classiques (esthétique, onglerie, massage et soins du corps) resteront également disponibles. Elles mettent aussi un point d'honneur à travailler avec des produits naturels et éthiques. Si les deux nouvelles gérantes aspirent à un peu de changement, l'équipe et l'identité de l'institut restent inchangés. Comme toujours, l'humain et le bien-être du client demeurent leur priorité. Escale Beauté, c'est un shoot de bonheur immédiat et un moment unique de plaisir grâce à l'accueil soigné de toute l'équipe.

**Coordinnées :**  
Rue des Thermes, L-8018 Strassen  
Tél. : 27 03 00 87 / GSM : 621 25 02 12  
[www.escalebeaute.lu](http://www.escalebeaute.lu)

## LE PIED DANS TOUS SES ÉTATS

BY PANTXIKA BARTRINGER



Le cabinet **Le pied dans tous ses états** propose différents services, grâce à des techniques de soins naturelles et manuelles, pour vous apporter un mieux-être et vous aider à garder ou à retrouver la forme : réflexologie plantaire, reiki (approche holistique d'origine japonaise d'imposition des mains) et EFT (forme d'acupression pour libérer les émotions négatives). Les séances sont dispensées par Pantxika Bartringer, praticienne en Santé Holistique et passionnée par son métier depuis plus de 10 ans. En parallèle, elle s'est également formée à la naturopathie et à l'aromathérapie. Pantxika Bartringer a un véritable don et des mains puissantes pour vous faire vivre un moment unique et réparateur. Une expérience différente qui fait du bien au corps et à l'esprit et une idée cadeau utile et innovante pour la fête des mères. Depuis peu, le cabinet propose également des formations en distanciel. Les dates sont proposées sur les réseaux sociaux du cabinet.

### Coordonnées et réseaux :

contact@lepedanstoussesetats.com  
Facebook : Pantxika Bartringer Thérapeute  
Instagram : pantxikabartringer\_therapeute  
YouTube : Pantxika Bartringer Thérapeute

Cabinet de réflexologie plantaire et palmaire  
10, Rue Jean Origer, L-2269 Luxembourg  
32, Rue Tattenberg, L-3569 Dudelange  
Tél. : 661 197 242

Prise de rendez-vous sur [salonkee.lu](http://salonkee.lu)

# LE MEILLEUR DE FEMMES

wens  
letter

Gratuite,  
luxembourgeoise,  
& exclusive

le mardi et le jeudi



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



# MUST-HAVE

01

## AUDACE



Avec sa haute concentration en pigments, ce rouge à lèvres offre une intensité incomparable dès la première application. Il concentre des ingrédients à haut indice de réflexion de la lumière, pour des lèvres intensément lumineuses et visiblement lissées. Il est, de plus, enrichi d'un complexe associant l'huile d'enfleurage de fleur d'ume et des cires végétales, pour des lèvres nourries, hydratées et protégées. Disponible en 20 teintes. **Rouge Allure l'Extrait. Chanel.**



## HAUTE PERFORMANCE

Une formule innovante associant en une triple dose des ingrédients actifs qu'il était auparavant impossible de concilier : l'acide hyaluronique, la vitamine C + niacinamide et l'acide férulique. Des ingrédients actifs reconnus pour leur action complémentaire sur différents signes du vieillissement cutané. Ce soin améliore de manière significative le volume de la peau, en corrigeant les rides et en réduisant les taches brunes. **Rénergie H.C.F Triple sérum. Lancôme.**

## FERMETÉ

03



Une crème onctueuse parfaitement adaptée aux massages et enrichie en actifs végétaux bio pour raffermir et régaler la silhouette en un seul geste. Une double action fermeté pour une peau plus lisse qui retrouve son élasticité naturelle. Une nutrition et une hydratation et la peau est visiblement plus belle. Une action tonifiante et la peau retrouve toute son énergie. **Body firming. Crème lift fermeté. Clarins.**

QUATRE

## SOIN HYBRIDE



Une nouvelle génération de protection solaire quotidienne qui protège contre les signes de vieillissement cutané causés par l'exposition quotidienne au soleil. Aide à diminuer les imperfections sur une peau adulte grasse, et offre aussi une protection UV à large spectre, et aide à protéger en même temps contre les effets de la pollution et l'oxydation. **Anthelios Oil Correct. La Roche Posay.**

05

## FRAÎCHEUR



Hommage aux nuances uniques de la reine de Grasse, Miss Dior Rose Essence fête avec infiniment de plaisir toute la beauté de la rose de mai. Jaillissante, cette fragrance cisèle avec finesse et expressivité la quintessence même de la rose Centifolia en s'habillant de notes vertes et vives, de muscs confortables rehaussés de notes rosées et d'une pointe piquante de géranium. Ronde, liante et douce, l'eau de rose rafraîchit et irrigue un fond tapissé de notes de Vétiver, de Patchouli et d'une note de Gaiac puissant. C'est une composition empreinte de naturalité, qui s'offre le luxe de baisser le taux d'alcool habituel d'un parfum tout en restant intense et tenace. **Miss Dior Essence Dior.**

**PARIS 8**  
HAUTE PARFUMERIE



BOBBI BROWN



LA BEAUTÉ  
COMMENCE  
PAR VOUS

NOUS VOUS PROPOSONS DU MAQUILLAGE  
QUI SUBLIME VOTRE BEAUTÉ NATURELLE.

À DÉCOUVRIR EXCLUSIVEMENT DANS LES BOUTIQUES PARIS 8 :

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

# On a testé pour vous

**DIOR**

**Mascara Diorshow  
Pump 'N' Volume HD**

**Eyeliner Diorshow  
on stage liner**

**Palette 5 couleurs couture  
velvet limited edition**



Véritable kit complet pour les yeux, Dior signe trois produits pour sublimer et faire briller votre regard. Le mascara Pump'n'volume, premier mascara squeezable, contient 90 % d'ingrédients d'origine naturelle et offre une définition cil-à-cil pour des cils déployés comme démultipliés. Quant à l'eyeliner griffé Dior et sa mine feutre ultra-souple, il permet de reproduire aisément les plus beaux make-up aperçus sur les tapis rouges. Et pour apporter la touche finale, rien de tel que les palettes cinq couleurs de la marque française.

D'une parfaite harmonie et enrichis d'un nouvel ingrédient signature, l'extrait de la fleur de bleuet, les fards sont éclatants et durent du matin au soir.



**JULIE KIEFFER**

*Les plus*

J'ai lancé mon dévolu sur le mascara Diorshow Pump 'N' Volume HD, j'aime les mascaras, j'aime changer régulièrement et en tester à l'infini et je suis plutôt difficile. Le petit dernier de Dior a beaucoup de points forts : cils déployés, effet faux cils assuré, pas de paquet, longueur XXL et une composition beaucoup plus naturelle à base d'extrait de bleuet.

*Les moins*

Côté longueur, il est parfait. Pour le volume, c'est à revoir.



**CHARLOTTE KAISER**

*Les plus*

Ultra-pigmentés, les fards ne coulent pas et tiennent longtemps, sans perdre de leur superbe. Les différentes couleurs permettent d'associer des teintes peu habituelles, pour des make-up originaux et tendance. Quant à l'eye-liner, il est absolument parfait. Sa mine feutre ultra-souple fait toute la différence et permet de dessiner une belle ligne sans se louper.

*Les moins*

Je suis moins conquise par le mascara qui ne tient pas toutes ses promesses au niveau du volume et crée parfois des paquets.



**DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER**

*Les plus*

Idéals pour réaliser un smoky, les fards sont pigmentés, faciles à travailler. On peut jouer sur la netteté de l'eyeliner grâce à une texture encre et un pinceau très précis. Le mascara quant à lui, possède un applicateur avec des pictots courts qui nous permettent de ne pas se louper !

*Les moins*

Les petits pinceaux dans la palette sont inutiles. L'emplacement pourrait servir à un fard clair de transition.



**CÉCILE GENAY**

*Les plus*

Le mascara, a une tenue longue et rend mes cils beaucoup plus longs. Le système pour fluidifier le mascara est efficace. L'eyeliner permet un trait très précis, quant à la palette 5 couleurs Couture, les teintes sont vraiment belles et il y a un large choix. Le fard est lumineux et j'ai apprécié les petits pinceaux.

*Les moins*

Un trio magnifique, ras

HAIR rituel  
by sisley  
PARIS

# LE SÉRUM

## L'ÉLIXIR DE JEUNESSE DES CHEVEUX



37  
PRIX  
INTERNATIONAUX\*



Traitement intensif testé cliniquement  
pour un cheveu plus dense et plus fort



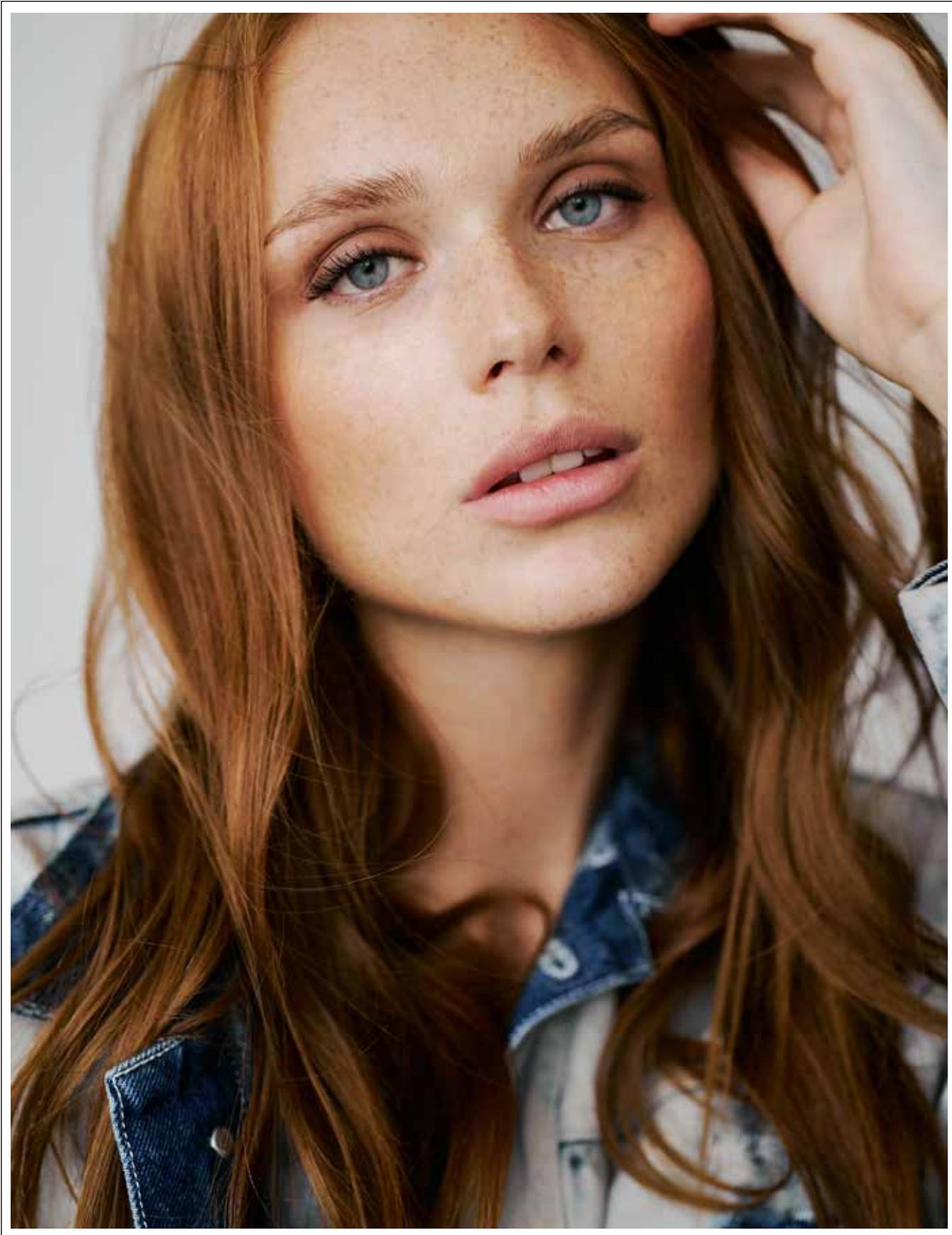
Découvrez toute la gamme  
Hair Rituel by Sisley

\*Prix de la presse internationale depuis 2018

hair-rituel.com

hairrituelbysisley





# Dites adieu aux cheveux ternes !

**Agressés par le froid hivernal et en cruel manque de soleil, nos cheveux ont perdu de leur superbe et de leur éclat. Notre chevelure a comme qui dirait un sacré coup de mou. Mais heureusement, il existe de nombreux soins pour revitaliser notre fibre capillaire et retrouver des cheveux soyeux. Voici nos conseils.**

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

Alors que les beaux jours s'installent enfin, nos cheveux gardent encore les stigmates d'un hiver ponctué par des journées sans le moindre rayon de soleil. Ils semblent fatigués, ternes, voire cassants. Pendant la période hivernale, ils perdent en effet de leur superbe avec le froid, les frottements, le port du bonnet et le manque de luminosité.

“

**Il suffit d'adopter une bonne routine soin pour revitaliser efficacement votre fibre capillaire**

”

Cette fragilité capillaire peut aussi être causée, le reste de l'année, par la pollution ou par un usage excessif du sèche-cheveux et des appareils chauffants. Au quotidien, notre crinière est donc mise à rude épreuve, ce qui la rend fastidieuse à coiffer. Mais, rassurez-vous, c'est loin d'être une fatalité. Il suffit d'adopter une bonne routine soin pour revitaliser efficacement votre fibre capillaire. Vos cheveux abîmés vont être de nouveau brillants et doux comme de la soie.

## DES SOINS HYDRATANTS

Pour cela, il faut mettre en place une routine bien précise visant à réhydrater en profondeur vos cheveux. Privilégiez les shampoings et masques à base de kératine qui participent à la restructuration des endroits les plus fragilisés et abîmés de la fibre capillaire. Pour ne pas avoir un effet contre-productif, veillez à bien espacer les lavages pour les réaliser tous les trois à quatre jours. Et n'oubliez pas de bien brosser vos cheveux matin et soir pour leur redonner de l'éclat et du volume, mais aussi pour répandre sur toute la fibre le sébum secrété dans le cuir chevelu. Cette étape, assez sous-estimée, est absolument essentielle. Il faut seulement éviter de le faire lorsque vos cheveux sont mouillés, car ils sont fragilisés. Il est également bon d'appliquer quelques gouttes d'une huile nutritive, à l'avocat ou à la coco par exemple, sur les pointes pour prévenir l'effet cassant. Ces soins extrêmement riches sont à doser avec une grande parcimonie, surtout si vous avez les cheveux fins, au risque de les rendre poisseux.

## LE BOOST ULTIME : LE GLOSS CAPILLAIRE

Dans les salons de coiffure du monde entier, le gloss capillaire est le produit

incontournable pour donner brillance et légèreté à votre chevelure. Il se décline en deux versions : transparent ou coloré, et s'adapte donc à celles qui souhaitent seulement redonner de l'éclat à leur base naturelle, mais aussi à celles qui aimeraient raviver leur couleur.

“

**Qu'ils soient naturels ou non, l'important est d'appliquer régulièrement des soins sur vos cheveux pour qu'ils retrouvent leur éclat**

”

Le gloss capillaire offre une bonne dose d'hydratation et modifie complètement l'apparence de vos cheveux.

Adieu donc les cheveux ternes et place à des cheveux ultra brillants ! Cette technique, à réaliser de préférence par un professionnel, est douce et ne requiert pas énormément d'entretien après l'application. Quant aux résultats, ils sont visibles entre six et huit semaines. Il faudra compter une centaine d'euros pour réaliser ce type de soin.



## DES MIXTURES FAITES MAISON

Vous pouvez également vous transformer en véritable magicienne pour créer votre propre potion capillaire 100 % naturelle. Pour cela, il faut simplement aller jeter un petit coup d'œil dans vos placards et prendre quelques ingrédients que vous utilisez quotidiennement. La première mixture, que l'on vous conseille d'appliquer sur vos longueurs après le shampoing, se compose d'un jaune d'œuf et d'une cuillère d'huile d'olive (ou toute autre huile végétale). Le jaune d'œuf, riche en lutéine, va naturellement hydrater vos cheveux et renforcer la racine des cheveux. Il va également réduire les cassures et les fourches. L'autre ingrédient indispensable, pour réaliser des soins capillaires faits maison, est l'avocat. Outre ses qualités nutritionnelles, l'ingrédient nourrit en profondeur votre chevelure et prévient son dessèchement. Pour réaliser un masque cheveux maison à base de ce fruit, il faut mélanger un demi-avocat bien écrasé à une cuillère à soupe d'huile d'avocat. La potion capillaire doit ensuite poser sur vos cheveux pendant une heure.

## ADAPTER SON ALIMENTATION

Qu'ils soient naturels ou non, l'important est d'appliquer régulièrement des soins sur vos cheveux pour qu'ils retrouvent leur éclat. Durant cette période de revitalisation, il faut éviter au maximum d'utiliser des appareils chauffants type lissoir, boucleur ou sèche-cheveux qui assèchent significativement notre crinière. Laissez également de côté les élastiques et tout autre accessoire pour attacher vos cheveux.

Les coiffures, tirées à quatre épingle, fragilisent les cheveux. Le bien-être de votre crinière se joue également en dehors de la salle de bains. Pour des cheveux en pleine forme, il faut privilégier une alimentation riche en fer et en zinc, mais aussi en vitamines. Une cure de compléments alimentaires peut aussi être intéressante. Et si votre chevelure est vraiment à bout de souffle, n'hésitez pas à pousser la porte de votre coiffeur pour lui donner un vrai coup de pep's. ●



## LE SÉRUM REVITALISANT FORTIFIANT

Popularisé sur les réseaux sociaux (et notamment sur Tiktok où il cumule plus de 10 millions de vues), le sérum revitalisant pour les cheveux et le cuir chevelu Sisley fait des émules et est devenu en très peu de temps un must-have. Pour preuve, il se vend toutes les trois secondes dans le monde.

Mais quel est donc son secret ? Le Hair Rituel by Sisley est composé de minéraux (Zinc, cuivre) et de vitamines.

À l'intérieur, on retrouve également des extraits de plantes pour favoriser la densité capillaire et des protéines de riz pour régénérer le bulbe. Un cocktail détonant qui fait le succès de ce soin anti-chute à la texture légère.

Il convient parfaitement à tous les types de cheveux et prend soin du cuir chevelu comme un soin le ferait pour la peau. Pour observer les résultats, le Hair Rituel By Sisley s'applique raie par raie sur cheveux secs ou humides (trois pipettes sur le cuir chevelu) en particulier sur les zones de chute, et se masse du bout des doigts.

# Ralentir, voire stopper la chute des cheveux

**Les cheveux se renouvellent en continu, et leur chute est un phénomène naturel, tant que la quantité perdue ne dépasse pas la centaine par jour. Au-delà, il y a lieu de s'inquiéter. Si cela touche en grande majorité les hommes, certaines femmes n'en sont pas épargnées.**



## QUELLES SONT LES CAUSES ?

La perte de cheveux et les affections du cuir chevelu engendrent une perte d'estime de soi et peuvent être la manifestation d'un mal plus profond. La chute des cheveux peut être provoquée par plusieurs facteurs. La cause la plus fréquente est appelée alopecie androgénétique, dont la source est à la fois hormonale et génétique. Un traitement de type Minoxidil sera alors préconisé. Mais elle peut également être provoquée entre autres par le stress, le tabac, l'exposition au soleil,

la fatigue, la malnutrition ou faire suite à un accouchement. Un complément à base de cystine sera alors recommandé.

## QU'EST-CE QUE LA CYSTINE ?

La tige d'un cheveu est composée d'une protéine fibreuse appelée kératine alpha. La force et la stabilité de la kératine dans le cheveu sont assurées par un acide aminé, la cystine. Il a été déterminé que la vitesse de croissance du follicule pileux, la synthèse des protéines et le diamètre de la fibre capillaire dépendaient de la quantité de cystine. L'importance de la cystine est dès lors,

capitale pour le traitement de la chute des cheveux et ce d'autant plus si elle est associée à de la vitamine B6 et du zinc.

## QUELLE EST LA SOLUTION ?

Un complément alimentaire de Biorga Dermatologie permet d'apporter de la cystine au follicule pileux et son efficacité sera d'autant plus importante si la concentration en cystine est élevée. Avec 2000 mg/jour\*, le complément alimentaire Cystiphane Biorga donne la plus importante disponibilité de cystine après digestion gastro-intestinale. Pour que la chute de cheveux ne soit plus qu'un mauvais souvenir...



## CYSTIPHANE BIORGA COMPRIMÉS LA RÉFÉRENCE ANTI-CHUTE

- **Cystine d'origine végétale** : 2000 mg\*
- **Vitamine B6** : Permet l'incorporation de la cystine dans le cheveu
- **Zinc** : Inhibe la 5 α-réductase
- **Arginine** : améliore l'irrigation des racines

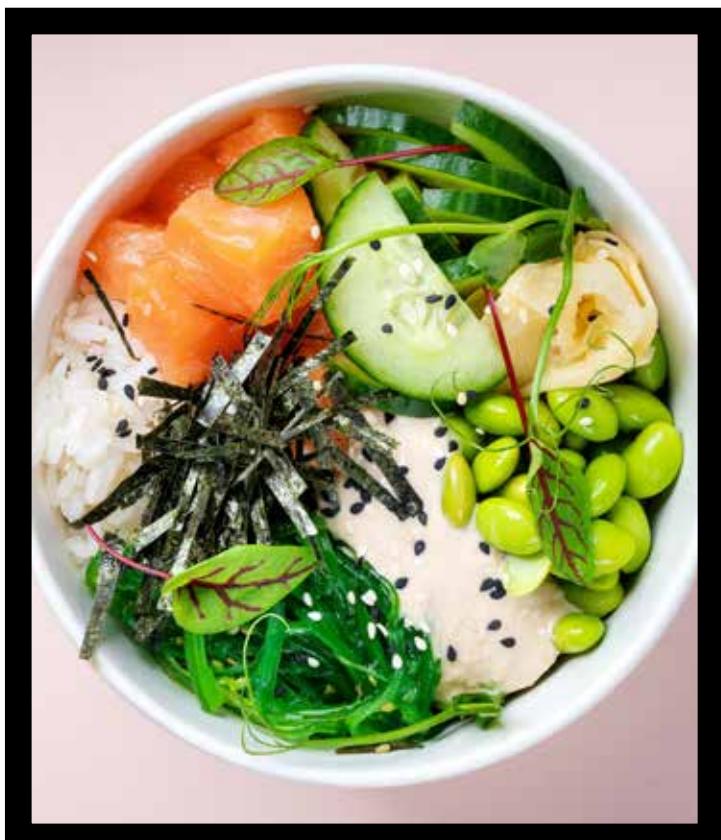
**MODE D'UTILISATION**  
**2 x 2 / jour pendant 3 mois**

\*pour 4 comprimés/jour

# News HEALTHY

## AU BONHEUR DES ALGUES

TEXTE : LISA BEYS



### L'ALGUE AU GASTRO

Visqueuse, gluante, nauséabonde ? L'algue a mauvaise réputation. Pourtant, Mauro Calogreco, chef argentin du restaurant Mirazur à Menton (3 étoiles au Michelin), utilise plus de 20 types d'algues différentes dans sa cuisine. Formé au Japon, où l'algue représente 10 % de l'alimentation, il projette même d'installer une ferme d'algues à proximité de son restaurant ! En Bretagne, la cheffe Catherine Le Joncour utilise dans son restaurant Ty Mad l'algue dans tous les plats, de l'entrée au dessert (menu Découverte à 32€). Miam miam !

### LE VÊTEMENT DU FUTUR

Imaginez un vêtement intelligent, capable de se reformer s'il est troué, et de grandir en même temps que celui qui le porte... de la science-fiction ? Plus maintenant ! Une équipe de scientifiques américains et néerlandais ont mis au point un textile 100 % biodégradable, à base de poudre d'algues et de cellulose bactérienne, capable de se reformer tout seul grâce à la lumière du soleil et des nutriments dont il se nourrit (étude publiée dans la revue *Advances Materials*, avril 2021). Un tournant pour l'industrie ultra polluante de la mode, quand on sait que 4 millions de tonnes de vêtements finissent chaque année à la poubelle.

# 5 700 000 000

en 2014, le chiffre d'affaires généré par les algues représentait 5,7 milliards d'euros. Un véritable or vert ! (Source : Planetoscope).

## ACNÉ : QN A TROUVÉ LE REMÈDE MIRACLE !

Et si la solution se trouvait depuis toujours dans nos océans ? Des chercheurs, travaillant sur des traitements destinés au cancer de la peau, ont fait une découverte stupéfiante en février dernier ! Une algue très commune (*Skeletonema marinoid*), présente dans l'Atlantique, pourrait être le remède miracle à l'acné grâce à son super pouvoir antibactérien, activé suite à la photosynthèse. Un brevet vient tout juste d'être déposé et des essais réalisés très prochainement pour une mise sur le marché d'ici deux ans. Une véritable révolution face à ce problème qui empoisonne la vie de milliers de jeunes.

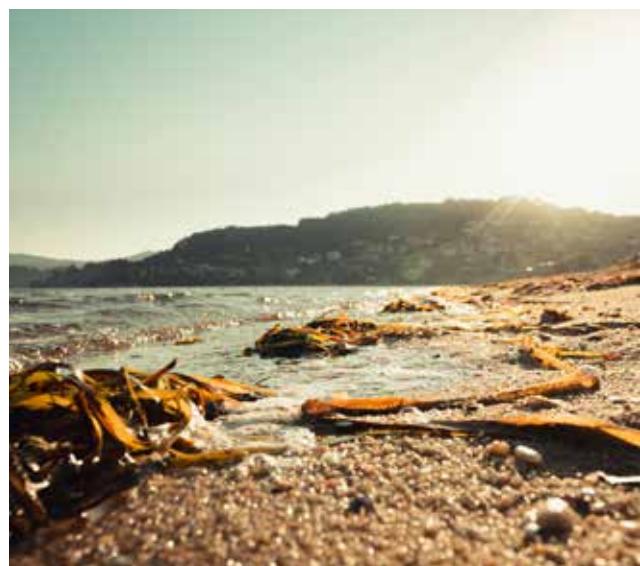


## BYE-BYE PEINTURES TOXIQUES !

Salicornes et laitue de mer sur vos murs, incongru ?

Et pourtant, la peinture classique est un cocktail ultra dangereux et toxique : métaux lourds, solvants et dérivés pétrochimiques, qui empoisonnent ceux qui la posent et imprègnent les murs pendant plusieurs mois, voire plusieurs années ! Certaines entreprises ont lancé le pari fou d'une peinture à base d'algues, séchées et broyées puis utilisées sous forme de poudre : un franc succès.

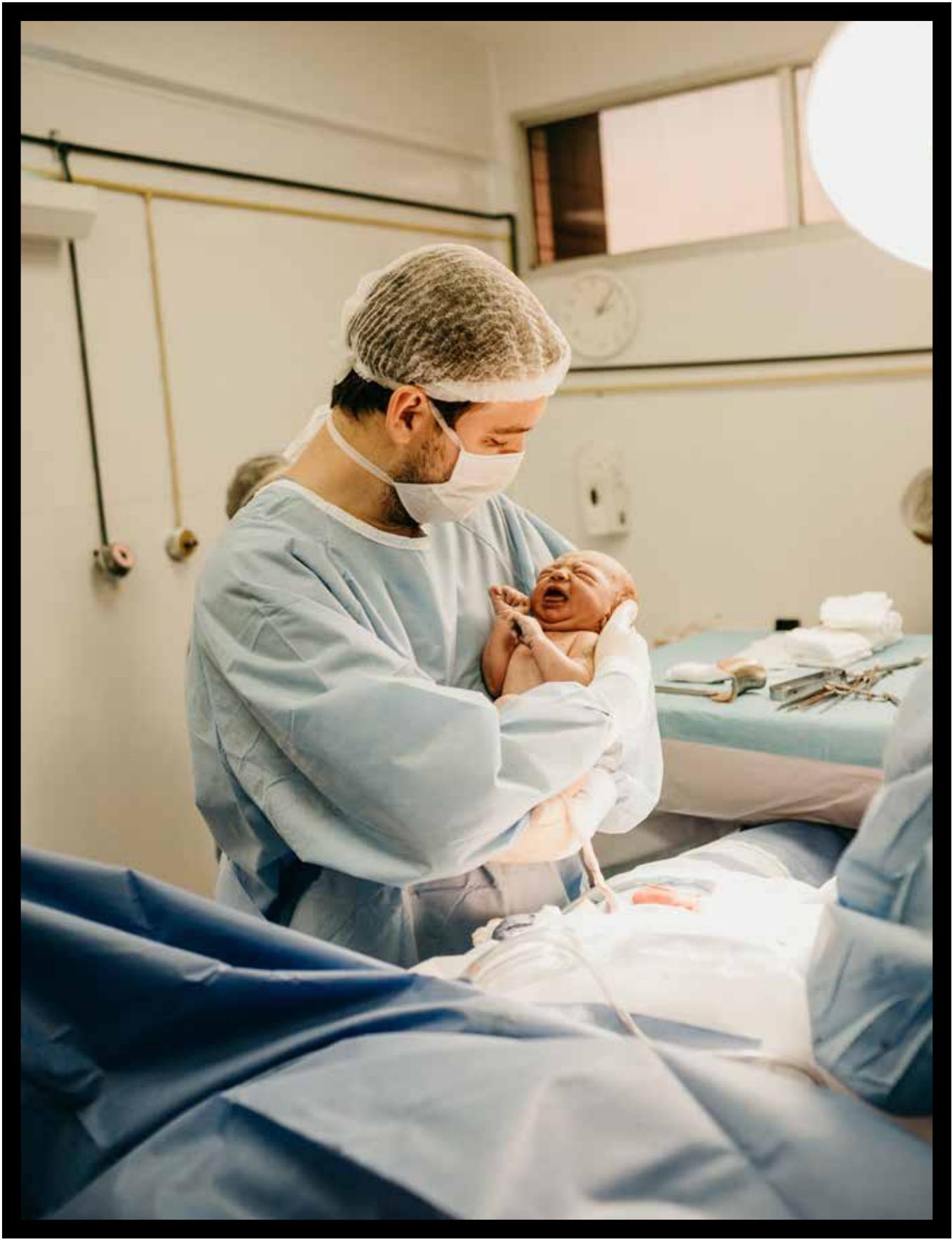
**Sur sites spécialisés, comptez en moyenne 50€ pour 2 L.**



## ADIEU PLASTIQUE

Au rythme actuel, d'ici 2050, la masse des polymères dans les océans devrait représenter 750 millions de tonnes : plus que les poissons ! Les algues pourraient bientôt remplacer le plastique : des technologies permettent d'obtenir des bioplastiques, plus sains, et biodégradables. Certains emballages sont même comestibles !

**À lire absolument pour tout savoir sur les multiples utilisations des algues : *La Révolution des algues*, Vincent Doumeizel, Éditions Équateurs, 2021.**



# SAGE-FEMME

## mais où sont les hommes ?

Si toutes les professions se féminisent, il en est une qui peine à se masculiniser : celle de sage-femme. Les hommes sont encore très peu nombreux à exercer ce métier, en France, ils représentent moins de 3 % des effectifs et au Luxembourg, il semble ne pas (encore) y en avoir. Qui sont-ils ? Pourquoi ont-ils choisi ce métier ou, au contraire, s'en détournent-ils ? Éclairages. Comment doit-on les appeler ?

TEXTE : FABRICE BARBIAN

Le terme utilisé est maïeuticien, la maïeutique étant l'art d'accoucher. Mais on peut aussi dire un « homme sage-femme », partant du principe que la « femme » dont il s'agit est celle qui accouche. Le substantif féminin « maïeuticienne » existe également pour les femmes, mais la profession (essentiellement féminine) n'a pas « accroché ».

### **SONT-ILS NOMBREUX ?**

Pas vraiment comme l'attestent quelques chiffres. En France, en 2020, ils représentaient 2,8 % des sages-femmes. Mais ils seraient un peu plus nombreux à choisir ce métier ces dernières années. Au Luxembourg, il semblerait qu'il n'y en ait pas. Et sur la petite liste des sages-femmes libérales (la profession s'exerce aussi en tant que salarié) de l'Association luxembourgeoise des Sages-Femmes (ALSF) il n'y a que des dames. Il faut savoir que la profession n'a pas toujours été accessible aux hommes. En France, cela fait quarante ans que c'est le cas, à la suite d'une directive européenne portant sur la non-discrimination sexuée dans toutes les professions. Avant cette date, l'accès à la formation ne leur était pas

autorisé. Il fallait impérativement être de sexe féminin pour se présenter au concours d'entrée à l'École des sages-femmes. Les premiers hommes sages-femmes sont sortis de l'école en 1985.

“

**La profession, y compris dans son appellation, renvoie à la femme, autrement dit elle est considérée comme un métier « de femme »**

”

### **POURQUOI CE « DÉSINTÉRÊT » ALORS QUE DE NOMBREUX HOMMES SONT GYNÉCOLOGUES, PAR EXEMPLE ?**

À lire la littérature dédiée, l'une des raisons évoquées pour expliquer le faible nombre d'hommes dans le métier est liée à l'âge de l'orientation professionnelle.

La profession, y compris dans son appellation, renvoie à la femme, autrement dit elle est considérée comme un métier « de femme ». Et à 18 ou 20 ans, au moment où se fait l'orientation, cela pose visiblement un petit problème aux jeunes hommes. Être sage-femme, c'est aussi entrer dans l'intimité de la femme, là encore compte tenu du jeune âge des candidats et de l'absence du filtre « médical » qui s'acquiert par la formation et l'expérience, cette « proximité » est une source de « malaise ». Et puis il y a cette « croyance forte » qu'un homme ne serait pas capable de bien faire ce métier, car il lui manquerait de facto un savoir ou une compétence déterminante : avoir vécu ou pouvoir vivre une grossesse et un accouchement. Pourquoi certains hommes optent néanmoins pour cette profession ? C'est rarement un premier choix ou une « vocation ». Cette orientation se fait souvent par défaut, les portes d'autres formations médicales s'étant refermées par manque de résultats, par exemple. Ce qui n'empêche nullement, ensuite, d'aimer son métier ! Les hommes qui s'engagent dans cette formation sont aussi ceux qui sont convaincus (ou ont réussi à se convaincre) que cette profession est avant

tout une profession médicale. En cela les hommes opposent les compétences médicales des sages-femmes à la vision (quelque peu désuète aujourd’hui) qui consiste à prétendre qu’être sage-femme requiert, avant tout, des compétences « relationnelles » autrement dit de savoir accueillir, conseiller, accompagner... Être humain, bienveillant et compatissant est important et les hommes ne sont pas dépourvus de ces qualités, bien évidemment, mais, à leurs yeux, il ne faut pas tomber dans l’excès. Ce qui est important, c’est de parvenir à trouver le bon équilibre entre des compétences médicales et une « sensibilité » qui se nourrirait à la fois de ce que les hommes et les femmes ont de meilleur à partager sur le plan humain, dans une quête de « complémentarité ». Et cela tout en respectant la Femme dans sa nature profonde. À noter que les femmes sages-femmes se disent majoritairement favorables à voir leur profession se masculiniser.

### **ET CE QUI NE LEUR PLAÎT PAS ?**

Dans ce domaine, les hommes et les femmes sages-femmes sont au diapason,



à savoir qu’ils regrettent le manque de reconnaissance de leur profession malgré le fait qu’elle soit « médicale » et qu’ils endossoient des responsabilités médico-légales. Ce manque de reconnaissance du métier - mais aussi de méconnaissance de la part du grand public - se traduit également dans les rémunérations qui ne sont pas véritablement attractives comparées à d’autres professions

médicales (en tout cas en France). En France comme au Luxembourg, les sages-femmes se font régulièrement entendre pour obtenir davantage de reconnaissance. Cela évolue à petits pas... •

(Sources : études du sociologue Philippe Charrier, Ordre des Sages-Femmes de France, Union Professionnelle des Sages-femmes belges, Association luxembourgeoise des Sages-Femmes)

## **QUELLES SONT LES MISSIONS DES SAGES-FEMMES ?**

Le métier de sage-femme est souvent associé à l’accouchement, mais il s’avère que ses missions sont autrement plus diverses et variées. Elles peuvent différer d’un pays à l’autre (tout comme les formations et leur durée), selon la loi, mais, globalement, une sage-femme peut être amenée à assurer :

○ Le suivi gynécologique de prévention et la prescription de la contraception ;

- L’IVG médicamenteuse ;
- Un accompagnement durant la période préconceptionnelle afin d’envisager la grossesse dans les meilleures conditions ;
- Le suivi médical dans le cadre des consultations prénatales : réalisation de prises de sang, frottis, analyses d’urine et monitoring, prescription de médicaments et d’échographies, etc.) , en collaboration avec un gynécologue ;

- La préparation à l’accouchement et à la parentalité ;
- La surveillance (et direction) de l’accouchement en salle de naissance ;
- La surveillance médicale de la mère et du nouveau-né, après la naissance ;
- La vaccination de la mère, du nouveau-né et de leur entourage ;
- Le suivi de l’allaitement...

# BTL EMSELLA : DITES NON À L'INCONTINENCE

**Situé à Mamer, le centre médico-esthétique Medistetix dispose du seul équipement médical breveté au monde pour traiter radicalement les problèmes d'incontinence. Le BTL EMSELLA fonctionne sur le principe de la technologie d'un champ électromagnétique focalisée à haute intensité (HIFEM), agissant sans douleur et de manière non invasive.**

## AGIR DÈS LES PREMIERS SIGNES

L'incontinence urinaire est la fuite involontaire d'urine causée par le vieillissement et la ménopause, l'accouchement et le post-partum, et d'autres maladies subjacentes. « Cela se manifeste au départ par de légères pertes lors d'un mouvement. Et la situation s'empire jusqu'à entraîner l'éviction sociale, car le port de serviette hygiénique peut être très complexant dans la pratique du sport par exemple », explique André Theismann, gérant de Medistetix. C'est pourquoi il importe d'agir dès que le plancher pelvien se relâche.

“

**80% des femmes souffrent d'incontinence dans la première année qui suit leur accouchement**

”

Et cela ne touche pas que les femmes ! Les hommes souffrant notamment de problèmes de la prostate et d'érection sont aussi concernés. Mais grâce à EMSELLA, un dispositif thérapeutique révolutionnaire, le patient améliore

son quotidien et sa santé sexuelle en seulement 6 séances ! « C'est le seul traitement par onde électromagnétique au monde à pouvoir stimuler le tissu neuro musculaire et à traiter la cause de divers types d'incontinence ».

## RESPECT DE L'INTIMITÉ

Malheureusement, la plupart des femmes acceptent l'incontinence urinaire comme partie intégrante de leur vie, car les traitements qui leur sont proposés comme la stimulation électrique transvaginale sont très intrusifs. « Un sentiment de gêne subsiste alors et les femmes n'osent pas se faire soigner. Cela vient finalement fragiliser et renforcer le peu d'estime qu'elles ont d'elles-mêmes ». Avec l'EMSELLA, le respect de l'intimité de la personne est préservé lors des soins. Le patient reste habillé et s'installe confortablement sur le siège, dans un espace clos à l'abri des regards. La séance dure moins de 30 minutes.

## UN TRAITEMENT BREVETÉ

Les résultats obtenus par l'EMSELLA sont exceptionnels. Son champ électromagnétique concentré extrêmement puissant travaille sur tous les muscles pelviens. « Le muscle est mis sous pression pour faire de l'hyperplasie et traiter la fibre musculaire.

Ainsi, cet équipement délivre 11800 pulsations à 100 % de leurs capacités pour atteindre des contractions musculaires supra maximales. La sensation est surprenante mais aucunement douloureuse ». Cela paraît trop beau pour être vrai, pourtant c'est médicalement prouvé et rien ne l'égale !

Les retours clients parlent d'eux-mêmes : « 96 % des patientes traitées ont retrouvé une vie normale en seulement 21 jours de traitement, à raison de deux séances par semaine ». Il n'y a plus qu'à tester !



**MEDISTETIX**

66-68 Route d'Arlon, L-8210 Mamer  
Tél. : 28 70 38 88 - [info@medistetix.com](mailto:info@medistetix.com)  
[www.medistetix.com](http://www.medistetix.com)



**MEDISTETIX**  
by LUXLASER

# SAVE The DATE

TEXTE ET SÉLECTION : MATHIEU ROSAN

## HEDDA GABLER

Après le grand succès de la saison dernière, *Hedda Gabler*, sans doute l'œuvre d'Henrik Ibsen la plus accomplie et actuelle dans sa vérité humaine, est repris aux Théâtres de la Ville. Près de 130 ans après sa création, les constats et interpellations de ce drame n'ont rien perdu de leur pertinence : quelle est la place d'une femme dans la société, dans sa famille ? Ne peut-elle exister par elle-même ? Ibsen va même plus loin en interrogeant la cruauté d'Hedda, sa quête du beau, sa recherche d'un sens introuvable, son impossibilité à vivre. Entourée d'une équipe de comédien.ne.s talentueux.ses, dont Myriam Muller dans le rôle de Hedda Gabler, Marja-Leena Junker, personnalité incontestable du théâtre au Luxembourg – comédienne, metteure en scène et longtemps directrice du Théâtre du Centaure – a réussi à insuffler une force nouvelle à ce grand drame ibsénien.

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

## Du 04 au 13.05

THÉÂTRE

GRAND THÉÂTRE



## 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](http://WWW.NEST-THEATRE.FR)



our  
archive.  
your  
story.

26.03.22 – 01.01.23

# Stëmme vun der **Schmelz**

Exposition au Pomhouse



Waassertuerm+  
**Pomhouse (CNA)**  
1b rue du Centenaire  
L-3475 Dudelange



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



DANS LE CADRE DE  
**E22**  
ESCH-SUPPER-ZETTE  
EUROPEAN CAPITAL  
OF CULTURE



[ourarchiveyourstory.lu](http://ourarchiveyourstory.lu)

**08.05**

**ÉVÈNEMENT**

**FLIRTY FITNESS LUXEMBOURG**

## INITIATION À LA POLE DANCE

“

Je sens que tu as envie mais que tu n'oses pas !” ces mots de Valérie Lemercier dans “Forte” est exactement ce que j'ai ressenti avant de tester la Pole Dance. Souvent vue comme une discipline vulgaire, la pole dance souffre vraiment d'une mauvaise image que j'aimerais ici tenter de corriger. Essaie la pole dance, je te garantis que tu peux développer une belle image de toi ! Le must, vraiment, c'est qu'en une seule séance, j'ai réussi à enchaîner quelques mouvements (et en rythme s'il te plaît) ! Pas grave si tu ne peux pas toucher ton gros orteil ni enchaîner la chorée de la Macarena sans te tromper, tu peux arriver à quelques enchaînements bien menés et ressortir de cette initiation, boostée et avec une belle dose de confiance en toi. Et ce, même avec ce vilain miroir en face de toi. À défaut d'avoir amorcé mes rêves de trapèze au cirque ou de ruban, où mes initiations ont été complètement décourageantes, j'aurais réussi en une séance de pole dance à faire quelque chose de sympa... (et même que ça tourne parfois à n'en plus finir comme sur un carrousel de chevaux de bois, et avec ça, tu vas garder ton âme d'enfant).

” - Elfy Pins

**WWW.FLIRTYFITNESS.FR**

**10 &  
11.05**

**THÉÂTRE**

**ESCHER THEATER**

## NE PAS FINIR COMME ROMÉO ET JULIETTE

Quand il pense à sa vie, le père de Romy n'a qu'un seul regret : ne jamais être allé de l'autre côté, dans le monde des « visibles ». Sa fille fait elle aussi partie des « invisibles », ces humains marginalisés en périphérie. Elle décide pourtant de franchir le pas, de traverser la frontière qui la sépare de l'autre monde. Elle ne sait pas qu'il y a là-bas un homme un peu seul, un peu fou, prêt lui aussi à vivre une impensable histoire d'amour. Dans cette fable contemporaine, ni Capulet ni Montaigu, mais des « visibles » et des « invisibles » dans une ville coupée en deux par un pont. Fidèle au ciné-théâtre qui a fait son succès, La Cordonnerie mêle le mythe littéraire, la vidéo, la musique et les bruitages, pour faire exister deux mondes si loin, si proches. C'est un théâtre visuel, sensoriel et magique. L'histoire de deux individus qui luttent contre les algorithmes de la vie et tentent de voir par-dessus eux, parce qu'ils sont l'un pour l'autre une porte ouverte vers quelque chose de plus grand.

**WWW.THEATRE.ESCH.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.oo**

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

**13.05**  
CONCERT  
**ARSENAL (METZ)**

## FRANCESCO TRISTANO

Francesco Tristano est un musicien aux multiples facettes : à la fois pianiste, compositeur et producteur, s'intéressant tout autant à la musique baroque qu'à la création contemporaine. Le programme de ce concert rend compte de ce polystylisme, Tristano interprétant le Concerto n°1 en ré mineur de Bach aux côtés de ses compositions aux couleurs postmodernes. Ce concert accueillera en création la pièce *Il canto della nonna*, hommage du compositeur à sa grand-mère, d'origine italienne, s'inspirant librement de chansons d'enfance pour concevoir une œuvre dépassant les frontières stylistiques ou culturelles.

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

**15.05**  
DANSE  
**ESCHER THEATER**

## MAILLES

« Pour moi, la beauté existe dans l'insoumission ». De Bristol à Séville, de Haïti à Marseille, l'artiste britannico-rwandaise Dorothée Munyaneza tisse les parcours de six artistes noires, africaines ou afro-descendantes. Dans ce spectacle chorale et sculptural, où le costume offre un fil rouge sur le plateau, ces femmes sont habitées par une force collective qui rend leur rencontre possible. « Libres, audacieuses et porteuses d'histoires de peuples marginalisés », elles dansent, chantent et clament une mémoire commune et intime. Cet affranchissement les unit dans un monde où elles ne cesseront jamais, entre colère et douceur, d'être souveraines.

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



Prochains concerts *Forward*  
**Bohren & der Club  
of Gore (10.11)**



neimenster.lu

© Markus Werner  
neimënster | 28, rue Münster | Tél.: +352 / 26 20 52 1

Partenaire de  
la programmation Jazz



Partenaire  
institutionnel

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

Partenaire  
officiel  
pwc

**27.05**  
**CONCERT**  
**ROCKHAL**



## VÉRONIC DICAIRE

Après un retour très attendu et des critiques dithyrambiques au Québec, Véronic DiCaire débarque en Europe avec son « Showgirl Tour ». Entourée de danseurs et de musiciens, elle offre à son public des chorégraphies renversantes et une ambiance digne des plus grands concerts. Elle incarne à elle toute seule les plus grandes personnalités du moment, et restitue leur timbre, leur gestuelle et leurs mimiques à la perfection... D'un battement de cils ou d'un déhanché sexy, Véronic DiCaire surprend, entre ambiance rock et solos intimes. Mise en scène par Josée Fortier, elle ne se contente pas d'enchaîner les performances, elle nous touche aussi au plus profond. Derrière l'humour, l'émotion n'est jamais loin... Son nouveau spectacle *Showgirl*, un divertissement haut en couleur dont on ressort bluffé et totalement sous le charme...

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

**Jusqu'au 12.06**

**EXPOSITION**  
**FRAC (METZ)**

## MICHAEL RAKOWITZ - RÉAPPARITIONS

Michael Rakowitz interroge le rôle du musée pour mettre en place des dynamiques de réparation et de responsabilisation face aux traditions d'extraction et de colonisation qui ont marqué l'histoire de cette institution. Issu d'une famille juive-irakienne, l'artiste américain explore les transformations amenées par l'exil pour y trouver des moyens de redonner vie à des images, formes ou architectures disparues, ou sur le point d'être effacées.

[WWW.FRACLORRAINE.ORG](http://WWW.FRACLORRAINE.ORG)

**31.05**

**CONCERT**  
**PHILHARMONIE**

## RICHARD GALLIANO

L'accordéoniste revient à la Philharmonie avec « Manouche Partie » conçu comme un hommage au jazz manouche et à l'un de ses plus illustres représentants, Django Reinhardt. Accompagné de quatre musiciens, celui qui vient de fêter ses cinquante ans de carrière offrira une plongée au cœur d'un genre parcouru de multiples influences, de la musique gitane et klezmer à la chanson française, et fera swinguer le Grand Auditorium pour le plus grand bonheur du public.

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

La Cristallerie

LE PLACE D'ARMES

# Esprit Cristallerie

## Raffinement et Elégance



Restaurant La Cristallerie  
18, Place d'Armes L-1136 Luxembourg  
Tel : (+352) 27 47 37 421  
[Cristallerie@HOTEL-LEPLACEDARMES.COM](mailto:Cristallerie@HOTEL-LEPLACEDARMES.COM)

18

LE PLACE D'ARMES  
LUXEMBOURG

# ÉCRIN VÉGÉTALISÉ

Quel plaisir de se délecter d'une nature verdoyante depuis son intérieur ! Pour flatter l'œil et apporter une vague green dans sa déco, on invite plantes suspendues, succulentes en pot, affiches botaniques, cloisons, cadres et murs végétalisés dans toutes les pièces de la maison. À la recherche d'inspiration ? Voici nos idées à glaner sans modération.

TEXTE: MARINE BARTHÉLÉMY



## POÉSIE EN VERT

Véritables éléments déco, les plantes sont le gage d'un intérieur moderne, chaleureux, bucolique et apaisant. Toutefois, rien ne se fait au hasard et chaque plante doit être à la bonne place pour s'épanouir. Par exemple, Pothos, Syngonium et Dracaena sont des variétés idéales dans une cuisine. Pachyra, Ficus Lyrata ou toute autre plante à grand feuillage décorent parfaitement un salon baigné de lumière. Avec ses larges feuilles découpées et naturellement lustrées, la Monstera, plante archi tendance, demande de l'espace pour se développer. Elle sera donc à sa place dans un salon aéré ou un vaste hall d'entrée.

“  
Rien ne se fait au hasard et  
chaque plante doit être à la  
bonne place pour s'épanouir  
”

Profitons-en, certaines plantes supportent parfaitement l'humidité et l'obscurité. Elles sont donc idéales pour les pièces sans fenêtres comme les salles de bains. C'est le cas du Tillandsia, la Fougère ou l'Haworthia qui absorbent l'eau présente dans l'air ambiant pour se nourrir et pousser. Autonomes et faciles d'entretien,



ELLA JAMES



BLOCK DESIGN

les succulentes nécessitent peu de lumière, mais restent tout de même à surveiller. Certaines idées reçues laissent à croire qu'il ne faut pas mettre de plantes dans une chambre à coucher, car les végétaux absorbent de l'oxygène et rejettent du CO<sub>2</sub> (toutefois, à un taux si faible que ce n'est pas dangereux pour la santé !). Affranchissons-nous des idées préconçues et invitons, dans nos espaces de sommeil, Aloe Vera, Lierre, Sanseveria, Spatiphyllum (ou Fleur de Lune) qui ont la capacité de dépolluer l'air. Côté véranda ou patio, misons sur les plantes qui résistent à un fort ensoleillement et qui ont besoin de luminosité comme le Croton, l'Areca, l'Agave ou les petits arbustes à fruits comme le Kumquat ou le Citronnier, dont les fleurs diffusent un agréable parfum dans notre intérieur.

### **GREEN MOOD**

Cette saison, les plantes flottent dans les airs grâce à des suspensions en macramé ou en rotin pour libérer l'espace au sol



et habiller sans alourdir une pièce du plancher jusqu'au plafond. Une jolie manière de végétaliser les petits espaces ! Ceci étant dit, toutes les plantes ne peuvent pas être suspendues. Privilégions donc le Lierre, le Collier de perles, le Scindapsus ou le Rhipsalis pour un bel effet tombant. Englobées dans des écrins de verre, les plantes en terrarium (repérées chez Green Touch, Zodio, Etsy ou La Main Fleurie) ont particulièrement la cote. Outre leur côté esthétique indéniable, les terrariums sont autonomes et nécessitent peu d'entretien. Par ailleurs, pour structurer les espaces, osons la séparation végétale ! En disposant astucieusement quelques plantes vertes sur une cloison adaptée (vue chez Leroy Merlin, IKEA, Compagnie), ce paravent verdoyant permet d'isoler visuellement une salle à manger, un coin lecture ou un bureau. Moins imposant, mais tout aussi tendance, le cadre végétal sait sublimer et réchauffer une entrée ou une cuisine. On le choisit artificiel pour les pièces les moins exposées à la lumière



RED CANDY



LIGHTS4FUN

“

**Disposez les plantes dans des pots tressés, en terre cuite ou en céramique, sur un piédestal en fer forgé, des étagères en bambou ou un banc en teck...**

”

comme une salle de bains ou un couloir. Autre tendance phare : le papier peint panoramique (Graham Brown, Rebel Walls, Koziel) qui permet de végétaliser une pièce sans avoir la main verte. Enfin, parsemées çà et là, des affiches botaniques mêlant cactus stylisés, fleurs séchées et feuilles de palmier créent l'illusion d'un intérieur végétalisé à moindres frais et nous permettent de côtoyer la nature en un clin d'œil.

### **L'ARTIFICIEL SANS ARTIFICES**

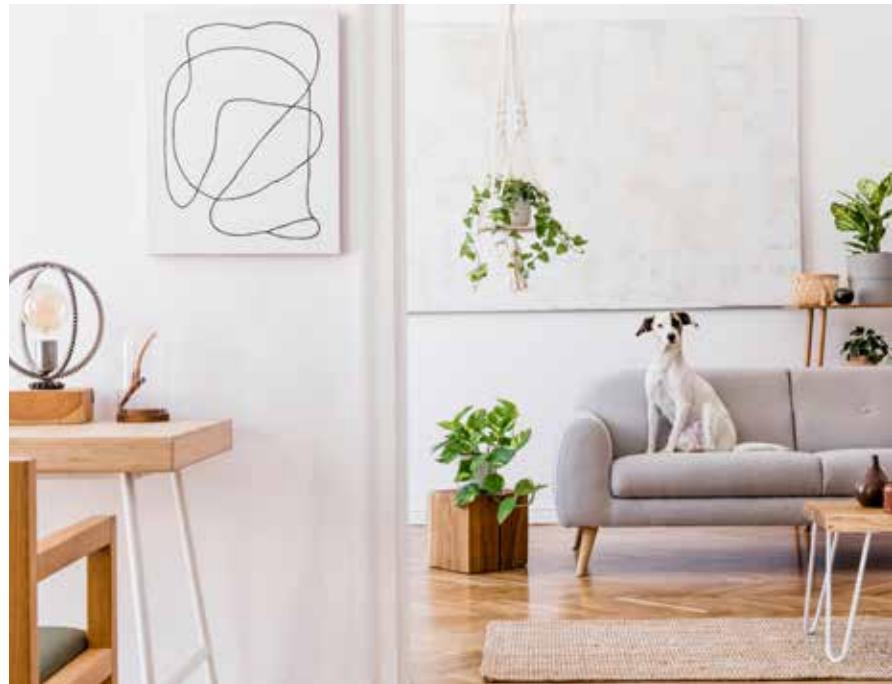
Comme pour toutes les tendances, il y a les adeptes et les réfractaires. Longtemps considérées comme has been, avec un aspect « plastique », « fake » ou « kitsch », les plantes artificielles sont désormais bien imitées et constituent de véritables atouts déco. Il en existe des modèles de très bonne facture avec un rendu et une texture tellement réalistes qu'on peut aisément s'y méprendre. Yucca, Paulownia, Bambou, Kentia... Pour des plantes artificielles plus vraies que nature, rendez-vous sur AM.PM, Westwing, Maisons du Monde ou HK Living. À disposer dans des pots tressés, en terre cuite ou en céramique, sur un piédestal en bois ou en fer forgé, sur des étagères en bambou, un banc en teck ou des jardinières d'intérieur sur pied, résolument tendance.



HEAVENLY HOMES AND GARDENS



HEATING AND PLUMBING LONDON



### **LA NATURE AU PIED DU MUR**

Parmi les tendances botaniques qui se démarquent, le mur végétal est idéal pour apporter de la vie dans un intérieur fade, terne ou trop classique. Véritable œuvre d'art évolutif, ce jardin vertical peut se réaliser facilement à l'aide d'un grillage, d'un treillis ou d'un tissu spécifique muni de poches à installer directement sur le mur. Autre solution, quelques planches de bois qui permettent d'accrocher des pots et des jardinières en un tournemain. On peut opter pour des plantes artificielles pour un résultat plus verdoyant ou des variétés naturelles - grimpantes, rampantes, tombantes - pour un effet « jungle luxuriante ». Une pièce lumineuse et bien exposée accueillera volontiers Calathéa, Ficus ou Bégonia tandis qu'un intérieur sombre sera plus propice aux Fougères, Pothos ou Dracaena. En fonction du choix des plantes (mousse et feuillages stabilisés ou pas), un système d'arrosage automatique sera potentiellement à prévoir. Idées de concepteurs de murs végétaux : About Green , Ambius, .

# ÉCRIN DE VERDURE : UN FLEURISTE D'EXCEPTION

Située au 54, rue de Strasbourg à Luxembourg-Ville, la boutique Écrin de verdure regorge de fleurs fraîches, de compositions florales singulières et d'objets de décoration pour rendre chacun de vos événements tout à fait uniques, mais pas seulement.

Le magasin propose également un service de végétalisation d'intérieur pour apporter du vert dans votre maison.

La boutique Écrin de verdure porte parfaitement son nom. À peine passés la porte, nous sommes plongés dans un monde floral où les fleurs traditionnelles se mêlent aux arrangements floraux et aux plantes. Il y a aussi ici et là des objets de décoration, vases et autres bougies venues tout droit de Belgique. Des produits qu'on ne trouve nulle part ailleurs. L'univers singulier de la boutique a été pensé par Thibaut Godefroy et son mari Gaël Godefroy. L'un des deux connaît bien le magasin puisqu'il y avait travaillé comme salarié avant de se lancer à son compte. Il a ensuite convaincu son mari, Gaël Godefroy, de le suivre dans cette belle aventure. « J'ai tout lâché, j'ai quitté ma vie, ma famille, ma vie professionnelle pour créer notre propre identité dans cette boutique », témoigne Gaël. Un pari réussi ! Le couple de trentenaires, et leur salariée, forment une équipe détonante et dynamique qui « s'adapte et répond à tout ».

## CADEAU FLORAL POUR LA FÊTE DES MÈRES

Pour la fête des mères, Thibaut Godefroy, fleuriste depuis 16 ans, a imaginé des arrangements floraux dans des boîtes à chapeaux, une tendance très à la mode en ce moment. Trois modèles sont disponibles pour faire plaisir à votre maman à coup sûr ! « J'adore la part de création, inhérente à mon métier. Les tendances changent chaque année,



je suis toujours en train de découvrir et d'apprendre de nouvelles choses pour répondre au mieux à la demande du client », explique Thibaut. Il crée également pour chaque événement des compositions florales exceptionnelles en fonction de vos envies. Écrin de verdure sublime aussi vos mariages pour un rendu magnifique à la hauteur de vos exigences, en ce jour si particulier.

## VÉGÉTALISATION D'INTÉRIEUR

La boutique s'approvisionne chez un grossiste liégeois et compte trois arrivages par semaine, ce qui permet à l'équipe de la boutique de travailler avec des fleurs de qualité toujours fraîches. « Lorsqu'un client vient chercher sa fleur le samedi, on est capable de lui affirmer qu'elle tiendra une semaine. Cela est très important

pour nous », explique Thibaut Godefroy. Écrin de verdure vient aussi mettre un peu de vert dans votre maison ou dans des entreprises. Les deux responsables ont mis au point un service de végétalisation d'intérieur sur-mesure pour réaliser tous vos projets d'aménagement verdoyants. « Avec la pandémie de Covid-19, les gens ont de plus en plus envie d'avoir des plantes chez eux », constate le fleuriste.



**ÉCRIN DE VERDURE**  
54 Rue de Strasbourg,  
L-2560 Luxembourg  
Tél : 26 48 38 83

# ESCAPADE MARINE



SHAKIRAAZ HOMEWARES

Le bleu océan déboule dans notre intérieur et lui confère une ambiance délicate et apaisante. Cette couleur, intemporelle et élégante, appelle à la rêvasserie et nous évoque une multitude d'ambiances. La douceur de l'air marin, l'évasion, la liberté...

On mise aussi sur des objets ornés d'éléments marins, pour voyager vers d'autres horizons, le temps d'un instant.

SÉLECTION : DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER | TEXTE : CHARLOTTE KAISER



DESENIO



EQ



EASY LIFE



ELLA JAMES



LA REDOUTE INTERIEURS



THE NAUTICAL COMPANY



MAISONS DU MONDE



KOKET

# SOUPE À LA BETTERAVE

**PLAT FAMILIAL POUR 6 PORTIONS ENVIRON**  
**PRÉPARATION : 10 MINUTES**  
**CUISSON : 30 MINUTES SI VOUS DISPOSEZ**  
**DÉJÀ D'UN BOUILLON PRÊT**

## Ingrédients

- 2 l de bouillon de poule, de veau ou de légumes
- 2 échalotes
- 15 g de beurre
- 1/4 de chou blanc bien frais
- 4 pommes de terre
- 3 betteraves cuites avec leur jus
- persil plat ciselé
- 125 g de crème fraîche ou de crème sure
- 1 cuillerée à soupe de féculle de pomme de terre
- sel et poivre aux herbes

## Recette

01. Dans une cocotte, faites chauffer le bouillon à feu vif.
02. Faites revenir les échalotes coupées en brunoise avec le beurre à la poêle, puis ajoutez-les à la soupe avec le chou frais émincé très finement avec un couteau bien aiguisé.
03. Épluchez et coupez les pommes de terre en petits cubes. Rincez-les à l'eau claire avant de les déposer dans la soupe. Râpez les betteraves en fins filaments et mettez-les dans le bouillon avec la moitié du persil ciselé. Fermez la cocotte et laissez cuire à feu moyen environ 20 minutes.
04. Ouvrez la cocotte et assaisonnez avec le reste du persil ciselé, du sel et du poivre aux herbes.
05. Dans un bol, mélangez la crème et la féculle de pomme de terre.
06. Délayez avec un peu de soupe et versez dans la cocotte.
07. Faites cuire encore 5 minutes à feu doux.

“

*Plus connue sous le nom de bortsch dans les pays d'Europe de l'Ouest, la soupe à la betterave existe dans de nombreux pays d'Europe centrale et orientale. En Pologne, on la prépare traditionnellement sous forme de bouillon limpide et infuse à la betterave dans lequel on plonge de petits raviolis fourrés de viande. Dans ma famille, nous la cuisinons dans une version plus généreuse encore, en conservant les légumes entiers, plus proche du barszcz à l'ukrainienne.*

”





À boire avec

## CAVES LEGILL PAUL, COTEAUX DE SCHENGEN, PINOT NOIR 2020



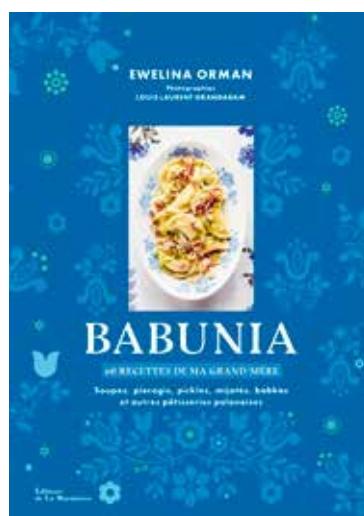
*Domaine familial depuis 6 générations, les caves Legill sont historiques sur Schengen. La vision à la fois authentique et moderne est probablement ce qui caractérise le plus le travail de Paul Legill. On vous présente ici son pinot noir élevé en barrique. C'est un vin gourmand, dense avec une grande complexité aromatique. Un accord juteux, sur le fruit, idéal pour ce bortsch.*

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

## BABUNIA



OI Éditions de La Martinière  
©Louis Laurent Grandadam

*Babunia* (pour mamie en polonais) est une ode au patrimoine culinaire polonais, fruit d'un riche métissage avec d'autres cuisines frontalieres, et à ces recettes de grand-mère transmises de génération en génération. Le livre est un véritable voyage dans lequel Ewelina Orman campe le personnage principal. Elle nous guide à travers toute la Pologne et nous fait découvrir ses spécialités à travers 60 recettes généreuses de famille : brioches aux myrtilles, pierogis traditionnels en passant par les pickles, jusqu'aux fameuses babkas déclinées sous toutes les formes. Au-delà de ces recettes exceptionnelles qu'elle nous partage volontiers, Ewelina Orman nous fait découvrir l'art de vivre de ce pays d'Europe de l'Est où la cuisine occupe une place centrale. Babunia est une invitation à s'évader et à passer à table pour profiter d'un moment en famille ou entre amis.

# Horoscope

TEXTE : HÉLÈNE MACK

## Le signe du mois

### TAUREAU

21.04 au 20.05

**Amour :** Entretenez votre histoire, car elle risque de manquer d'épaisseur et de vous procurer une désagréable sensation de désertion. **Travail :** Une période active, pour certaines, des remises en question, des reprises d'études, une remise à niveau. **Vitalité :** Vous pourriez avoir des allergies.

### CAPRICORNE

22.12 au 20.01

**Amour :** Vénus et Jupiter en conflit, vous serez dans un état émotionnel qui brouille un peu votre lucidité. **Travail :** Un choix d'activité pourrait se révéler problématique, car il exigerait une restructuration de votre vie personnelle. **Vitalité :** Revisitez votre façon de vous alimenter.

### VERSEAU

21.01 au 19.02

**Amour :** Joli mois, Vénus passe par là, un coup de foudre vous réactive le cœur et pas uniquement pour une passade. **Travail :** Jupiter bénéfique, ce qui était en gestation prend corps, devient effectif et productif. **Vitalité :** Les planètes dont Mercure continuent de booster vos défenses.

### POISSONS

20.02 au 21.03

**Amour :** Une nouvelle rencontre vous apporte beaucoup d'harmonie et vous aide à éloigner les scories du passé. **Travail :** Ce serait dommage

de manquer un contrat, d'oublier un papier important, d'égarer des pièces maîtresses. **Vitalité :** Forcez sur les vitamines fraîches.

### BÉLIER

du 21.03 au 20.04

**Amour :** Vénus conjointe Jupiter vous vitalise le cœur et vous met en condition de tenir vos bonnes résolutions sur du long terme. **Travail :** concerne aussi les activités hors professionnelles, ce qui indique que le mélange des deux peut être explosif. **Vitalité :** Contrôlez vos émotions.

### GÉMEAUX

21.05 au 21.06

**Amour :** Tensions affectives avec des histoires d'amour complexes, mais profondes en raison du carré de Jupiter en Poissons. **Travail :** Les aspects planétaires solidifiés par Saturne font avancer progressivement votre carrière, la consolident. **Vitalité :** Surtout ne changez pas vos habitudes.

### CANCER

23.06 au 22.07

**Amour :** Pour les derniers décans, la déflagration amoureuse de Vénus va vous abonner à de superbes nuits blanches. **Travail :** Neptune qui peut générer une situation embrouillée vous faisant perdre du temps et vous frisottant les nerfs. **Vitalité :** Excellente, une période dopante et active.

### LION

23.07 au 22.08

**Amour :** Petite contrariété familiale, mais que votre indulgence balayera facilement. Vous trouverez des compromis. **Travail :** Propulsée par Vénus et Jupiter bénéfiques, on ne verra que vous grâce à

un succès professionnel.

**Vitalité :** C'est le désir d'aller encore mieux qui vous taraude.

### VIERGE

23.08 au 22.09

**Amour :** Pour éviter de pleurer, on plonge les oignons sous l'eau pour les éplucher, vous avez envie d'en faire autant avec votre partenaire. **Travail :** Jupiter opposé, vous vous oubliez un peu en faveur des autres, mais ils vous apportent beaucoup. **Vitalité :** Abonnez-vous au sport.

### BALANCE

23.09 au 22.10

**Amour :** Expédiez le tout courant et ne prenez pas de décisions engageant votre avenir. Jupiter est maussade, vous risquez de faire le mauvais choix. **Travail :** Saturne vous offre une maîtrise et un certain pouvoir d'indépendance qui prennent de l'ampleur. **Vitalité :** Prenez soin de vous.

### SCORPION

23.10 au 21.11

**Amour :** Mars bénéfique vous aide à tirer votre épingle de situations délicates ou la discréption est de rigueur. **Travail :** Avec l'opposition d'Uranus, entre fureur de vivre et humeur en dents de scie, pas facile de décrypter ce qui se passe. **Vitalité :** Vos défenses naturelles traînent des pieds.

### SAGITTAIRE

22.11 au 21.12

**Amour :** Mars en Poissons en conflit, vous lâchez un peu prise pour vous occuper de vous et de votre qualité personnelle de vie. **Travail :** Mars en conflit, il faut vraiment vous motiver pour vous donner envie de vous activer. **Vitalité :** Petit refroidissement qui vous rend un peu patraque.



NOUVEAU SOIN ENDERMOLOGIE®  
**ANTI-CELLULITE**

**LPG**®



**IMMO&CONSEIL**

Promoteur et Immobilier



Happy Birthday

.....

Celebrating 20 years in business

62 AV. de la Libération - Schifflange - T. 26 51 22 90 - [www.immo-conseil.lu](http://www.immo-conseil.lu)