

# FEMMES

Septembre 2022  
n° 236

## L'INTERVIEW DU MOIS

PAULETTE LENERT  
LES DROITS HUMAINS,  
SON FIL ROUGE

## BEAUTÉ

RAFFERMIR SON  
VISAGE GRÂCE À  
LA GYMNASTIQUE  
FACIALE

## INTÉRIEUR

L'UPCYCLING,  
C'EST IN !

## BIEN-ÊTRE

LE BIEN-ÊTRE  
AU TRAVAIL EN 2022

## MODE

*La mode  
fait sa rentrée*





**« Un partenaire solide  
à mes côtés. »**

**Isabelle Kass, Isabelle Kass Bijouterie-Joallerie**

**Isabelle Kass a choisi Banque Raiffeisen comme  
partenaire financier pour sa bijouterie.**

En tant que principale banque coopérative au Luxembourg,  
nous redonnons à ceux qui nous font confiance.

Visitez [raiffeisen.lu/fr/entreprises](https://raiffeisen.lu/fr/entreprises) pour en savoir plus.



**Raiffeisen**

La Banque qui appartient à ses membres

Édito

## UNE RENTRÉE QUASIMENT IDENTIQUE

Un bel été, un été qui aurait pu nous faire croire que la situation est usuelle, sans Covid, sans variole du singe, sans conflits. Mais... Les experts pensent déjà à une nouvelle vague Covid à l'automne, pas inquiétante s'il s'agit d'omicron. En revanche, s'il est question d'un variant plus contagieux ou plus virulent, la situation exigera la mise en place de nouvelles mesures sanitaires. Désormais, nous allons devoir intégrer ce paramètre dans notre quotidien. Le conflit en Ukraine fait lui aussi partie de nos vies... en toile de fond.

Nous avons rencontré Paulette Lenert, la personnalité politique la plus populaire du pays. Fraîchement nommée au ministère de la Santé, le moins que l'on puisse dire c'est que ses débuts n'ont pas été de tout repos, elle a eu à affronter une épidémie sans précédent qu'elle a traversée sans jamais faillir.

Le dossier de cette édition traite d'un sujet aussi brûlant qu'effrayant, celui du risque de conflit nucléaire. L'attitude la moins inquiétante est de fermer les yeux et de se dire que c'est irréel, que cela n'arrivera pas... mais la menace semble réelle. Poutine a menacé à plusieurs reprises, bluff ou pas, son objectif est bel et bien de dissuader l'Occident de se ranger du côté de l'Ukraine. La détention de l'arme nucléaire était le garant de la paix, aujourd'hui elle est un élément de chantage.

Il reste, en ce mois de rentrée, à découvrir les collections automne/hiver mode, l'interview de Sabina Socol, la créatrice de la marque de prêt-à-porter « Pujka », ou d'examiner le listing des matières pour s'habiller plus écolo... de notre rubrique « Planète ».

Excellente lecture

---

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF





## COUVERTURE

©Nature morte - Nordic shepherd - Monoprix

20200

EXEMPLAIRES CERTIFIÉ CIM

MODE  
P.30  
©Her

## 02. SOCIÉTÉ

## NEWS SOCIÉTÉ / 08

L'INTERVIEW DU MOIS / 12  
Paulette Lenert

## BUSINESS / 14

Non, les crises n'ont pas tué  
l'esprit d'entreprise :  
elles le transforment

## DOSSIER IT / 18

Des univers artificiels  
dans notre monde réel

## FINANCE / 20

L'incontournable électrique,  
pour une conduite plus  
respectueuse et tellement zen

## DOSSIER / 24

Le risque de conflit nucléaire  
est plus élevé que jamais

## DOSSIER GREEN / 28

Mode écoresponsable :  
de l'art et des matières

## 01. MODE

## MODE / 30

La mode fait sa rentrée

## NEWS MODE / 50

## INTERVIEW MODE / 52

Sabina Socol,  
créatrice de PujkaL'INTERVIEW DU MOIS  
P.12

©Ministère de la santé

## 03. BEAUTÉ

**BEAUTÉ / 56**

Raffermer son  
visage grâce à la  
gymnastique faciale

**BEAUTÉ / 60**

L'anti-mascara,  
la nouvelle tendance  
make-up qui fait fureur

**L'AVIS DE LA RÉDAC / 62****BEAUTY CASE / 64****BIEN-ÊTRE / 66**

Le bien-être  
au travail en 2022



NEWS FOOD  
P.70

## 04. ART DE VIVRE

**NEWS FOOD / 70****NEWS HEALTHY / 74****SAVE THE DATE / 78****WE ARE FAMILY / 82**

Vivre avec un parent toxique

**INTÉRIEUR / 86**

L'upcycling, c'est in !

**MOODBOARD / 90**

Burgundy bar

**NEWS WINE / 92****RECETTE / 96****HOROSCOPE / 98**

MOODBOARD  
P.90

©Covet house

*ourg*

**DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF**

Maria Pietrangeli

**RÉGIE PUBLICITAIRE**

WAT Éditions Sàrl

**DIRECTRICE COMMERCIALE**

Julie Kieffer

**CONSEILLERS EN COMMUNICATION**

Aymeric Grosjean / Kevin Martin

**STUDIO DE CRÉATION**

WAT Éditions Sàrl

**GRAPHISTE**

Dorothee Dillenschneider

**RÉDACTEURS**

Marc Auxenfans / Fabrice Barbian  
Marine Barthélémy / Lisa Beys  
Fabien Grasser / Charlotte Kaiser  
Thierry Nelissen / Maria Pietrangeli  
Mathieu Rosan / Karine Sitarz

**SOCIÉTÉ ÉDITRICE**

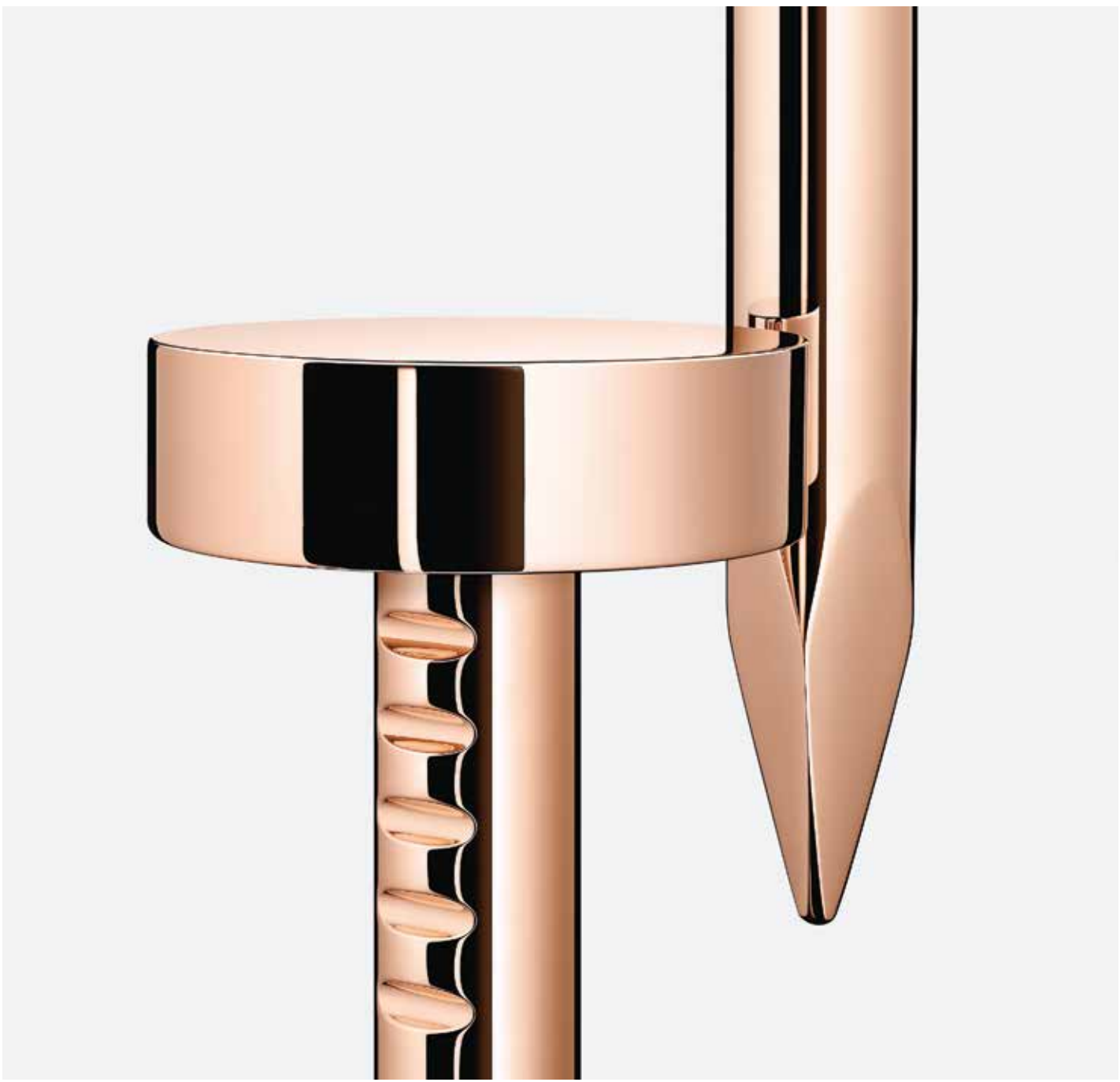
WAT Éditions Sàrl

74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg

Tél.: +352 26 45 85 86

redaction@femmesmagazine.lu

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





**JUSTE UN CLOU**  
*Cartier*

# News SOCIÉTÉ

TEXTE : MARIA PIETRANGELI

## ESCH2022 À MI-PARCOURS : QU'EN PENSE LE PUBLIC ?

Les premiers résultats d'une vaste enquête menée par l'ASBL Esch2022 et la société de sondage ILRES indiquent un haut niveau de satisfaction parmi les participants aux événements organisés dans le cadre de la Capitale européenne de la culture 2022. Au cours de cette enquête, les participants ont été interrogés sur l'événement auquel ils ont participé dans le cadre du programme Esch2022. Fin juin 2022, un peu plus de 700 visiteurs avaient participé à l'enquête. Près de 80 % des visiteurs se disent satisfaits ou totalement satisfaits de l'événement auquel ils ont assisté,

seuls 6% sont déçus de leur participation à l'événement. Le niveau de satisfaction des personnes vivant à l'étranger (85% satisfaits) est supérieur à celui des résidents luxembourgeois (76% satisfaits). Lorsqu'on leur a demandé de commenter une série d'énoncés, 72 % des répondants ont convenu qu'ils avaient le sentiment d'avoir assisté à un événement personnellement enrichissant.

Ce pourcentage est légèrement plus élevé chez les personnes vivant à l'étranger (77 contre 69% des personnes vivant au Luxembourg).



# 607

*Le Luxembourg a dépensé 607 euros par habitant pour ses infrastructures ferroviaires en 2001, là où la France a dépensé 45 euros par habitant.*



©Escher-Theater, Project Partner Esch2022



**-20€ sur mon forfait  
c'est des petits  
plaisirs en plus**



**Forfait BeUnlimited**

**Appels, SMS, Data  
illimités**

**au Luxembourg, en Europe et aux USA**



**~~39€99~~  
/mois**

**19€99  
/mois**

**sans engagement**

19,99€ les 3 premiers mois puis 39,99€/mois sans engagement.  
Conditions en shop ou sur orange.lu



## DES ÉCONOMIES DE GAZ POUR UN HIVER AU CHAUD

Pour préparer l'UE à d'éventuelles tensions sur le marché de l'approvisionnement dans les mois à venir, la Commission européenne a proposé un plan de réduction de la demande de gaz. Le nouveau règlement du Conseil sur la coordination des mesures de réduction de la demande de gaz assignera à tous les États membres un objectif de réduction de la demande de gaz de 15 % entre le 1<sup>er</sup> août 2022 et le 31 mars 2023. Il donnera également à la Commission la possibilité de déclarer, après consultation des États membres, une « alerte de l'Union » sur la sécurité de l'approvisionnement, qui imposerait une réduction obligatoire de la demande de gaz à tous les États membres. L'alerte de l'Union pourra être déclenchée en cas de risque important de pénurie grave de gaz ou de demande exceptionnellement élevée de gaz. Les États membres devraient mettre à jour leurs plans d'urgence nationaux d'ici à fin septembre afin de montrer comment ils entendent atteindre l'objectif de réduction, et devraient présenter un rapport d'avancement à la Commission de manière régulière. Les États membres qui demandent des approvisionnements en gaz au titre de la solidarité seront tenus de faire connaître les mesures qu'ils ont prises pour réduire la demande au niveau national.

Le plan européen de réduction de la demande de gaz porte sur la substitution du gaz par d'autres combustibles et sur les économies d'énergie globales dans tous les secteurs. Il vise à préserver l'approvisionnement des ménages et des utilisateurs essentiels tel que les hôpitaux, mais aussi des industries qui sont d'une importance déterminante pour la fourniture de produits et de services essentiels à l'économie, ainsi que pour les chaînes d'approvisionnement et la compétitivité de l'UE. Le plan fournit aux États membres des lignes directrices à suivre pour la planification d'une interruption de la distribution de gaz. En remplaçant le gaz par d'autres combustibles et en économisant l'énergie tout au long de cet été, il est possible de stocker plus de gaz pour l'hiver.

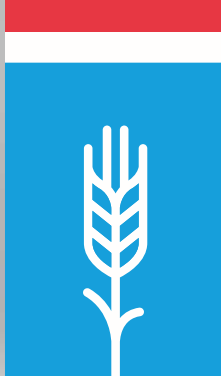
## ORANGE LUXEMBOURG RENFORCE SON OFFRE EN MATIÈRE DE CYBERSÉCURITÉ

Toutes les organisations, quelle que soit leur taille, sont aujourd'hui concernées par les menaces du web. Les questions de cybersécurité figurent parmi les préoccupations majeures de tous les dirigeants

d'entreprise, de plus en plus conscients de leur dépendance aux services numériques et à la disponibilité de leurs données informatiques. Afin d'aider les acteurs luxembourgeois à mieux appréhender les menaces et à se protéger, Orange Luxembourg annonce une intensification de son partenariat avec Orange Cyberdefense, la filiale du groupe dédiée à la cybersécurité.

L'objectif est de renforcer l'écosystème luxembourgeois de la cybersécurité, en apportant son expertise internationale et des outils à la pointe, pour accompagner les acteurs, améliorer la détection des attaques et les réponses à apporter en cas de faille. Chaque jour, Orange Cyberdefense découvre et ferme quelque 200 sites malveillants. En s'appuyant sur l'expertise d'Orange Cyberdefense, Orange Luxembourg développe des offres de connectivité intégrant de telles solutions. En accompagnant ses clients internationaux présents localement, le groupe Orange contribue aussi à leur garantir le plus haut niveau de protection.





# LE MOULIN

ZANTER 1704



**Curieux de savoir comment sont fabriquées vos pâtes et vos farines ?**

**Venez le découvrir aux Moulins de Kleinbettingen pendant les portes ouvertes du 17 et 18 septembre !**

Présents depuis 1704 au Luxembourg, c'est en 1921 que les Moulins s'installent sur le site qui vous ouvre ses portes. Parcourez 101 ans d'histoire, de savoir-faire, de passion et d'innovation et découvrez le procédé qui nous permet de créer des produits de qualité !

## LA TRADITION DU SAVOIR-FAIRE

[LEMOULIN1704.LU](http://LEMOULIN1704.LU)

*Paulette Lenert*

## LES DROITS HUMAINS, SON FIL ROUGE

À peine installée dans son nouveau bureau de la Cloche d'Or, la ministre de la Santé nous y reçoit fin juillet avant la pause estivale. Un brin nostalgique du cadre verdoyant de la Villa Louvigny, celle qui aime se ressourcer dans la nature revient librement sur son parcours et les nombreux terrains foulés. La vice-première Ministre évoque aussi sa préoccupation pour les droits fondamentaux et son intérêt pour la psychologie, étudiée en formation continue comme bien d'autres matières.

---

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : MINISTÈRE DE LA SANTÉ

*Paulette Lenert*



**Y a-t-il un souvenir de votre enfance qui soit lié à votre engagement politique ?**

Avec un père inscrit au parti conservateur et un grand-père maternel - que je n'ai pas connu - très engagé au parti socialiste, la politique était présente dans ma famille. Elle fait partie de mon histoire, de ce que j'ai entendu, enfant, mais n'était pas un choix. L'engagement de mon père était très prenant sur le plan familial, ce n'était pas mon modèle. Mes études m'ont menée dans une autre direction.

---

“

**Que nos droits fondamentaux et nos valeurs humanistes continuent à être respectés est un défi permanent**

”

---

**Pourquoi avoir choisi le droit ?**

Au lycée, j'étais en section langues et j'avais envie d'étudier la philosophie mais à l'époque les perspectives d'emploi dans cette filière n'étaient pas très nombreuses. Le droit n'était ni un rêve ni une vocation,



plutôt une alternative et une matière qui ouvrait des voies. J'ai toujours aimé les raisonnements logiques et la vie en société tout comme le journalisme que je pratiquais pendant les vacances au *Luxemburger Wort*. Le droit m'a semblé une bonne option pour rester flexible.

**Il y a 30 ans vous deveniez avocate au Barreau, puis juge, quel regard portez-vous sur cette époque ?**

Je suis entrée au Barreau pour poursuivre ma formation puis ai rejoint le ministère de la Justice. J'ai travaillé à la création du tribunal administratif avant d'y démarrer comme magistrate. Cela m'a plu, c'était un travail pionnier, une belle époque, j'ai beaucoup appris, il y avait une belle dynamique et une équipe qui se construisait. Le droit administratif est assez proche de la politique et met le magistrat du côté des citoyens.

**Pourquoi avoir quitté ce monde de la magistrature ?**

Le travail en équipe me manquait - au tribunal on est un peu dans une tour d'ivoire - aussi, après avoir élevé mes deux filles, j'ai opté pour le département ministériel de l'économie sociale et solidaire nouvellement créé. C'était un beau défi. Quelques années plus tard, avec l'expérience du tribunal et un intérêt pour la simplification administrative, je me suis laissée tenter par la nouvelle cellule de facilitation urbanisme et environnement. Et quand la simplification administrative a migré vers la fonction publique, j'ai rejoint Dan Kersch pour m'occuper de la coordination du ministère. Ma formation continue en gestion des ressources humaines et en

management m'a pleinement profité, comme plus tard à l'Institut national d'administration publique.

**Justice, économie solidaire, action humanitaire, santé... vous avez œuvré dans de très nombreux domaines. Lequel vous parle le plus ?**

Les droits fondamentaux me préoccupent et on les retrouve comme un fil rouge dans tous ces champs d'actions. Ils sont très présents dans la vie publique, dans la politique d'aide au développement, au niveau de la protection du consommateur ou encore en santé publique où il est question de droits à l'intégrité physique.

**Les droits des femmes sont de plus en plus bafoués. La remise en cause du droit à l'avortement vous inquiète-t-elle ?**

Oui, cela m'inquiète de voir comment les choses peuvent changer rapidement. Nos droits sont précieux, on s'est battu pour les obtenir, il faut être en garde tout le temps pour les maintenir. Voilà pourquoi une discussion sur une obligation vaccinale ne peut être faite à la légère. On touche à de grands principes, il faut être prudent car, dans l'émotion et avec la pression, on pourrait y toucher trop rapidement.

**La santé est arrivée dans votre vie accompagnée d'une crise inédite, particulièrement difficile à gérer. Deux ans et demi après, qu'en est-il ?**

Il y a la fatigue de l'après-crise. On a tous souffert, chacun à sa façon. La crise est toujours là même si elle est moins

préoccupante. La situation est calme dans les hôpitaux mais il y a encore des milliers d'infections et on doit se préparer pour l'automne. Pour l'heure, les dossiers à l'arrêt redémarrent, il y a une grande pression et une certaine frustration car le temps est compté, on doit avoir des priorités.

**Comment appréhendez-vous les choses aujourd'hui ?**

Avoir accepté plusieurs fois des responsabilités sur de nouveaux terrains m'a donné confiance en moi. L'idée de changer de resort dans le domaine public ne m'effraye plus, j'arrive à maîtriser les matières et il y a des experts autour de moi pour m'y aider. C'est passionnant de gérer le bien de tous.

**Avec un emploi du temps très chargé, comment conciliez-vous vie privée et vie publique ?**

Vie privée... pas trop (rires). Mes filles sont grandes et vivent à l'étranger, je vis seule avec mon chien cela me laisse assez de liberté pour travailler. Je peux ramener plus de boulot à la maison, ce qui est pratique mais dangereux. C'est une question d'hygiène de vie de se réserver des espaces pour soi. Il faut apprendre à se gérer soi-même.

**« Jeune ministre » socialiste, vous êtes une des personnalités politiques les plus populaires. Un commentaire ?**

Cela me fait chaud au cœur. Il n'y a pas beaucoup de ministres de la Santé en Europe qui ont survécu à la pandémie. Je suis heureuse de ce soutien car je me suis beaucoup investie, en même temps, je sais qu'il ne faut pas se reposer sur ses lauriers. ●

*Questions à la volée*

**UNE MUSIQUE :**

*Leonard Cohen et Freddie Mercury m'accompagnent depuis ma jeunesse.*

**UN HOBBY :**

*Être et marcher dans la nature tous les jours, j'ai du mal à me passer de la forêt.*

**UNE PHILOSOPHIE DE VIE :**

*Traiter les autres comme on aimerait qu'ils nous traitent.*

# NON, LES CRISES N'ONT PAS TUÉ L'ESPRIT D'ENTREPRISE : ELLES LE TRANSFORMENT

À travers les crises que l'économie traverse, le Luxembourg reste une base de choix pour les entrepreneur(e)s. Sapé par le Covid, boosté par la reprise, touché par la crise énergétique et la guerre en Ukraine, le milieu peut compter sur des organismes dédiés à son développement. Jardinières de ce terreau, Guylaine Hanus (Business Manager Entrepreneurship, House of Entrepreneurship) et Lucile Barberet (CEO de nyuko) jettent un regard de femmes sur un milieu où celles qui osent se lancer gagnent du terrain.

TEXTE : THIERRY NELISSEN



Guylaine Hanus



### Les Luxembourgeois ont-ils l'esprit d'entreprise ?

**Guylaine Hanus :** Il y a toujours un bon tiers de résidents parmi ceux qui se lancent dans l'entrepreneuriat. Il faut se méfier des préjugés qui indiquent le contraire, de façon peu nuancée. À la House of Entrepreneurship, nos trois langues principales sont le luxembourgeois, le français et l'anglais. Il y a un bon vivier de résidents luxembourgeois, mais la part de frontaliers est importante, surtout les Français et les Belges. Moins les Allemands. Dans l'écosystème plus start-up, plus technologique, plus spécifique, on retrouve des entreprises venues de plus loin, parfois d'au-delà des frontières européennes.

### Quelle est la définition de l'entrepreneur(e) ?

**Lucile Barberet :** C'est quelqu'un qui trouve des solutions à des problèmes qu'il ou elle rencontre au quotidien, pour transformer cette problématique en opportunité d'affaires. Un(e) entrepreneur(e) sait s'adapter, prendre du recul et rester dans l'apprentissage constamment. C'est une

personne qui veut créer son propre impact dans l'économie locale. Aujourd'hui, s'y ajoutent d'ailleurs des notions d'impact social, sociétal ou environnemental.

**GH :** Il y a autant d'entrepreneurs que d'individus sur la planète. L'entrepreneur crée de la valeur, et mobilise ses connaissances et des compétences créatives, pour répondre à un besoin du marché. Il y a l'entrepreneuriat d'opportunité, mais aussi l'entrepreneuriat de nécessité. Les types d'entrepreneurs sont aussi très différents ; une personne qui doit gérer toute une équipe n'a pas les mêmes préoccupations qu'une personne seule.

“

### L'erreur fondamentale du candidat-entrepreneur : penser qu'il a tous les atouts dans son jeu

”

### Comment, avec nyuko, aidez-vous les entrepreneurs ?

**LB :** L'association, qui existe depuis 2005, a deux missions : promouvoir l'esprit entrepreneurial et aider à la création d'entreprises au Luxembourg. Ses membres sont la Chambre de commerce, la Fedil et Luxinnovation. Nous pouvons recevoir toute personne voulant fonder une entreprise ici. Nous avons plusieurs programmes d'accompagnement, alliant des aspects théoriques en ateliers, à du coaching individuel par les membres de l'équipe. Ils sont tous gratuits. Nous recevons en moyenne 600 candidatures par an, et nous accompagnons un peu moins de 100 personnes in fine. Par ailleurs, sur notre site meetanentrepreneur.lu, nous publions des informations sur les thématiques de l'entrepreneuriat, et des témoignages d'acteurs

locaux, qui racontent la vraie vie d'entrepreneur. Pas seulement les succès que l'on peut voir partout dans la presse, mais aussi les échecs, les doutes, les conseils mariant pragmatisme et créativité...

### C'est un complément à la House of Entrepreneurship ?

**LB :** On travaille en très bonne intelligence et en complémentarité. Les porteurs de projets ont tout intérêt à frapper aux deux portes. Tous les services de la HoE et de nyuko sont gratuits.

### Quelle est l'erreur fondamentale d'un(e) candidat(e)-entrepreneur(e) ?

**LB :** De penser qu'elle/il a tous les atouts dans son jeu. Quand on demande à un.e candidat.e s'il/elle a des concurrents, et qu'il/elle répond immédiatement par la négative, ça déclenche un signal. Idem si on évoque son public cible et qu'il/elle répond : « Je vise tout le monde ». C'est quand on a trop de certitudes, qu'on manque d'objectivité et de recul par rapport au projet, qu'on risque le plus de se planter.



Lucile Barberet

**GH :** La fausse bonne idée, c'est de dire : « Je me suis renseigné ; j'ai passé une heure trente à m'informer : c'est bon, je peux me lancer ». Trop souvent, il y a une confusion, parfois fatale, entre s'informer et se former. Négliger la formation en amont est, pour moi, le facteur d'échec principal.

“

**Être parent n'est pas un genre... mais on constate que le poids familial pèse souvent sur la femme**

”

**Le Covid a-t-il bridé l'esprit d'entreprise ?**

**GH :** Il y a eu une récession et des confinements successifs, avec forcément des activités qui ne pouvaient plus s'exercer, faute de pouvoir se digitaliser notamment. Au Luxembourg, on a pu noter clairement une récession au niveau des femmes en 2020, avec 40 % de recul des intentions entrepreneuriales. Les chiffres globaux de 2021 ne sont pas encore connus, mais sur le premier semestre, on a tout de même enregistré une reprise. Il est clair que le Covid n'a pas touché de façon équitable tous les entrepreneurs. La récession s'est plutôt faite dans des PME, un peu dépassées et ayant eu du mal à se réinventer. Par contre, des opportunités ont émergé, alors que de nouvelles manières de consommer s'imposaient : commerce en ligne, livraisons de repas... Actuellement, l'intention d'entreprendre est assez similaire à ce qu'elle était avant le Covid, et peut-être même un peu plus importante.

**Les femmes ont-elles été les premières à sacrifier leurs projets pendant la crise ?**

**GH :** Être parent n'est pas un genre... mais on constate que le poids familial pèse sou-

vent sur la femme. Avoir un job de salarié pèse si on doit se concentrer sur un projet, et les difficultés augmentent si on doit s'adapter aux exigences de l'école, de la crèche... La période 2020 a été difficile à gérer, et explique probablement un certain recul.

**LB :** On a pu le constater dans certains cas ; c'est un problème sociétal qui est souvent invisibilisé. Ce qu'on a vu depuis 2020, c'est une grosse tendance de l'entrepreneuriat vers le bien-être : yoga, sophrologie, coaching sportif... Un certain nombre de salariés se sont rendu compte que leur travail pouvait avoir un autre impact sur les gens, et se sont reconvertis dans ce sens. En 2021, tout a été compliqué. En 2022, ça repart fort.

**En général, quels sont les atouts d'une femme qui lance son entreprise, par rapport à un homme ?**

**LB :** C'est un simple constat et c'est un peu cliché : en général, elles sont plus aptes à prendre du recul, à écouter les conseils et recommandations. Elles sont moins fonceuses, un peu plus dans la retenue. Ce sont généralement de bonnes élèves pour nous, parce qu'elles suivent sérieusement et soigneusement les parcours, et arrivent à garder la tête froide plus facilement. Et comme elles ont l'habitude de jongler et de gérer de multiples choses simultanément, elles coiffent plus facilement les casquettes multiples de l'entrepreneuriat.

**GH :** Les femmes tournées vers l'entrepreneuriat d'opportunité sont en général très passionnées par la thématique qu'elles étudient et sont aussi déterminées à avoir un impact sur leur environnement, peut-être plus que les hommes. Cette quête de sens est en tout cas plus visible chez elles. Les hommes osent plus... C'est une incidence claire du fonctionnement de la société, qui a toujours été pensée pour des hommes....

Même si ça évolue fortement, la femme peut avoir des mécanismes de retenue qui font qu'elle sera beaucoup moins à l'aise dans des échanges de négociation, par

exemple. Et ce n'est pas une question de compétence ou de qualification. D'où l'importance des réseaux, qui leur permettent d'échanger et d'avoir un autre regard sur elles-mêmes, dans une zone de sécurité. Souvent, les femmes ont les compétences pour entreprendre, mais elles ont besoin de s'en convaincre.

**Les femmes entreprennent-elles moins que les hommes ?**

**LB :** Nous n'avons pas de statistiques genrées. Sur l'ensemble de nos programmes, il y a une légère majorité d'hommes, de l'ordre de 55-60 %. Par contre, sur notre parcours dédié aux entrepreneurs sociaux, il y a 85 % de femmes.

“

**On a vu depuis 2020 une grosse tendance de l'entrepreneuriat vers le bien-être : yoga, sophrologie, coaching sportif...**

”

**Quels conseils donneriez-vous à une femme qui veut entreprendre ?**

**LB :** Les mêmes qu'à un homme : qu'elle ne s'appuie pas que sur ses croyances et ses hypothèses pour se lancer, mais sur des faits éprouvés ! Et de s'adresser à des initiatives locales qui peuvent l'aider.

**GH :** Ne pas avoir peur de définir son propre champ d'action, sans avoir de stéréotypes en tête, sans obsession de success-story. Qu'elle détermine avec quoi elle sera déjà contente et fière d'elle. Qu'elle se fixe, donc, le plus petit objectif atteignable qui permettra de ressentir un sentiment de réussite. Qu'elle fonctionne par objectifs et par paliers, sans vouloir tout de suite atteindre la grosse cible. ●



# REPRISE DES COURS DU SOIR

EVENING COURSES | ABENDKURSE

Fin septembre 2022



Nos formations,  
votre atout !



## PLUS DE 270 FORMATIONS PROPOSÉES :



en présentiel

en blended learning

à distance



Consultez l'offre  
complète : [LLLC.lu](https://lllc.lu)



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG



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



## FORMATION PROFESSIONNELLE EN NATUROPATHIE

Envie de vous former à un métier du bien-être en plein essor ? L'Académie de Naturopathie Luxembourg (ADNL) propose une formation professionnelle en naturopathie sur deux années, en format présentiel ou e-learning. Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire pour la rentrée prochaine qui débute fin septembre 2022.



Scannez le QR Code  
pour accéder au programme complet



**ADNL**  
ACADÉMIE DE NATUROPATHIE LUXEMBOURG

[contact@adnl.lu](mailto:contact@adnl.lu)

[www.academie-naturopathie.lu](https://www.academie-naturopathie.lu)

# Des univers artificiels DANS NOTRE MONDE RÉEL

Les réalités virtuelle et augmentée font déjà partie de notre quotidien. Elles sont bien présentes dans l'industrie, la défense, l'aérospatiale ou encore dans les secteurs de la santé et de l'éducation. Mais si elles créent de nouvelles habitudes de vie et de travail, leur usage n'est pas sans risque de dérives.

TEXTE : MARC AUXENFANTS



Votre quotidien se déroule-t-il en réalité virtuelle ou augmentée ? Ces deux environnements ont déjà intégré nos modes de vie et de consommer les nouvelles technologies. Petit voyage dans ces deux mondes qui mêlent l'artificiel au réel.

La réalité virtuelle (VR) permet d'immerger une personne dans un

environnement interactif répliqué en trois dimensions, à l'aide d'images de synthèse. Et ce aussi grâce à des technologies et des outils qui mobilisent les cinq sens humains : canaux sensoriels, visiocasques munis de capteurs de position...

L'utilisateur peut voir des images en relief, entendre, toucher et manipuler

des objets virtuels, et ainsi évoluer dans ce monde en 3D. Largement reprise par l'industrie des jeux et du divertissement, elle s'est depuis généralisée dans de nombreux secteurs comme la formation, la médecine, la défense, le tourisme ou l'art. La réalité augmentée (AR), quant à elle, superpose en temps réel des images de synthèse ou des objets 3D virtuels sur des images du monde réel.

## UNE AUGMENTATION BIEN RÉELLE

Et ce, à partir d'appareils de visualisation (casque, vidéolunettes de type Google Glass, écran de téléphone ou de tablette...), sur lesquels les informations s'affichent directement devant les yeux de l'utilisateur ou en surimpression de la scène de la vie réelle reproduite par l'écran. L'AR apporte donc des éléments informatifs ou ludiques. Elle est utilisée comme solution d'aide à la décision, d'assistance et de guidage, notamment en médecine, dans la construction, en architecture, et dans les musées.

La plus célèbre de ces applications reste le jeu *Pokémon Go*, qui affichait 71 millions d'utilisateurs en 2021. Valuates Reports évaluait le marché VR-AR à 14,84 milliards de dollars US en 2020. Selon le spécialiste des études marketing, il devrait atteindre

454,73 milliards de dollars US d'ici 2030, soit 40,7 % de croissance moyenne annuelle sur la période. L'industrie du jeu, le développement de l'Internet et de la 5G restent les principaux facteurs de cet engouement. Pour Valuates Reports toutefois, l'usage croissant de ces technologies dans divers secteurs (santé, industrie, aérospatiale, défense, éducation...) stimulera la croissance du marché dans les prochaines années.

Dans le commerce de détail par exemple, les consommateurs pourront essayer les produits sur leurs smartphones avant de les acheter. Grâce à la narration immersive, les utilisateurs pourront tester et assembler des meubles et des appareils électroménagers en réalité virtuelle.

## BIEN PRÉSENTES AU LUXEMBOURG

Au Grand-Duché, les deux technologies sont déjà bien déployées. Ainsi, la start-up luxembourgeoise Virtual Rangers Luxembourg propose ces solutions notamment aux acteurs de l'immobilier, de l'industrie, de la santé et aux institutions culturelles. Ces derniers les utilisent pour concevoir et gérer un bâtiment, former et sensibiliser leurs équipes aux situations critiques et aux appareils médicaux complexes, ou encore pour initier le grand public à l'art et à la culture. Les architectes peuvent ainsi présenter leur projet fini sans devoir réaliser une maquette au préalable, le tout avec des informations concrètes sur les prix, tailles, volumes et aménagements possibles du bien. Les futurs acquéreurs peuvent, eux visualiser en taille réelle leur maison ou appartement en construction, puis les conceptualiser dans l'espace, via une tablette ou un smartphone. Dans les secteurs industriels et hospitaliers notamment, ces technologies servent à sensibiliser les professionnels à des situations critiques inédites qui pourraient se produire, à des process ou à une problématique métier complexes.

## MÉTAVERS, LA PROCHAINE RÉALITÉ

L'objectif est aussi que le personnel s'approprie les nouveaux matériels et équipements industriels ou de santé qu'il utilise au quotidien, en apprenant à réaliser des procédures et des manipulations bien précises, via un entraînement et des mécanismes de répétition, le tout pour être prêt au moment voulu. Des institutions culturelles ont aussi opté pour ces outils pédagogiques. Comme le Musée des Mines de Rumelange, dont les solutions immersives permettent aux visiteurs de se promener dans les galeries de la mine et de visualiser les activités quotidiennes des mineurs. La Ville de Luxembourg organise pour sa part un voyage dans le Pfaffenthal du XIX<sup>e</sup> siècle, à bord du train touristique Pétrusse Express.

Avec des lunettes VR, les passagers se déplacent dans une calèche virtuelle de 1867, en découvrant le quartier de cette époque. La commune a également lancé l'application « VdL-AR », qui propose aux utilisateurs des textes, images (2 et 3D) et vidéos en temps réel, sur les transports en commun, l'urbanisme et l'architecture de la capitale.

## ABUS VIRTUELS, PEINES RÉELLES

Avec le métavers, de nouvelles tendances émergent, qui pourraient bientôt devenir une réalité quotidienne. « Ces futurs espaces virtuels collectifs créeront une nouvelle expérience client et généreront de nouveaux modèles commerciaux », estime Gartner, la société américaine de recherche et de conseil en technologie.

Selon cette dernière, « 25 % des gens passeront au moins une heure par jour dans le métavers d'ici 2026. » Le concept combine notamment les nouvelles technologies (AR, cloud, Internet des objets, 5G, intelligence artificielle,

technologies spatiales...) et s'utilise avec une tablette, un smartphone ou un casque. Les utilisateurs peuvent ainsi reproduire ou améliorer certaines de leurs activités physiques en mode virtuel : achat de tenues et d'accessoires pour avatars en ligne, vente d'œuvres d'art ou de terrains numériques, expérience sociale virtuelle, shopping en centres commerciaux virtuels... Le tout en interaction avec des humains numériques.

“

**La réalité virtuelle permet d'immerger une personne dans un environnement interactif répliqué en trois dimensions, à l'aide d'images de synthèse**

”

« Les entreprises pourraient ainsi offrir un meilleur environnement de travail à leurs employés, avec le métavers. Grâce à des espaces professionnels immersifs dans des bureaux virtuels, » selon Gartner, qui prévoit que « d'ici 2026, 30 % des organisations dans le monde auront des produits et services prêts pour le métavers ». Ces nouvelles activités virtuelles ne sont pas sans risque : en matière de protection des données personnelles sensibles, par exemple, quand Facebook (aujourd'hui Meta) compte reproduire trait pour trait ses utilisateurs et les expressions de leur visage ou encore divulguer leurs informations personnelles. Quid aussi, quand un avatar harcèle ou insulte l'un de ses collègues ou dénigre son employeur dans une réunion de travail virtuelle ? La personne « réelle » répondra alors de tels abus à l'intégralité de la personne. En droit français par exemple, elle pourra même être licenciée par son patron : dans la vraie vie cette fois ! ●





# L'INCONTOURNABLE ÉLECTRIQUE, pour une conduite plus respectueuse et tellement zen

Ce n'est plus une option, mais une obligation : en Europe, le parc automobile ne se renouvellera plus que par des véhicules zéro émission à partir de 2035. De quoi amortir dans l'intervalle quelques véhicules moins respectueux de l'environnement... Mais la tendance est claire, nette et contraignante : l'avenir est à l'électrique, ou peut-être à l'hydrogène. Dans un contexte chahuté, les constructeurs ont mis les bouchées doubles pour proposer une gamme électrique de plus en plus étoffée. Impossible d'envisager aujourd'hui l'achat d'une voiture sans penser batterie et électrons.

TEXTE : THIERRY NELISSEN

Le 29 avril 1899, une voiture passe pour la première fois le cap des 100 kilomètres à l'heure. Baptisée la « Jamais contente », conçue par le Belge Jenatzy, cette automobile est une pure électrique, équipée de deux batteries et de deux moteurs. Auparavant, les chevaux ou la vapeur étaient les premiers carburants. L'électrique se développe dans la seconde moitié du XIX<sup>e</sup>, parallèlement au moteur à combustion. Le succès de Jenatzy ne suffira pas à assurer la pérennité de cette motorisation, qui occupe pourtant aux USA un tiers du marché automobile entre 1900 et 1910. Le moteur thermique, plus performant et à plus grande autonomie, prendra progressivement la tête du marché, notamment avec l'avènement de la célèbre Ford T.

La préservation de l'environnement représente aujourd'hui un enjeu majeur. L'électrique constitue en partie une réponse à ce défi. Le diaboliser, c'est oublier l'histoire. Qu'on le veuille ou non, chacun devra franchir le pas. C'est à Luxembourg que les ministres européens de l'Environnement ont d'ailleurs décidé que 2035 constituerait l'année limite de la mise en vente de

“  
**Plus chère à l'achat, la voiture électrique est nettement moins coûteuse à l'usage**  
”

véhicules à moteurs thermiques. Le prix d'un véhicule électrique est plus élevé que son équivalent à moteur thermique. Mais les États soutiennent désormais à fond la transition en octroyant des primes à ceux qui s'équipent des voitures les moins polluantes. Au Luxembourg, un subside de 3 000 à 8 000 euros est octroyé à l'achat d'un véhicule électrique, sous certaines conditions de prix et de puissance. La taxe de circulation est de 30 euros. Les hybrides, alliant moteur thermique et électrique, bénéficient elles aussi d'une taxe moins élevée puisqu'elles émettent moins de CO<sub>2</sub>, mais elles ne sont plus subventionnées à l'achat. À l'usage, la voiture électrique est nettement moins coûteuse. Encore faut-il

s'y retrouver dans la jungle des possibilités de chargement. Entre celui qui recharge à la maison grâce à ses panneaux photovoltaïques et celui qui doit faire un appoint sur une autoroute étrangère via un fournisseur coûteux, il peut y avoir une sacrée marge. Le contexte international, de surcroît, pousse les coûts de l'énergie à la hausse, mais fait aussi grimper nettement les prix des carburants fossiles. Il n'y a donc pas photo entre les deux sources d'énergie. Le rapport est pratiquement d'un à quatre entre un véhicule électrique rechargé à domicile et l'utilisation d'une voiture à essence (entre 3,5 euros aux 100 km et 12,5 euros aux 100 km). Mais le rechargement sur une borne rapide publique peut presque tripler le coût de l'électrique ! En moyenne, on estime qu'une électrique est actuellement deux à trois fois moins coûteuse en énergie.

Un gros poste d'économie, c'est celui de l'entretien. Bien sûr, il faut toujours changer les essuie-glaces, les pneus, les plaquettes de frein... mais finies les vidanges. Sur ce poste, 25 % d'économie peuvent être réalisés. Les batteries constituent un sujet de préoccupation, mais elles sont souvent garanties de

7 à 10 ans par les constructeurs. Passer à la conduite électrique n'implique pas vraiment une dégradation de sa condition de conductrice, comme l'indiquent les luxueuses Tesla ou les modèles haut de gamme disponibles sur le marché. Un championnat de monoplaces électriques, recyclant d'anciens pilotes de Formule 1, indique pour les plus sceptiques que la nouvelle motorisation n'est pas synonyme d'absence de sensations : ces voitures passent de 0 à 100 km/h en 2,8 secondes et peuvent atteindre la vitesse de 280 km/h. « Un client qui hésite retire toujours une impression positive s'il fait l'essai d'une électrique. C'est impressionnant », remarque un vendeur.

Généralement, on avait l'habitude de choisir son véhicule en fonction d'une utilisation marginale. Par exemple, des vacances en famille en Espagne, une fois par an, avec un maximum de bagages... Et tant pis pour l'excédent de capacité le reste de l'année. L'électrique amène à une réflexion plus poussée sur les besoins réels de l'utilisateur, quitte à opter pour un autre véhicule lors d'une utilisation exceptionnelle. Certains fabricants vendent d'ailleurs une garantie de mobilité allant au-delà d'une voiture précise.

Dans un petit pays comme le Luxembourg, peu de résidents travaillant au Grand-Duché peuvent disqualifier l'électrique sous prétexte d'une moins grande autonomie, qui est réelle, et qui s'accroît en cas d'usage autoroutier un peu nerveux. Les déplacements moyens s'inscrivent parfaitement dans les possibilités de l'électrique.

Un argument plus pertinent est celui du chargement électrique du véhicule. C'est d'ailleurs la première question que posent aujourd'hui les candidats-acquéreurs : comment être sûr de pouvoir toujours récupérer facilement la pleine capacité de sa voiture ? Si l'on dispose d'un garage ou d'un emplacement de parking privé, la solution est de faire l'achat conjoint d'une



borne avec le véhicule. Comme la voiture, la borne est subventionnée par l'État, à raison de 750 euros maximum pour une station de recharge classique. L'emploi d'une bonne rallonge électrique avec prise de terre est même possible, mais les spécialistes mettent nettement en garde contre les risques de surchauffe que peut induire ce type de dispositif.

Reste à pouvoir recharger en dehors de chez soi. Au boulot, par exemple... Là, le gouvernement vient de compléter ses dispositifs en assurant la subvention d'installations de recharge à usage public ou privé dans les entreprises. De quoi renforcer le dispositif public mis en place, via le réseau Chargy, déployé dans le pays depuis 2017. Ces bornes de recharge visibles un peu partout se complètent progressivement par des dispositifs à recharge rapide, « Super-chargy », dont les douze premiers exemplaires (sur 88) ont été inaugurés début juillet sur les aires

autoroutières de Capellen. Connue comme une des stations-service européennes à plus gros débit de livraison de carburant, l'endroit commence sa mue, au moins symbolique, vers le renouvelable.

“

**Entre charger économiquement à la maison et faire l'appoint sur une autoroute étrangère via un fournisseur coûteux, il y a de la marge**

”

D'après le ministre de l'Économie Franz Fayot, 1 300 points de recharge accessibles au public existaient au

Luxembourg à la fin du mois de juin. Mais le défi reste grand, puisque l'électrique représentait 20,5 % des nouvelles immatriculations en 2021, et 23,7 % pour le début de l'année 2022. Pour le Luxembourg, l'objectif est que la moitié des véhicules soient électriques en 2030. À titre de comparaison, en Norvège, grand producteur de gaz et de pétrole, 64,5 % des nouvelles voitures vendues en 2021 étaient électriques.

Dans cette grande marche en avant, il n'est pas interdit de se poser des questions. L'accès à l'électrique neuf et à la recharge sera plus compliqué pour les familles modestes. Et le marché de l'occasion est loin d'être à maturité. En France, le président Macron n'a pas hésité à promettre une forme de leasing social permettant aux plus faibles revenus de s'assurer l'usage d'une voiture électrique pour 100 euros par mois. Le dispositif n'est pas encore en place... et il promet d'être très complexe à élaborer. En cas de succès, il n'est pas interdit de penser qu'une telle initiative pourrait faire tache d'huile vers les pays voisins.

Les défauts de l'électrique ne manquent pas, eux non plus, d'être mis en évidence par ses détracteurs : surconsommation de matières rares pour la fabrication, questions sur le recyclage... et vices inhérents à la technologie. Oui, les incendies d'une voiture électrique sont plus difficiles à maîtriser. Mais ils se révèlent moins fréquents, et demandent sans doute aussi une adaptation des services de secours. Oui, le froid n'est pas l'ami de l'électrique, et il faut en tenir compte en hiver. « Je m'interroge sur la finalité de ces campagnes, qui amènent les gens à se poser des questions qu'ils ne se posaient pas avant, souligne un vendeur. Il s'agit essentiellement d'arguments politiques et polémiques, mais peu techniques ». •

## 3 QUESTIONS À MARVIN RASSEL

*Coordinateur SWIO*

TEXTE : THIERRY NELISSEN

### **La faible autonomie des véhicules électriques par rapport aux modèles thermiques est-elle un argument dissuasif ?**

J'ai participé récemment à un déplacement organisé vers la Slovaquie, dans une Volkswagen ID5. La distance était d'un millier de kilomètres. Nous avons fait deux arrêts pour recharger la voiture, le premier à Stuttgart (Allemagne), lors de notre repas de midi, et le second à Salzbourg (Autriche), le temps de manger une crème glacée. À chacune de ces étapes, la recharge à 100 % n'a duré que quarante à cinquante minutes. En 20 à 30 minutes, on arrive déjà à 80 %. Pour la totalité du trajet, il ne nous a fallu que quarante minutes de plus que si nous avions emprunté un véhicule traditionnel, sans même compter les pauses habituelles qu'on fait de toute façon. Il faut s'habituer à une autre discipline ; ne pas dépasser le 115 km/h sur autoroute, sous peine de voir la charge diminuer très rapidement. L'électrique, c'est une autre philosophie de conduite, plus relax, plus calme. L'électrique nous ramène à une cadence plus respectueuse. On se concentre sur l'énergie disponible, pas sur le temps. C'est réellement plus zen, et on peut y ajouter la sensation de ne pas polluer... si on bénéficie d'électricité verte.

### **Les points de charge ne constituent-ils pas la faiblesse du système ?**

L'équipement du pays se poursuit dans la ligne des objectifs européens. Il y a une

logique forte à lier la vente d'une voiture électrique à l'installation d'une borne appropriée au domicile de l'acheteur. Le groupe Losch a créé SWIO pour offrir au client une solution complète clé en main, voiture et borne, ce qui entre complètement dans la logique du système. Comme il était illusoire de transformer les vendeurs de voitures en vendeurs de bornes, bien qu'ils aient les connaissances nécessaires, nous avons mis en place une équipe dédiée à l'étude et à l'installation des solutions de recharge. Nous déterminons ensemble la meilleure solution, pour les individus ou les collectivités.

En plus, avec le prochain lancement de notre Backend SWIO, nous pourrions rendre les bornes accessibles au public ou faire des facturations distinctes dans les entreprises ou les résidences.

### **Avec l'emballement des prix de l'énergie, l'électricité n'a-t-elle pas perdu beaucoup d'intérêt ?**

Le rapport reste toujours nettement en faveur de l'électricité, qui sera en plus au cœur de la solution énergétique de demain. La voiture électrique s'inscrit parfaitement dans l'installation du domicile, dont elle pourra assurer l'appoint en électricité en cas de nécessité grâce à la charge bidirectionnelle. L'idéal, c'est d'avoir aussi des panneaux photovoltaïques qui, comme les bornes, bénéficient de subventions.







# LE RISQUE DE CONFLIT NUCLÉAIRE EST PLUS ÉLEVÉ QUE JAMAIS

Ces derniers mois, la Russie a menacé à plusieurs reprises d'utiliser l'arme nucléaire contre quiconque s'opposerait à son invasion de l'Ukraine. Ce retour de la menace nucléaire s'inscrit dans un contexte géopolitique tendu entre grandes puissances qui se disputent le contrôle des ressources en cours de raréfaction. Le Secrétaire général de l'ONU et de nombreux experts jugent aujourd'hui le risque d'emploi d'armes nucléaires plus élevé que pendant la guerre froide.

TEXTE : FABIEN GRASSER

Le 17 juillet, Dmitri Medvedev prédisait aux Ukrainiens « le jour du Jugement dernier » s'ils s'avisent d'attaquer la Crimée. Dans un discours aux accents bibliques, l'homme lige de Vladimir Poutine réitérait la menace de recours à l'arme nucléaire proférée à de multiples reprises par la Russie depuis l'invasion de son voisin, le 24 février. Vladimir Poutine avait lui-même donné le ton dès le premier jour de « l'opération spéciale » en Ukraine, avertissant « quiconque essaie de nous entraver de conséquences que vous n'avez jamais rencontrées dans votre histoire ».

Ces somations rappellent brutalement au monde que la menace nucléaire n'a pas disparu avec la fin de la guerre froide et que, depuis trente ans, les pays possédant cette arme ultime ont constamment modernisé leurs arsenaux. Jamais, cependant, cette menace n'avait été exprimée de façon aussi explicite.

« Depuis 1945, elle a été utilisée à plusieurs reprises par des chefs d'État, mais il n'existe pas de précédent où elle s'est manifestée de manière aussi forte au cours d'une guerre que celle qui se déroule actuellement », constate Patrice Bouveret, cofondateur en France de l'Observatoire des armements et porte-parole d'ICAN France, une campagne internationale

pour abolir les armes nucléaires, dont l'action a été récompensée en 2017 par le prix Nobel de la Paix.

“  
**Ces somations rappellent brutalement au monde que la menace nucléaire n'a pas disparu avec la fin de la guerre froide**  
”

Le chantage brandi par les dirigeants russes est également inédit par l'objectif poursuivi, car il vise à empêcher toute intervention étrangère directe dans le conflit, donc à préserver leur guerre. Il s'agit d'un changement de paradigme, les puissances nucléaires justifiant jusqu'à présent la détention d'armes nucléaires comme un mal nécessaire pour la préservation de la paix. « La stratégie de dissuasion nucléaire comme facteur de liberté et de paix est un mythe, pas une réalité, tranche Patrice Bouveret.

Ce mythe est propagé par les possesseurs de cette arme auprès de leurs opinions publiques et de celles de leurs alliés, afin

de masquer le rôle de cette arme et de poursuivre leur politique de suprématie et de domination qu'elle permet. »

Le porte-parole d'ICAN rappelle que le 3 janvier dernier, les cinq membres permanents du Conseil de sécurité (États-Unis, Russie, Chine, France et Royaume-Uni), qui possèdent tous l'arme atomique, ont affirmé dans une déclaration commune qu'une guerre nucléaire « ne peut être gagnée et ne doit jamais être menée ». « Quelques semaines après, la Russie envahissait l'Ukraine et menaçait tous ceux qui voudraient s'opposer à son intervention des foudres nucléaires... C'est le plus mauvais exemple qu'il soit pour démontrer que l'arme nucléaire sert aux États qui la possèdent pour imposer leur volonté aux autres, quelles qu'en soient les éventuelles conséquences. » Soufflant le chaud et le froid, Moscou nie dans le même temps vouloir précipiter le monde dans l'apocalypse. « Nous partons du principe qu'il ne peut y avoir de vainqueurs dans une guerre nucléaire et que cette dernière ne doit jamais être déclenchée », s'est défendu le président russe le 1<sup>er</sup> août, alors que s'ouvrait, sous l'égide de l'ONU, la 10<sup>e</sup> Conférence d'examen du Traité de non-prolifération nucléaire (TNP), un texte entré en vigueur en 1970. Lors du discours d'ouverture de cette même conférence, le Secrétaire

général des Nations unies, Antonio Guterres, se montrait plus alarmiste : « Nous avons été extrêmement chanceux jusqu'à présent. Mais la chance n'est pas une stratégie ni un bouclier pour empêcher les tensions géopolitiques de dégénérer en conflit nucléaire. Aujourd'hui, l'humanité n'est qu'à un malentendu, à une erreur de jugement, de l'anéantissement nucléaire. » Le constat est partagé par Dan Smith, directeur de l'Institut international de recherche sur la paix de Stockholm (SIPRI) : « Le risque d'utilisation d'armes nucléaires semble plus élevé aujourd'hui qu'à tout autre moment au plus fort de la guerre froide », a-t-il estimé en juin lors de la présentation du rapport annuel du SIPRI. En 2021, neuf pays possédaient 12 705 ogives, un arsenal sur lequel ils sont plus ou moins transparents, à l'exception d'Israël qui ne reconnaît pas officiellement disposer de telles armes. États-Unis et Russie sont de loin les plus gros détenteurs, ces deux pays concentrant près de 90% de l'ensemble.



Les neuf puissances nucléaires ont par ailleurs dépensé 69,8 milliards d'euros en 2021 pour entretenir leur panoplie nucléaire et développer de nouvelles armes. Avec 37,4 milliards injectés dans leur force de dissuasion, les États-Unis ont été de loin les plus dispendieux.

Depuis les années 70, les traités comme le TNP ou des négociations bilatérales, à l'image des accords START entre Américains et Russes, ont néanmoins permis de réduire considérablement les stocks qui atteignaient 70 000 ogives en 1986, essentiellement aux mains des États-Unis et de l'Union soviétique. Mais pour Hans M. Kristensen, l'un des chercheurs qui ont contribué au rapport 2022 du SIPRI, « il y a aujourd'hui des signes clairs que la réduction des arsenaux nucléaires mondiaux après-guerre froide est terminée ». « Posséder l'arme nucléaire est la manifestation pour un État de sa puissance et donc cela s'inscrit de fait dans un système de concurrence », décrypte Patrice Bouveret. « Chacun des protagonistes veut en posséder plus que celui ou ceux désignés comme ennemis, déduit le porte-parole d'ICAN.

Ce comportement est absurde, y compris dans une logique militaire, car avec moins d'une centaine de bombes explosant, il n'y aurait plus de vie possible sur Terre. Cela créerait un hiver nucléaire ».

Le réarmement nucléaire ne relève cependant pas de la seule responsabilité de Moscou, observe-t-il : « La guerre menée par la Russie contre l'Ukraine s'inscrit dans une montée des tensions beaucoup plus générales qui concernent notamment l'accès aux ressources et aux matières premières, le renforcement de la compétition économique dans une période de prise de conscience de

la finitude de la planète et des dangers du dérèglement climatique. »

Dans ces circonstances, la volonté exprimée le 1<sup>er</sup> août par Antonio Guterres d'« éliminer les armes nucléaires » pour s'assurer qu'elles « ne seront jamais utilisées » semble tenir du vœu pieux, tant les pays qui les possèdent freinent les initiatives dans ce sens. « Ce qui sape les efforts du désarmement, c'est avant tout la volonté de domination exercée par les plus grandes puissances à leur profit, au détriment du développement de la coopération au bénéfice de tous », déplore le porte-parole d'ICAN.

“

**États-Unis et Russie sont de loin les plus gros détenteurs, ces deux pays concentrant près de 90% de l'ensemble de l'arsenal nucléaire**

”

Pour Patrice Bouveret, la question qui se pose à l'humanité reste invariablement la même depuis le bombardement d'Hiroshima : « Avec les armes nucléaires, “la civilisation mécanique vient de parvenir à son dernier degré de sauvagerie”, comme l'avait si justement analysé Albert Camus, le 8 août 1945 dans un éditorial du quotidien *Combat* qu'il dirigeait alors, appelant à “choisir définitivement entre l'enfer et la raison”. Un choix plus que jamais d'actualité. » ●

**Pour en savoir plus :**  
[www.icanw.org](http://www.icanw.org)  
 et [www.obsarm.org](http://www.obsarm.org)

# 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

# MODE ÉCORESPONSABLE : DE L'ART ET DES MATIÈRES

Ce n'est pas un scoop, l'industrie textile consomme énormément d'eau et génère beaucoup de pollution. Des nuisances qu'attise la fast-fashion. Face à ces dérives, de nombreux consommateurs réagissent en privilégiant une mode éco-responsable. La quête d'un « green dressing » implique d'opter pour des matières textiles plus respectueuses de l'environnement et d'en bannir d'autres. Voici des informations utiles pour faire les bons choix. Et si vous ralentissez un peu le rythme de vos achats et plébiscitez le second hand, c'est encore mieux.

TEXTE : FABRICE BARBIAN

## LE CHANVRE

Produit en Asie et en Europe (la France est un gros producteur), le chanvre est une fibre textile écologique. Sa culture a pour intérêt de nécessiter peu d'eau et d'engrais, les rendements sont également importants. De plus elle a pour avantage de stocker le CO<sub>2</sub> dans le sol et de participer à l'assainir. Au-delà de ses qualités « vertes », le chanvre a aussi pour atouts de délivrer des fibres solides (donc des vêtements résistants), antifongiques et antibactériennes. Mais alors pourquoi ne trouve-t-on pas du chanvre dans tous les vêtements et textiles ? Pour deux raisons. La première, car le processus de transformation du chanvre est long. Ensuite, car le chanvre a la réputation de ne pas être très doux, même si les techniques utilisées aujourd'hui attestent du contraire. Et puis le chanvre a aussi une petite connotation sulfureuse compte tenu de ses propriétés psychotropes. Cela dit, dans le secteur de la mode, les marques éthiques et responsables lui accordent une place grandissante.

## LE LIN

On aurait pu commencer par lui tant le lin est lui aussi un textile écolo apprécié. Également fabriqué en Europe et tout

particulièrement en France, le lin partage d'autres points communs avec le chanvre en termes de résistance ou bien encore de sobriété en ce qui concerne sa culture (mais il puise davantage dans le sol). Sa transformation est intéressante puisqu'elle ne fait appel qu'à des processus naturels. Le lin est 100 % recyclable et biodégradable. Cela dit, les industriels sont tout de même moins « regardants » en ce qui concerne la transformation. Mieux vaut, soit privilégier le lin certifié agriculture biologique, soit se renseigner sur la façon dont travaillent les marques. Elles communiquent volontiers sur ce point lorsqu'elles font preuve d'un sens des responsabilités.

## LE LIÈGE

Imperméable, résistant aux déchirures, aux rayures et à l'usure, léger, facile à nettoyer... Le liège est une matière qui cumule les atouts. Les professionnels de la mode l'utilisent pour confectionner des sacs, des vêtements, des accessoires, des chaussures, des ceintures... Sur le plan écolo, l'écorce utilisée est celle du chêne-liège dont l'exploitation ne nécessite pas le recours à de quelconques soutiens chimiques. L'écorce se récolte sans fragiliser les arbres et en plus elle se régénère.

Ce matériau, notamment produit dans le sud de l'Europe, monte en puissance.

“

**Le chanvre a aussi pour atouts de délivrer des fibres solides (donc des vêtements résistants), antifongiques et antibactériennes**

”

## LE SIMILI CUIR VÉGÉTAL OU VEGAN

« Simili », car un cuir est forcément d'origine animale. Il est utilisé pour confectionner des sacs, des chaussures, des accessoires ainsi que des vêtements. Ils sont fabriqués à partir de matières végétales, notamment des fruits ou des champignons, dont la transformation aboutit à une matière qui, sur le plan visuel, ressemble à du cuir. L'un des plus connus est le Piñatex® de l'entreprise espagnole Ananas Anam. Ce simili cuir est fabriqué à partir de feuilles d'ananas, issues des déchets de la récolte d'ananas. Aucun ananas n'est spécifiquement



cultivé pour produire ce simili cuir. C'est donc une matière qui a une valeur ajoutée d'un point de vue écologique même si le produit final n'est pas 100 % végétal, des substances chimiques étant utilisées dans le processus de fabrication. Autre faiblesse, les ananas ne sont pas produits en Europe, ce qui génère du transport et donc de la pollution.

### **LE LYOCELL**

Le lyocell (aussi appelé Tencel qui est une marque) est une fibre confectionnée à partir de la pulpe de bois comme le bouleau ou l'eucalyptus qui se régénère très rapidement. Sans détailler tout le processus, il vise à extraire la cellulose présente dans l'écorce de bois avant de la concasser et de la dissoudre à l'aide de solvants non toxiques qui sont quasi intégralement recyclés. Le textile obtenu a de multiples atouts en termes d'élasticité, de solidité et de résistance, de confort ou de toucher (on parle aussi de « soie végétale »). Il est également 100 % biodégradable. Les marques l'utilisent pour créer des vêtements confortables qui s'adressent notamment aux sportifs compte tenu de ses propriétés.

### **LA LAINE**

Douce au touché, anti-odorante, thermorégulatrice, résistante, biodégradable... La laine a de multiples propriétés et en plus elle est naturelle puisque c'est une fibre d'origine animale. La laine est donc une matière à privilégier tout particulièrement si elle est bio et prend en considération le bien-être animal. Des labels comme GOTS (Global Organic Textile Standard), ou son alias allemand kbT, imposent des exigences élevées dans ces domaines.

### **L'UPCYCLING**

Ce n'est pas à proprement parler une matière, mais nul doute que cela participe à s'habiller plus écolo. Le principe consiste à réutiliser des tissus et matières existantes pour les recycler et les transformer en de nouveaux vêtements. Différentes marques se sont déjà positionnées sur ce segment de la « mode circulaire » qui ne puise pas dans les ressources naturelles et consomme notamment bien moins d'eau. Et ce n'est pas inutile tant l'industrie textile en consomme des quantités faramineuses. ●



# 4 %

*C'est le pourcentage de l'eau potable, disponible dans le monde, utilisée pour produire des vêtements.*

*(source : Ellen MacArthur Foundation)*



### **LES MATIÈRES À ÉVITER**

La viscose est fabriquée à partir de matières végétales. Mais le souci c'est que le processus de fabrication nécessite d'utiliser de nombreux produits chimiques, comme l'ammoniac, qui impactent l'environnement et la santé des Hommes. Le coton est une matière naturelle, mais sa culture nécessite beaucoup d'eau et de pesticides. Mieux vaut donc l'éviter ou alors opter pour du coton bio ou recyclé.

Les matières synthétiques comme le polyamide ou le polyester sont particulièrement nocives pour l'environnement pendant la fabrication comme durant leur cycle de vie. Non seulement elles consomment du pétrole, mais les processus de fabrication génèrent des microparticules plastiques qui polluent les océans.

#236



**HER**

# LA MODE FAIT SA RENTRÉE

Même si on aimerait que l'été dure quelques semaines de plus, la fashionista qui sommeille en nous est heureuse de reprendre le chemin du travail. Car septembre rime bien évidemment avec nouvelles tendances. En cette rentrée, on porte des couleurs en pagaille, des imprimés fleuris et des jolis pulls en laine. On vous voit zieuter sur les dernières collections...

---

TEXTE & SÉLECTION : CHARLOTTE KAISER



GANT

Si le cuir traverse les saisons sans sourciller, il en est de même pour l'orange. Ce coloris survitaminé se décline dans toutes ses nuances : rouille, fluo, marmelade, terracotta... Il amène un peu de lumière dans nos cartables.



# ORANGE

## rétro





caroline biss

[www.caroline-biss.com](http://www.caroline-biss.com)



# PREPPY CHIC

Star incontestée des collections hivernales, l'imprimé carreaux assoit encore un peu plus son hégémonie sur le monde de la mode. On l'adopte subtilement sur des jupes, sur des shorts ou encore sur des blazers pour parfaire le look de la salariée parfaite.





— 4<sup>ÈME</sup> ÉDITION



Découvrez 8 designers locaux  
et internationaux et plus de 50 modèles.

**LE SAMEDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2022**

ACCÉDEZ DIRECTEMENT À LA BILLETTERIE



Rendez-vous au Hall Fondouq, situé au  
1, route de Thionville à Dudelange.

Tél. : 691 951 507  
[www.luxembourgfashionweek.lu](http://www.luxembourgfashionweek.lu)  
[marketing@luxembourgfashionweek.lu](mailto:marketing@luxembourgfashionweek.lu)



# CHOUETTE CASQUETTE

Qui a dit que la casquette ne se portait qu'en été ? L'accessoire devient une pièce mode indispensable de toutes les férues de mode. Le couvre-chef apporte une touche de streetwear et une sacrée dose de cool à tous nos looks !

IKKS





**TOMMY HILFIGER**

# Laine

*toute douce*

Matière réconfortante par excellence,  
la laine nous ferait presque oublier le  
retour de la grisaille. Notre bon vieux pull  
tout doux se glisse sous une salopette  
ou se porte aisément avec un jean brut.  
Impossible de s'en lasser...



**ALTUZARRA**



**CAROLINE BISS**





TWINSET MILANO



# Obsession Cuir

Hiver après hiver, le cuir s'impose comme le roi de la saison. Perfecto, cuissardes, jupes en cuir... la matière s'invite en ville avec fougue. Et pour assumer notre côté fashion addict, on saute le pas du total look cuir.



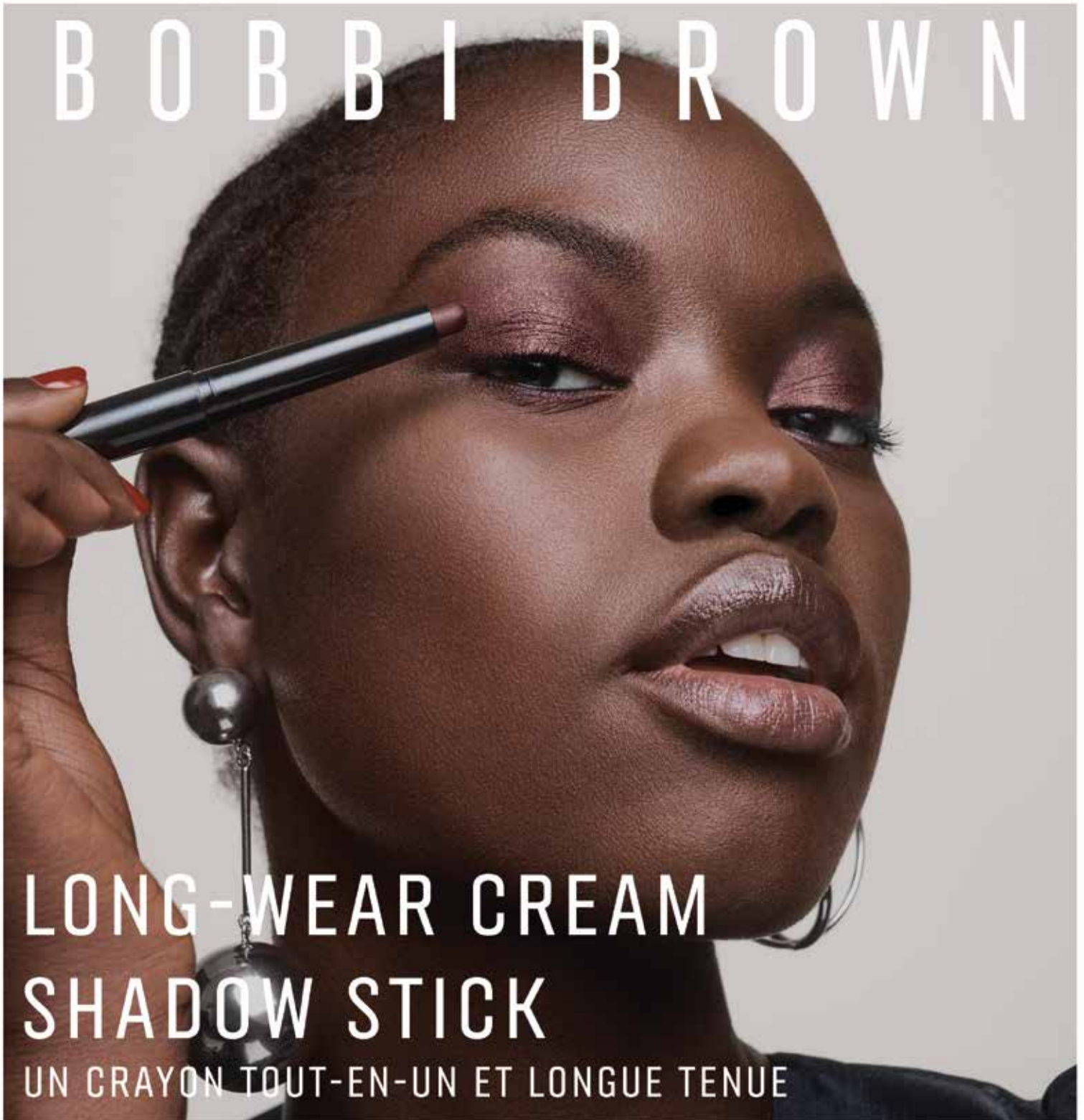


**ARKET**

PARIS 8  
HAUTE PARFUMERIE



BOBBI BROWN



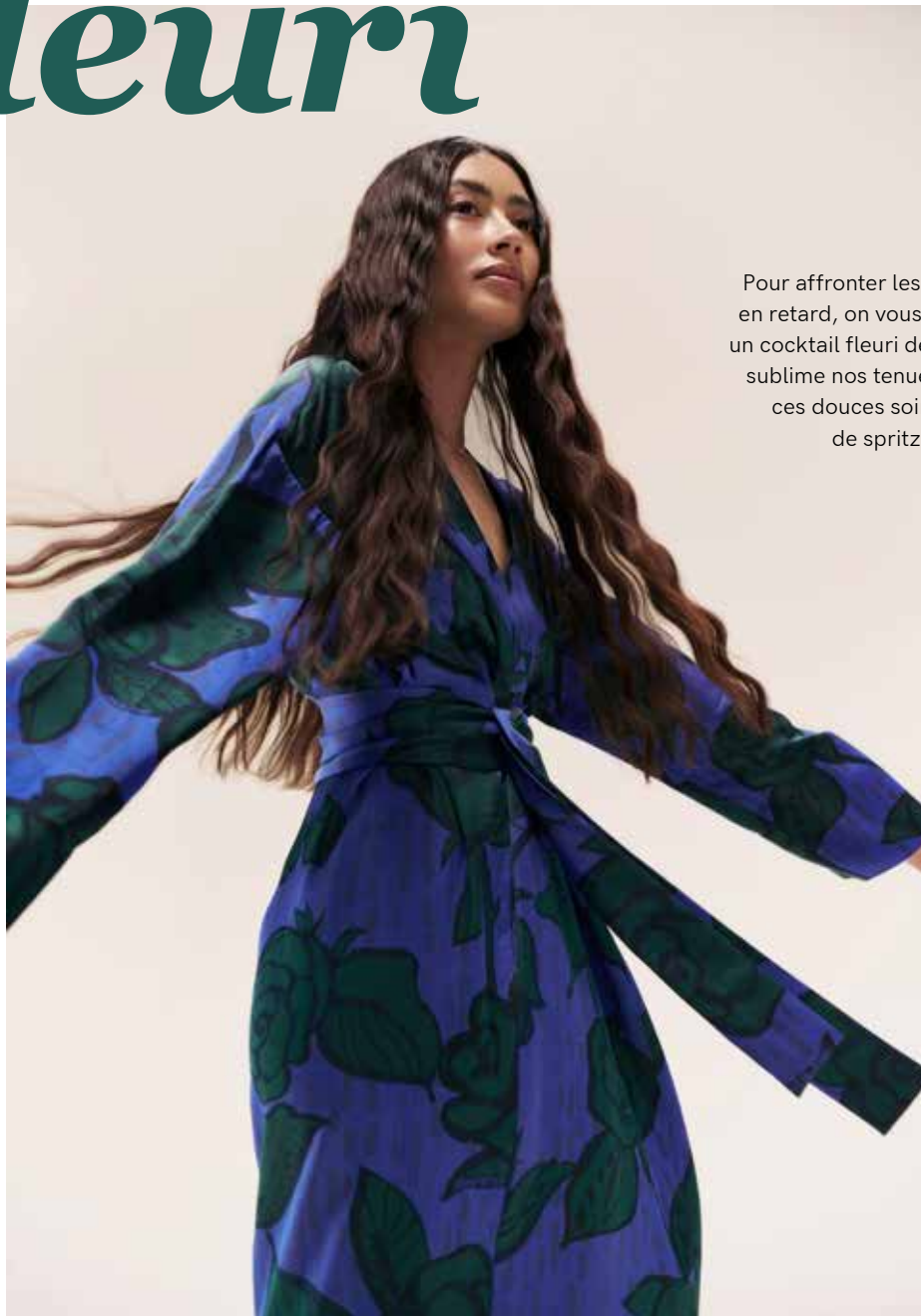
LONG-WEAR CREAM  
SHADOW STICK

UN CRAYON TOUT-EN-UN ET LONGUE TENUE

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

# *Imprimé fleuri*



Pour affronter les centaines de mails en retard, on vous sert sur un plateau un cocktail fleuri détonnant ! L'imprimé sublime nos tenues et nous rappelle ces douces soirées d'été, verre de spritz à la main.

**JULIA JUNE**





**SÉZANE**



**CHANEL**





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

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

# FUCHSIA FLASHY



**MATALAN**



Digne héritier du vert, le fuchsia illumine nos tenues automnales et prend ses quartiers dans nos dressings. Par petites touches ou, au contraire, en total look, on adore le porter pour faire un retour remarqué au bureau.



**MALIPARMI**

**DIAMANT ROSE**  
LUXEMBOURG – NEW YORK

# Quand vient le temps de vendre...



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

• • •

*Pour plus de renseignements*  
**Vendreorluxembourg.com**  
**vendrediamant.com**  
**expertise-bijoux-assurance.com**

• • •

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

**DIAMANT ROSE**  
LUXEMBOURG – NEW YORK

# News MODE

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

## HÔTEL MAHFOUF

Elle n'a pas fini de nous surprendre... Après avoir été la première et seule influenceuse française invitée au Met Gala à New York en mai dernier, Léna Mahfouf, aka Léna Situations, a lancé sa propre marque nommée Hôtel Mahfouf. La star du web a ainsi convié ses abonnés à découvrir son projet de concept-store pendant tout l'été, un espace coloré mêlant restaurant vegan et showroom. Les quelques privilégiés, qui ont réussi à pousser la porte de la boutique, ont pu apercevoir des vêtements inclusifs et des objets lifestyle, dont une bougie « iconique » à la figue, fabriqués en France ou en Europe. « J'ai passé plusieurs années à développer des modèles qui voyagent entre Paris et L.A, mais surtout à trouver les bonnes usines. Celles qui feront des produits dans de bonnes conditions et qui offriront les meilleures qualités de matières », a-t-elle écrit sur Instagram dans la légende de la vidéo teaser.



# 276

*C'est le prix en euros de la paire de sandales à plateforme noire portée par la fille de Kim Kardashian, North West, lors de la Fashion Week de Paris. Le modèle n'est autre que les Balenciaga HardCroc, fruit de la collaboration entre la maison de luxe française et la marque Crocs.*



## UN RETOUR EN FORCE

Boudé par la gent masculine, le costume-cravate s'impose désormais dans le dressing des femmes. Et le moins que l'on puisse dire c'est qu'il fait un retour en force. Il est absolument partout et semble être la tenue parfaite pour notre retour au bureau. Louis Vuitton compte parmi les maisons qui ont redoré le blason du costard-cravate pour la femme, misant sur une allure d'inspiration rétro, avec un mix de matières, de couleurs, et de motifs. La marque de luxe française n'a d'ailleurs pas hésité à glisser ça et là une cravate sous une robe sans manches, agrémentée ou pas d'une chemise, dessinant les contours d'une nouvelle féminité - ou masculinité, c'est selon - élégante et puissante, mais aussi un brin nonchalante. Et si le costard semble aussi bien se décliner en version stricte que décontractée, la cravate apparaît bel et bien comme l'accessoire à adopter dès la rentrée.



© Karl Lagerfeld  
Photography Sotheby's / ArtDigital Studio

## L'héritage Lagerfeld

Début juillet, une vente aux enchères regroupant des croquis inédits réalisés par Karl Lagerfeld a été organisée par Sotheby's à Paris, en pleine semaine de la haute couture. Pas moins de 180 dessins effectués par l'ex-directeur artistique de Chanel et Fendi entre la fin des années 1960 et 2018 ont été présentés aux collectionneurs. Dessinateur compulsif et hors pair, Karl Lagerfeld a croqué l'ensemble de ces dessins à l'encre, mais certains mettent en lumière des motifs, des silhouettes, et autres détails, à l'aide de feutres, de crayons gras, de Tipp-ex, et plus surprenant encore, de maquillage. L'un des lots phares, composé d'un ensemble de 24 croquis datant de 1969, a totalement surpassé l'estimation et s'est vendu à 32 760 €. C'est une esquisse colorée pour la maison de couture Chloé dessinée au début des années 1970 qui a eu le plus du succès, puisqu'elle a atteint les 40 320 €.

## **BALENCIAGA RENOUE AVEC LA HAUTE COUTURE**

Balenciaga a inauguré une toute nouvelle boutique dédiée à la Haute Couture. Celle-ci se trouve à un emplacement qui ne doit rien au hasard, puisqu'il s'agit de l'adresse choisie par le fondateur Cristobal Balenciaga pour sa première adresse couture, en 1937, le 10 avenue George V. L'espace, d'une surface de 250 mètres carrés, a été entièrement pensé par le directeur artistique visionnaire de la maison, le Géorgien Demna Gvasalia.

Situé en rez-de-chaussée, il proposera des vêtements, des accessoires, des lunettes, mais aussi des objets d'exception, mettant en lumière le savoir-faire artisanal de Balenciaga.

Dans le même temps, la maison a présenté sa nouvelle collection Haute Couture automne-hiver 2022-2023, à l'occasion d'un défilé au casting cinq étoiles. Dua Lipa, Nicole Kidman ou encore le footballeur français Eduardo Camavinga étaient présents pour dévoiler les pièces singulières et surdimensionnées propres à la pâte artistique de Demna.



## BALMAIN SE LANCE DANS LA JOAILLERIE

Le créateur français Olivier Rousteing, grand passionné de bijoux, dévoile pour Balmain sa toute première collection de joaillerie. Celle-ci se veut non genrée et reflète l'esprit audacieux et inclusif de la maison de couture historique. La ligne de bijoux a été confectionnée à partir d'or recyclé 18 carats, de pierres minérales éthiques et de diamants sourcés. Elle regroupe 22 créations, réparties en deux lignes bien distinctes : Emblem et Labyrinth.

Les pièces oscillent entre 1 850 € et 31 000 € et sont disponibles dans la boutique parisienne Balmain rue Saint-Honoré et sur le site de la marque. À 36 ans, dont plus de 10 en tant que directeur artistique de Balmain, Olivier Rousteing a su transformer cette maison de luxe française en marque incontournable prise en compte par un cercle restreint composé de membres de la jet-set, de footballeurs et de top-modèles.



*Sabina Socol, créatrice de*

# PUJKA

Cumulant près de 850 000 abonnés sur Instagram, la Parisienne Sabina Socol s'est finalement décidée à lancer une marque de prêt-à-porter haut de gamme, en 2021, après en avoir rêvé pendant des années. Celle-ci se nomme Pujka, en référence à son jeu de cartes préféré. Pujka c'est une griffe mode ultraféminine un peu espiègle, à l'image de sa créatrice, mais surtout profondément rétro qui rappelle la mode des années 90.

---

TEXTE : CHARLOTTE KAISER  
PHOTOGRAPHIE  
DE LA COLLECTION : GLADYS TAN



*Sabina Socol, photographiée par Nathaniel Goldberg*

## Qu'est-ce qui vous a donné envie de lancer Pujka ?

Pour être tout à fait franche, c'est un désir que j'avais depuis plusieurs années. Lorsque je me suis lancée à mon compte en tant que créatrice de contenu sur les réseaux sociaux, cette envie a pris davantage de place dans mon esprit. Ce travail m'a permis d'accéder au monde de la mode et m'a offert de nombreuses opportunités. J'ai pris conscience que cela était possible de créer sa propre marque, le fait d'avoir ma communauté allait me faciliter le processus. J'ai mis assez longtemps à trouver le bon partenaire pour sauter le pas. Cette recherche fut assez confuse. Mais j'ai fini par rencontrer la bonne personne et nous avons démarré la machine, en 2021, il y a un an et demi. Il était impensable pour moi de me lancer seule. Le déclic a donc été la prise de contact avec mon partenaire actuel.



“  
C'est une marque  
citadine, féminine, avec  
une touche de sexy  
”

## Comment décririez-vous votre marque ?

C'est une marque citadine, féminine, avec une touche de sexy. Les vêtements de ma griffe sont intemporels et ne suivent pas forcément les tendances. Ils sont là pour durer, rester et être portés encore et encore.

fondateurs dans ma construction mode. Cela déteint sur Pujka. Je trouve d'ailleurs qu'il y avait beaucoup de minimalisme et des pièces qui ne sont jamais vraiment passées de mode. C'est ce que j'ai envie de véhiculer avec Pujka, une marque qui traverse les saisons sans prendre une seule ride.

## Pourquoi ce nom, Pujka ?

Pujka n'a pas de signification à proprement parler, c'est le nom d'un jeu de cartes inventé par des amis. Mon mari et moi y jouons très souvent. Mais au-delà de notre affection pour ce jeu de cartes, je trouvais le terme très sympa. Il évoque un côté fédérateur, amusant et pas prise de tête qui me plaisait beaucoup. Je trouvais aussi que c'était un mot assez court et facile à retenir, le logo était aussi très joli. J'ai donc décidé de prendre ce nom pour toutes ces raisons, mais aussi pour des raisons purement pragmatiques. Ce n'est pas un nom propre donc j'ai pu en faire un peu ce que je voulais !

## Vous vous inspirez énormément des années 90 pour créer vos collections, est-ce une période dont vous êtes nostalgique ?

Je suis complètement nostalgique des années 90. Je m'inspire énormément de cette période lorsque je choisis mes habits depuis des années. Cette époque m'a vue grandir, j'ai évolué et je me suis construite avec des figures féminines de la pop culture des années 90. J'ai été grandement inspirée par des séries telles que *Friends* ou encore *Sex and the City*, mais aussi par ma maman. Elle a toujours adoré la mode et bien s'habiller. Ce sont des repères qui continuent de m'animer puisqu'ils ont été

## Quel rapport entretenez-vous avec la mode ?

J'ai toujours été intéressée par la mode et tout ce qui gravite autour. J'aime tout particulièrement l'histoire de la mode et des créateurs.

## À quoi ressemble la femme Pujka selon vous ?

La femme Pujka est une femme active, citadine et très féminine. Elle s'assume, s'habille pour elle et se fiche un peu du regard des autres. J'apprécie énormément le corps de la femme, je souhaite le mettre en valeur le mieux possible.

**Quel est votre processus créatif ?  
Où fabriquez-vous vos pièces ?**

Je m'occupe de toute la direction artistique, je vais donner l'impulsion créative des collections. Je suis bien évidemment accompagnée d'une équipe. Concrètement, ce sont une styliste et une modéliste qui dessinent les modèles que je leur propose. La grande majorité des pièces sont fabriquées en Europe.

**Avez-vous impliqué votre communauté dans le lancement de votre marque ?**

C'est une question que je me suis posée, mais j'ai préféré ne pas le faire. L'entrepreneuriat est un monde assez fragile et fluctuant. Il se peut qu'un projet bien ficelé tombe à l'eau dans les derniers instants pour une raison saugrenue. J'ai donc choisi de cacher les prémices de Pujka pour ne lui montrer qu'un produit fait et finalisé.

J'avais déjà fait quelques cocréations de collections de vêtements et d'accessoires auparavant, je savais donc plus ou moins ce qui lui plaisait. Désormais, je pose régulièrement des questions à ma communauté pour connaître ses désirs et ses attentes. Ce retour est primordial.

**Qu'est-ce qui vous a poussée à devenir créatrice de contenu sur les réseaux sociaux ?**

J'ai toujours été attirée par ce milieu-là. Lorsque j'étais au lycée, j'avais un Skyblog. Ce dernier fonctionnait très bien et avait de fidèles lectrices. Ensuite, j'ai eu tous les blogs qui existaient : Myspace, Blogspot...

J'adorais et j'aime encore diffuser ma créativité sur internet. Cela combine mon affection pour l'image, pour la création et mon côté un peu geek. En parallèle, j'ai fait des études de journalisme et de communication. Au cours de mon cursus, et ce dès 2009, j'ai commencé à écrire pour des rédactions web. J'ai évolué pendant quelque

temps dans le milieu du journalisme et des magazines de mode. Ces expériences m'ont permis de me créer un réseau. Dès le lancement d'Instagram, je me suis inscrite sur la plateforme. La communauté que j'avais créée au fil du temps via mes (trop) nombreux blogs m'a suivie. Ils n'étaient pas nombreux, mais c'était une poignée de fidèles qui aimait me suivre quotidiennement. Ma communauté a ensuite accueilli de nouveaux membres et ainsi de suite...

**Est-ce que vous vous souvenez de votre premier post Instagram ?**

C'est une photo en noir et blanc de mes parents lorsqu'ils étaient jeunes. Parfois, je l'update en changeant la légende. Cela me permet de voir qui stalk mon Instagram (rires).

**Quelle est votre pièce favorite de votre collection printemps/été 2022 ?**

Pour avoir (beaucoup) porté tous les modèles, ma pièce préférée est la robe Gardette réglable à rayures. Je l'adore, je la mets très souvent. Elle fait une très jolie silhouette et elle est confortable. C'est vraiment une robe estivale par excellence avec laquelle on se sent à l'aise. On adore la mettre lorsqu'il fait chaud.

**Quels sont les projets de la marque ?**

Je travaille actuellement sur la collection automne/hiver, celle-ci sortira à l'automne. Nous avons également ouvert un pop-up store parisien avec d'autres marques le 29 juillet. L'idée est de pérenniser ce magasin éphémère. ●







# Plus qu'un salon de coiffure, un véritable lieu de vie

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.

## **NOUVEAU**

### **EACHS OUVRE SON ESPACE ESTHÉTIQUE**

*Extension de cils, épilation, pédicure, manucure, pose de gel et de semi-permanent*

## **OFFRES SPÉCIALES POUR LA RENTRÉE**

Pour les dames :

- 1 prestation : -10%
- 2 prestations : -15%
- À partir de 3 prestations : -20%

Pour les enfants et les étudiants (jusqu'à 21 ans)

- -10% sur la coupe

## **POUR PRENDRE SOIN DE VOS CHEVEUX APRÈS LES VACANCES**

- -20% sur le bain d'huiles nutritives qui soigne le cheveu en profondeur (soin intensif sous chaleur d'1h30)



19 RUE LARGE L-4204 ESCH-SUR-ALZETTE • TÉL. : 27 56 29 88 • [WWW.EACHS.LU](http://WWW.EACHS.LU)

**// OUVERTURE LE 15 SEPTEMBRE D'UN SECOND SALON AU 7 RUE CHIMAY L-1333 LUXEMBOURG //**

# RAFFERMIR SON VISAGE grâce à la gymnastique faciale

Rapidement devenu un best-seller, l'ouvrage *La Gymnastique Faciale - La méthode pour garder un beau visage au naturel\** fait son retour sous la forme d'une nouvelle édition enrichie d'une partie consacrée aux différentes formes de visage. L'écrivaine et coach Catherine Pez, à qui l'on doit cet opus, revient sur les (nombreux) bénéfices d'une pratique qui fait de plus en plus d'émules à travers le monde, et décrypte certains de ces exercices à réaliser au quotidien.

TEXTE : CHRISTELLE PELLISSIER



**Vous avez une licence de lettres, et écrivez des fictions. Qu'est-ce qui vous a amenée à vous intéresser à la gymnastique faciale ?**

Vers mes 48 ans, lorsque j'ai constaté, en me penchant malencontreusement sur un miroir, que les traits de mon visage commençaient à glisser vers le bas, je me suis intéressée aux muscles que nous pouvions avoir sous la peau à cet endroit.

Aidée par mon mari médecin, j'ai donc entamé mes recherches, et surtout compris l'existence et l'efficacité des muscles peauciers. Moi qui aimais l'écriture, l'idée m'est rapidement venue de faire partager mon expérience avec mes consœurs, dans un livre.

**En quoi la gymnastique faciale peut être bénéfique pour la peau ?**

Faire travailler les 50 muscles de notre visage de manière assidue, en tension-relâchement répété, a un effet indéniable sur la tension de la peau. C'est exactement comme faire travailler les muscles du corps en salle. Non seulement ces exercices vont permettre de retendre les fibres musculaires présentes sous la peau, mais

\* L'ouvrage "La Gymnastique Faciale - La méthode pour garder un beau visage au naturel", par Catherine Pez, aux Éditions de l'Homme. Sortie : le 21 avril 2022.



Une peau éclatante et rajeunie avec

## *un programme en cinq étapes*

de soins modulaires, à la pointe de la technologie, quelques soient vos problèmes de peau existants !



1 Analyse digitale ciblée et personnalisée

2 Nettoyage de la peau en profondeur

3 Soin complet pour un résultat durable

4 Régénération par un renouvellement cellulaire

5 Prolongement du rituel beauté chez vous

À chaque étape, nos professionnelles sont à votre écoute et vous offrent des soins personnalisés. Substances actives hautement dosées, appareils sécurisés et à la pointe de la technologie vous assurent

## *step by step*

une peau éclatante et rajeunie pour longtemps !

Place Joseph Thorn - L-2380 Luxembourg-Merl  
Tél. : 26 89 73 33 - [www.skinexperts.lu](http://www.skinexperts.lu)  
Ouverture du mardi au samedi de 09h00 à 20h00

ils vont aussi provoquer une stimulation des éléments biologiques indispensables à son bon état, comme la réhydratation, la diffusion de l'acide hyaluronique, et la production de collagène et d'élastine.

**Est-ce que l'émergence de méthodes telles que la gymnastique faciale signifie que nos modes de vie et comportements ont contribué au relâchement cutané ?**

Je ne le pense pas, bien au contraire. De tout temps, nos mères comme nos grands-mères ont ressenti cette dégradation de leurs traits dès la ménopause. Et force est de constater qu'une personne de 70 ans aujourd'hui n'a rien à voir avec une personne du même âge avant... Je suis persuadée que la connaissance des nuisances pour notre beauté comme pour notre santé - les méfaits du soleil ou l'usage abusif de boissons alcoolisées, par exemple - est un fait bien établi. Nous savons toutes à quoi nous en tenir et la science au sujet de notre peau ne cesse de faire des progrès. Je pense que nous sommes beaucoup plus concernées et peut-être aussi plus attentives à rester proches de la nature... C'est principalement là que réside le changement.

**Votre méthode inclut un programme d'exercices adapté à chaque forme de visage. Pourquoi ce choix ?**

À la suite de la sortie de mes précédents ouvrages sur le sujet, et à travers mon expérience en la matière, j'ai pris conscience que chaque forme de visage ayant sa particularité propre, il n'est pas toujours souhaitable d'exercer les mêmes muscles. Un visage carré ne devra pas faire trop travailler les muscles de la mâchoire alors qu'un visage long devra insister à cet endroit.

Grâce à ces exercices, on peut non seulement remédier au relâchement des tissus mais aussi corriger certains défauts liés à ce relâchement.

**Peut-on dire que la gymnastique faciale est aussi efficace qu'une séance de botox ?**

Je ne pense pas pouvoir dire cela, pour la bonne raison que le botox paralyse le muscle de manière plus que temporaire. Le travail de nos fibres musculaires par les exercices de la gymnastique faciale ne cherche pas à paralyser le muscle mais à le stimuler de manière à ce que la fibre se raccourcisse, et remonte les traits. Ma certitude est que la ride s'installe quand le muscle qui soutient la peau à cet endroit est défaillant. Il est évident que le fait de le paralyser par des injections de botox devrait faire disparaître les plis disgracieux, mais ce faisant le visage se momifie et perd jusqu'à ses expressions faciales. Ce n'est pas ce que je recherche en prônant la pratique des exercices faciaux.





### Quelles zones du visage peut-on faire travailler ?

Toutes ! Il n'y a pas de zones qui doivent échapper, si besoin en est, à la gymnastique faciale. L'ovale, les joues, le front, les tempes et même les yeux... Il y a des exercices pour toutes les parties du visage.

### Après 40 ans, est-il (déjà) trop tard pour commencer la gymnastique faciale ?

Sûrement pas ! C'est même l'âge idéal pour commencer : dès les premiers signes de l'âge... et ces signes commencent au moment de la ménopause, entre 45 et 50 ans la plupart du temps. La perte des hor-

mones féminines induit un relâchement des tissus, à tous les niveaux et c'est le visage qui est marqué en premier.

### Il y a des dizaines d'exercices dans votre ouvrage. Faut-il tous les pratiquer régulièrement pour s'offrir une cure de jouvence ?

Il s'agit moins de s'offrir une cure de jouvence que de maintenir le bon état de notre peau au quotidien. C'est l'assiduité qui sera payante et qui garantira son efficacité. Il n'est pas souhaitable de faire tous les exercices. C'est pour cela que j'ai établi une routine dans le livre en fonction de chaque problème de tonus qui se présente selon les âges et le déficit.

---

“  
**L'âge idéal pour commencer la gymnastique faciale : dès les premiers signes de l'âge...**  
 ”

---

### Quel est celui qui vous paraît incontournable ?

J'en ai deux plus précisément. Le premier est celui qui a trait à l'ovale du visage. Il s'agit de stopper son relâchement avec un travail du muscle digastrique. Le second est celui qui va recentrer le visage vers le milieu, celui des pommettes avec un travail du releveur de la lèvre supérieure.

### Pensez-vous qu'à terme ces méthodes manuelles pourraient remplacer les innombrables crèmes que l'on s'applique au quotidien ?

Les automassages, comme les pincements Jacquet, sont deux piliers importants dans le maintien de la beauté de la peau du visage. L'automassage, en plus de vous forcer à suivre l'insertion des muscles du visage, va drainer les vaisseaux lymphatiques qui se trouvent sur leur passage, et lisser, dé-crisper, les tensions involontaires, comme le plissement entre les deux yeux, par exemple. Les pincements Jacquet vont eux stimuler au plus profond la fibre musculaire et lui redonner l'élan nécessaire à la production d'acide hyaluronique.

Cependant les crèmes sont irremplaçables, sûrement par le fait qu'elles nous forcent à une interaction quotidienne avec notre peau. Elles font partie intégrante de nos soins de beauté. Dans l'automassage, elles doivent être employées pour permettre à nos doigts de glisser sur la peau sans la faire plisser et dans le même temps la gestuelle de l'automassage les aide à pénétrer dans l'épiderme. ●

# P'osez.lu

by Carine Delvaux

"  
*P'osez c'est l'alliance  
des soins haute technologie  
et des compétences esthétiques  
au service de la satisfaction  
des clients les plus exigeants  
et en quête d'efficacité*  
"

LASER  
ANTI-ÂGE  
MINCEUR  
RENATA FRANÇA  
MADÉROTHÉRAPIE  
SOINS HOMMES  
MICROPIGMENTATION  
RADIOFRÉQUENCE  
CRYOLIPOLYSE  
MICRO-NEEDLING  
SOINS CAPILLAIRES  
LED MÉDICAL  
ONGLERIE



P'Osez a quitté le Kirchberg pour rejoindre le quartier de Belair et s'installe en face du parc de Merl. Cette nouvelle adresse accueillera un **CENTRE MÉDICO-ESTHÉTIQUE** combiné à un **INSTITUT DE BEAUTÉ**. L'éventail des prestations s'élargit en proposant des soins pour femmes et hommes : épilations laser, soins, traitements médico-esthétiques de haute technologie.

NOUVELLE ADRESSE À BELAIR - LUXEMBOURG  
**- 22 BOULEVARD PIERRE DUPONG -**  
À PARTIR DU 9 SEPTEMBRE

RENDEZ-VOUS PAR TÉLÉPHONE  
OU SUR NOTRE AGENDA EN LIGNE  
TÉL.: 27 91 46 14  
DÉCOUVREZ NOS OFFRES DÉTAILLÉES SUR

**WWW.POZEZ.LU**

# f'care

STUDIO

## Yoga du Visage

Envie d'un visage détendu, d'un ovale sculpté, de pommettes hautes et saillantes, de lèvres plus pulpeuses, d'un regard pétillant et d'un teint lumineux sans injection ni bistouri ? Apprenez à réaliser les exercices et les massages pour conserver ou retrouver la beauté et l'éclat naturel de votre visage. Libérez les tensions accumulées dans les muscles de votre visage et booster l'éclat de votre peau avec le massage Signature. Réservez vite un cours ou un massage !

“ La beauté du visage  
au bout des doigts ”



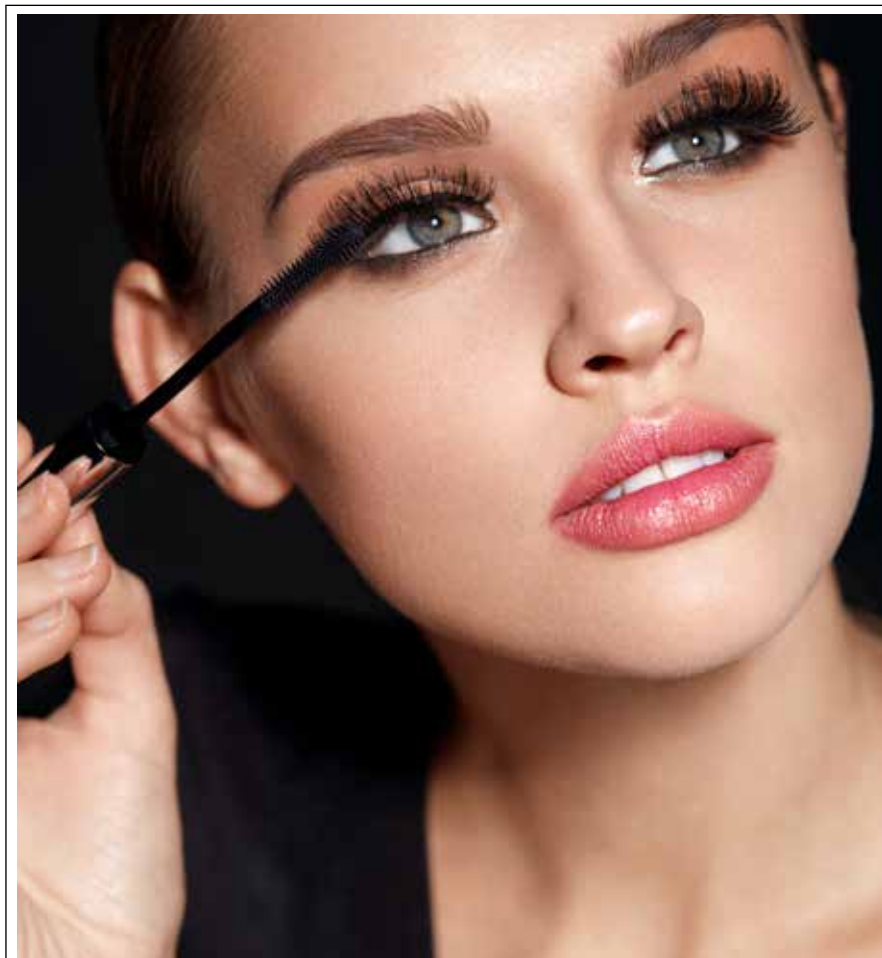
**Franciane Gazzini**  
Professeure de Yoga du Visage

22 rue de Bruxelles L-8223 Mamer  
Tél. : 691.393.401  
contact@fcarestudio.com  
www.fcarestudio.com  
Instagram : fcarestudio

# L'ANTI-MASCARA, LA NOUVELLE TENDANCE MAKE-UP QUI FAIT FUREUR

C'est sur TikTok que les tendances make-up de la rentrée commencent à prendre forme, avec des looks tous plus futuristes les uns que les autres. Le dernier en date ? Le maquillage anti-mascara, qui consiste à appliquer du mascara non plus sur les cils, mais sur les paupières. Ingénieux ou douteux, on hésite encore.

TEXTE : CHRISTELLE PELLISSIER



On le sait, les utilisateurs du réseau social chinois n'ont que faire des mises en beauté lambda, privilégiant la créativité, l'imagination, voire l'innovation, surtout en matière de maquillage. L'idée demeure de se démarquer, de se faire remarquer, et davantage encore de gagner en visibilité grâce à un jackpot de *likes*. Pas question donc de se contenter d'ombres à paupières, de contouring, et autres rouges à lèvres classiques. Ils se distinguent par des astuces futuristes, et ne cessent de détourner les cosmétiques de leur fonction d'origine pour trouver 'LE' geste beauté qui fera le plus parler.

“

**Le résultat est clairement bluffant, et même digne des plus grands défilés de certaines maisons de couture**

”

Après avoir troqué leur mascara contre de la vaseline, utilisé un crayon à sourcils en guise de rouge à lèvres, et détourné



une fourchette pour parfaire leur make-up, entre autres astuces inattendues, les TikTokeurs semblent se laisser séduire par une tendance des plus surprenantes : le maquillage anti-mascara, dont le hashtag a généré pas moins de 3,6 millions de vues sur le réseau social préféré des plus jeunes générations. Et contrairement à ce que le nom de cette tendance peut laisser penser, il ne s'agit pas de renoncer définitivement au mascara, mais de lui offrir une nouvelle fonction (sinon, ce n'est pas drôle).

Il n'est donc plus question de recourir au mascara pour obtenir des cils longs et volumineux (bien trop 2021 !), mais de le transformer en ombre à paupières pour une mise en beauté extravagante, entre punk et futurisme. Impossible n'est décidemment pas TikTok !

Cette astuce nous vient tout droit de l'utilisatrice @divinamuse, mais elle a depuis été reprise, ajustée, voire totalement détournée, par moult TikTokeurs qui utilisent tous la brosse du mascara - et son contenu - pour réaliser des formes graphiques sur leurs paupières, et même sur d'autres parties du visage.

“


**Impossible n'est décidemment pas TikTok !**

”


Le résultat est clairement bluffant, et même digne des plus grands défilés de certaines maisons de couture. Reste que ces mises en beauté ne semblent pas convenir au quotidien du commun des mortels, bien qu'elles fassent sans doute leur effet pour des soirées placées sous le signe du glamour - et de l'extravagance. On reconnaît également la créativité dont font preuve celles et ceux qui ont adopté ce geste beauté qui, en prime, peut être considéré comme une sorte d'upcycling - comprendre recyclage par le haut.

Des formes géométriques les plus simples (encore faut-il être un minimum habile) aux figures les plus complexes, comme le fameux papillon dont la Gen Z ne semble plus pouvoir se passer, nul doute que ce Tok beauté va encore générer moult vidéos sur le réseau social qui n'en finit plus de nous étonner. ●

COIFFURE  
BEAUTÉ  
& ESTHÉTIQUE



découvrez  
le NOUVEL ESPACE  
**probst** dcb  
**HOWALD**

à 5 minutes  
de la gare

parking  
gratuit

DES CADEAUX  
PEGGY SAGE  
EN CAISSE  
EN SEPTEMBRE

HORAIRES : DU LUNDI AU VENDREDI, DE 8H À 17H  
20, Rue des Joncs / L-1818 LUXEMBOURG-HOWALD  
Tél : 48 48 30-1  
[www.probst.lu](http://www.probst.lu) / [mail@probst.lu](mailto:mail@probst.lu)

On a testé  
pour vous

**DESSANGE**

### LA GAMME LAIT LAVANT

- Éclat cheveux colorés
- Protecteur cheveux sensibilisés
- Disciplinant cheveux rebelles

### ET LA CRÈME NUTRITIVE



Qu'ils soient bouclés, gras, indisciplinés ou bien colorés, vos cheveux méritent les meilleurs soins pour rester toniques et brillants. Dessange a pensé plusieurs gammes capillaires adaptées à chaque crinière. Le combo crème nutritive et lait lavant offriront à vos cheveux une seconde jeunesse. Oublié les petits frisottis et les pointes fourchues, votre chevelure sera à nouveau tonique et facile à dompter !



**MARIA PIETRANGELI**

*Les plus*

On a le sentiment que lait enveloppe le cuir chevelu de coton tant le shampooing est doux. Et cette douceur perdure quand les cheveux sont secs. Les cheveux, hydratés, restent souples et légers et les boucles sont joliment définies. Le soin de jour pour cheveux bouclés « dessine » les boucles d'une manière très naturelle et sans laisser de film gras. J'aime beaucoup l'association des deux produits qui rendent les cheveux infiniment soyeux.

*Les moins*  
RAS



**JULIE KIEFFER**

*Les plus*

Je crois avoir enfin trouvé le combo parfait pour dompter mes frisottis. J'ai appliqué pendant un mois le lait lavant avec la crème nutritive cheveux rebelles et j'ai pu apprécier très rapidement la différence sur la texture de mes cheveux. Ils sont moins rebelles, plus facile à coiffer avec un volume maîtrisé, ce qui est ma problématique principale. La formule est sans silicone et sans sulfate et les produits sentent très bons. Que demander de plus ?

*Les moins*  
RAS



**CHARLOTTE KAISER**

*Les plus*

Un mois durant, j'ai utilisé la combo crème nutritive et lait lavant et j'ai immédiatement vu les effets sur mes cheveux abîmés. Ils sont plus doux et nettement plus soyeux. Alors si comme moi vos cheveux gardent les stigmates d'un été ponctué par des bains de mer à rallonge et ont cruellement besoin d'un soin réparateur, la gamme Dessange pour cheveux sensibilisés est faite pour vous !

*Les moins*  
RAS



**DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER**

*Les plus*

Le lait lavant pour cheveux colorés est une vraie pépite. Mes cheveux sont hydratés et mon blond est préservé. L'effet paille s'estompe avec l'utilisation de ce shampooing. L'utilisation de la crème nutritive est un véritable moment de bien-être : mes cheveux sont instantanément plus doux et soyeux.

*Les moins*

Amateur de produits à la composition irréprochable, passez votre chemin.

## NOUVEAU LANCEMENT LPG®

LA NOUVELLE GAMME HYDRATATION  
ET SOIN VISAGE ACCORDÉE



En combinant la stimulation cellulaire à la nouvelle gamme cosmétique endermocell hydratation, LPG® a réuni le meilleur de son expertise pour retrouver une peau réhydratée, repulpée, fraîche et éclatante de santé, tout en se faisant plaisir. La technique endermologie® permet de relancer l'activité cellulaire endormie au cœur de notre peau, naturellement et sans risque. Les fibroblastes ainsi réveillés, produisent à nouveau de l'acide hyaluronique, du collagène et de l'élastine.



**INNER POWER.  
BETTER LIFE.**

**LPG BENELUX**

LPGBENELUX@LPGBENELUX.COM / WWW.ENDERMOLOGIE.COM



*Mettez en valeur  
votre regard*



### CENTRE DE BRONZAGE ET D'ESTHÉTIQUE

Vous rêvez d'avoir de beaux cils volumineux du matin au soir sans effort ? **Ambiance Sun** s'occupe de tout ! La gérante, Anne Obchette, est à votre service depuis 2002. L'institut réalise des extensions et du rehaussement de cils pour que votre rêve devienne réalité. Les prestations, totalement indolores, apporteront longueur et intensité à votre regard. Vos cils seront plus denses et allongés, le tout sans mascara !

**À L'OCCASION DE NOS 20 ANS,  
DE NOMBREUX CADEAUX SONT À GAGNER !**

Prenez rendez-vous en ligne  
[www.ambiance-sun.lu](http://www.ambiance-sun.lu)  
et retrouvez-nous sur  

**3 Route de Longwy, L-4830 Rodange**  
T. : 26 50 20 34



Ouverture d'avril à septembre, du lundi au vendredi de 9h à 20h,  
le samedi de 9h à 19h et le dimanche 9h à 13h.



# MUST-HAVE

01



## UN CASTING VÉGÉTAL

Fort de sa dernière découverte scientifique sur le comportement du fibroblaste à la ménopause, la Recherche Clarins reformule ses Crèmes Multi-Intensives : elle associe pour la première fois un nouvel extrait d'ajonc bio anti-relâchement au puissant extrait d'harungana bio "rétinol-like" pour une peau redensifiée, revitalisée, régénérée et une ménopause libérée. Pour préserver jeunesse et éclat malgré les modifications hormonales liées à l'âge, 10 extraits de plantes rigoureusement sourcés et sélectionnés infusent la peau de leurs bienfaits.

**Multi-Intensive Jour et Nuit. Clarins.**

02



## OBJECTIF PEAU NEUVE

Un soin hybride qui intègre pour la première fois chez Sisley une enzyme naturelle de fruit à l'action exfoliante : la Papaïne. Cette dernière dégrade les liaisons entre les cellules mortes qui sont instantanément éliminées. Blanche, fine et légère, la poudre se métamorphose en une crème onctueuse au contact de l'eau, son action purifiante réveille l'éclat de la peau et illumine le visage. Le temps de pose est d'une minute, à renouveler deux fois par semaine.

**Masque exfoliant enzymatique. Sisley.**

Un écrin inspiré des papillons, un rouge majestueux emprunté aux écailles flamboyantes du papillon Scarlet. Un écrin bijou dans lequel se glisse Rouhe G Luxurious Velvet Metal. 6 teintes reflets métalliques ultrapigmentés pour un fini mat éclatant unique. Le rouge G, c'est une texture, mate, crémeuse et sensorielle associée à des micronacres ton sur ton, pour un nouveau fini métallique et un résultat extrême et fascinant. Un rouge à lèvres qui mêle effets audacieux et lumineux avec élégance et sophistication. **Scarlet Red. Guerlain.**

## AUDACIEUX



03

QUATRE

## INÉDIT ET NATUREL



Un défi, proposer une eau de parfum dans toutes ses nuances et sa noblesse, élaborée à base d'eau, qui a été relevé grâce à une innovation brevetée Dior. Obtenue grâce à une technique de nano-émulsion sous forte pression, la nouvelle formulation composée principalement d'eau se mélange à une très forte concentration huileuse, exempte de solubilisants chimiques. Vaporisé en nuage,

le parfum surprend par sa douceur délicatement lactée d'un cocon enveloppant, comme suspendu dans l'air. Le parfum offre la surprise d'une floralité fraîche immédiate qui se fond à la peau, pleine et entière, fidèle et tenace. **J'Adore Parfum d'Eau. Dior.**

Une crème hydratante pour les mains composée à 98,7 % d'ingrédients d'origine naturelle, certifiée Cosmos Organic par Ecocert Greenlife.

Plongez dans un bain de roses fraîches de Damas rehaussé par des notes citronnées. Elle se décline en 3 fragrances addictives : rose nouvelle, fleur d'orange et lavande varie. Optez pour une version moderne de l'incontournable parfum de rose. La crème est immédiatement absorbée et ne laisse pas de film gras sur la peau. Les mains sont comme « réparées », la peau est plus douce, plus lisse et protégée. **Crème mains. Manucurist.**

05

## SECONDE PEAU



# ÉPILATION PAR LASER DIODE

## UNE SOLUTION DOUCE ET DÉFINITIVE

Situé à Mamer, le centre médico-esthétique Medistetix vous propose une technique sûre et efficace pour éliminer en douceur toute pilosité indésirable. Sans douleur, cette méthode s'échelonne sur une période de 10 mois et concerne toutes les zones du corps : visage, aisselles, maillot, jambes...

### UNE TECHNIQUE ÉPROUVÉE

L'épilation au laser a depuis longtemps fait ses preuves. Grâce aux évolutions constantes, cette technique permet désormais d'offrir, en toute sécurité, une épilation à long terme à 99 % des patients. La pousse du poil se déroule en trois phases : croissance active (phase anagène), régression (phase catagène), et enfin repos et chute du poil (phase télogène). C'est lors de la phase anagène que le laser déploie son efficacité. Les trois phases coexistent sur les différentes parties du corps. C'est pourquoi le laser n'élimine qu'au maximum 15 à 20 % des poils de la zone traitée, d'où la nécessité de répéter le processus à intervalles réguliers, entre six et

huit fois selon la pilosité des patients et d'atteindre au moins une fois le poil en phase anagène. Pour détruire le poil, le laser agit sur la mélanine à l'origine de la coloration. Ainsi, le laser fonctionne sur tous types de poils sauf le blanc et le roux.

### UN PROTOCOLE RIGOREUSEMENT ÉLABORÉ

Le centre médico-esthétique Medistetix a fait le choix d'un laser à diode dont l'efficacité et la sécurité sur tout type de peau ont été vérifiées lors de nombreuses études. Néanmoins, une séance préalable de test est prévue pour écarter tout désagrément et adapter le traitement. Il est à noter que, contrairement à la technologie IPL (lumière intense pulsée, beaucoup moins efficace), le laser à diode est muni d'un système de refroidissement par gaz qui le rend moins douloureux. Pour les sujets très sensibles, une crème anesthésiante peut être appliquée. Deux à trois jours avant le début du traitement, un rasage à la lame est préconisé. Puis, entre chaque séance, l'épilation à la cire ou à la pince sont proscrites car le poil doit absolument être présent afin d'atteindre le bulbe. L'exposition aux UV (soleil



ou cabine de bronzage) est vivement déconseillée. C'est pourquoi la fin de l'été est parfaite pour une première séance.

### COMMENT PROGRAMMER MON ÉPILATION DÉFINITIVE ?

L'été est la saison idéale pour mettre sa peau en valeur. Pour un résultat optimal dès le début du mois de juillet, **nous vous recommandons de commencer en septembre**, à raison d'une séance toutes les huit semaines (six séances au total). Pour une peau nette au printemps : prévoir une séance toutes les quatre semaines. Dans ce cas, huit séances sont nécessaires.

**POUR TOUT ACHAT D'UN ABONNEMENT COMPLET\*, NOUS VOUS OFFRONS 50% DE REMISE SUR LA PREMIÈRE SÉANCE !**

( Soit la première séance à 125 € au lieu de 250 € ) / \*pour un traitement trois zones : bikini - aisselles - demi-jambes.

MEDISTETIX

66-68 Route d'Arlon, L-8210 Mamer  
Tél. : 28 70 38 88 - info@medistetix.com  
www.medistetix.com



MEDISTETIX  
BY LUXLASER





# LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

## en 2022

Qui dit septembre dit retour au travail et rentrée des classes pour nos chères têtes blondes. Pour les uns comme pour les autres, la reprise risque d'être un peu compliquée après un été à rêvasser. L'univers professionnel a d'ailleurs quelque peu changé avec la pandémie de coronavirus.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

Allez, c'est le moment de ranger ses maillots de bain au placard et de reprendre son bon vieil ordinateur sous le bras. Le train-train quotidien balaie tout doucement nos souvenirs estivaux. Le temps des cocktails au bord de la piscine ou des heures de détente sur un transat semble bien loin. C'est le retour des centaines de mails et des obligations professionnelles.

### L'IMPORTANCE DU RELATIONNEL

Mais rentrée ne rime pas forcément avec spleen. Le bien-être au travail peut être producteur de bonheur. Il est pour beaucoup essentiel à leur équilibre quotidien. Ce dernier prend bien souvent racine à la machine à café. Eh bien oui, ce qui importe le plus aux salariés c'est le relationnel. Évoluer dans un environnement de travail respectueux où la communication est bonne est un univers professionnel paradisiaque pour la plupart des employés. Ajoutez à cela de l'estime et de la reconnaissance pour le travail bien fait et vous aurez les fondations du bonheur en entreprise. « Bien que cela puisse paraître anecdotique, le restaurant d'entreprise participe aussi pleinement au bien-être au travail des employés. L'endroit leur

permet de limiter leur pause de midi et de manger un plat équilibré en bonne compagnie », détaille Jean-Jacques Rieff, vice-président de l'Association Luxembourgeoise des Employés de Banque et Assurance (ALEBA).

“

**Le lien au travail, au lieu physique du travail, structure notre vie quotidienne**

”

### LE TÉLÉTRAVAIL, UN ALLIÉ BIEN-ÊTRE ESSENTIEL ?

Apprécier son travail participe évidemment à l'épanouissement de tout salarié. « Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie », disait un certain Confucius. Les journées paraissent alors un peu moins longues, surtout lorsque nos compétences sont pleinement mises en avant. Il y a aussi les potentielles formations, la qualité de notre espace de travail et les horaires

flexibles. Une multitude d'éléments qui nous donnent envie de nous lever ou non le matin. Et depuis la pandémie de covid-19, un autre élément a pris place dans l'équation : le télétravail. Plus de flexibilité, moins de temps passé dans les transports, un meilleur équilibre entre travail et vie personnelle... Ce mode de travail concentre des points positifs qui font son charme. Il participe désormais pleinement à notre bien-être professionnel et est devenu un sujet central lors d'une recherche d'emploi. « Avant, les salariés demandaient s'ils auraient une place de parking, désormais leur première question concerne le télétravail », constate Jean-Jacques Rieff. Selon le rapport People at Work 2022 : l'étude Workforce View réalisée en 2021, 53 % des 18-24 ans en France envisageraient de quitter leur entreprise si leur employeur leur imposait 100 % de présence au travail. Et tous âges confondus, 36 % des interrogés seraient prompts à partir s'il était impossible de télétravailler.

### VERS UN MODÈLE HYBRIDE

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2022, la pratique du télétravail a évolué au Luxembourg. Il existe désormais des quotas par nationalité à ne pas dépasser, sans quoi l'employé serait soumis à une double

imposition. Une décision largement contestée par les quelque 210 000 frontaliers qui passent la frontière quotidiennement. Ils sont d'ailleurs plus de 13 000 (un record !) à avoir signé une pétition réclamant deux jours de télétravail par semaine. Leur souhait n'est évidemment pas de travailler toute la semaine à la maison. Il faut dire que les réunions Zoom quotidiennes en pyjama, pendant les confinements, sont un lointain souvenir. Le Dr Patrizia Thiry plaide elle aussi pour un modèle de télétravail hybride et flexible qui s'adapterait aux tâches et aux besoins des employés. Selon elle, il faut éviter à tout prix le 100 % télétravail qui nuirait à l'équilibre de tout un chacun. « Le lien au travail, au lieu physique du travail, structure notre vie quotidienne. C'est quelque chose de très important. Beaucoup de couples se rencontrent au travail, de nombreuses amitiés se créent dans le monde professionnel. Le travail a un rôle social indéniable. De plus, tout le monde ne télétravaille pas dans les mêmes conditions. Certaines personnes se sentent isolées et n'ont pas d'espace adapté pour travailler », explique-t-elle.

## ÉVITER LA SURCHARGE DE TRAVAIL

Besogner dans de bonnes conditions est essentiel. Alors pour se protéger d'une éventuelle charge de travail, il est important de bien connaître ses limites et savoir dire stop lorsque c'est nécessaire. Il faut aussi bien identifier ses priorités et être à l'écoute de ses besoins. Cela ne sert à rien de se tuer à la tâche sous prétexte que le travail doit être fait. L'impossible ne sera jamais atteignable malgré tous les efforts du monde. Alors il faut savoir lâcher du lest et se retirer lorsque nos limites ont été atteintes. « L'idée est de se dire : je sais que je peux donner

davantage mais je ne suis pas en capacité de le faire et je ne veux pas donner plus. Il y a des missions que nous ne pouvons pas réaliser avec les moyens que l'on nous donne. Cela ne sert à rien de monter au front sans les armes nécessaires », précise Dr Patrizia Thiry, directrice générale de l'ASTF. « Il y a de plus en plus de gens qui sont fatigués et qui se plaignent de leur train de vie. Il faut dire que nous sortons de deux ans de pandémie, cette période n'a pas amélioré le quotidien de certains employés. Ils sont beaucoup à accuser un ras-le-bol », poursuit-elle.

“

**Avant, les salariés demandaient s'ils auraient une place de parking, désormais leur première question concerne le télétravail**

”

## UNE RELATION DIFFÉRENTE

La pandémie de Covid-19 a complètement rebattu les cartes dans le monde du travail. Quête de sens, volonté de faire plus de télétravail, questionnement du schéma métro-boulot-dodo... Une impulsion donnée par la jeune génération qui aspire à un nouveau modèle de travail. « Nous sommes dans une société de confort où il y a pléthore. Nous ne sommes plus dans une société de carence. Dans cette dernière, les gens n'avaient qu'un seul souci : avoir les moyens de se nourrir. Désormais, nous assistons à l'arrivée sur le marché du travail d'une génération qui a tout eu et qui n'a absolument pas vécu dans le besoin.

Pour eux, la case du nécessaire est cochée. La priorité basique de comment vais-je subvenir à mes besoins vitaux n'est donc plus de mise. Ils vont regarder au-delà et se questionner sur la qualité de leur vie, de leurs relations. Ils sont davantage dans une notion de qualité que de quantité », note Dr Patrizia Thiry. Les jeunes salariés semblent plus se questionner sur leur relation au travail. La qualité du temps passé dans leur environnement professionnel leur importe profondément. Il leur est difficile de concilier vie professionnelle et travail ponctué d'heures supplémentaires.

Selon une étude française Malakoff Humanis réalisée en mai 2022, les salariés de moins de 30 ans sont plus souvent arrêtés que l'ensemble des salariés. En cause : la pression et la charge de travail. « La pandémie a drastiquement changé notre rapport au travail. Il y a eu une prise de conscience, les gens ont compris que la vie n'était pas faite pour durer et qu'il y avait plus important que le succès professionnel », conclut la directrice générale de l'Association pour la santé au travail des secteurs tertiaire et financier (ASTF). •

# 36%

*C'est le pourcentage de salariés qui seraient prompts à partir s'il était impossible de télétravailler.*

# DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN : LA MAMMOGRAPHIE, PENSEZ-Y !

Depuis 1992, le ministère de la Santé, en collaboration avec la CNS - d'Gesondheetskeess, organise le dépistage du cancer du sein par mammographie. Les femmes âgées de 50 à 70 ans, affiliées à la CNS et résidant<sup>1</sup> au Luxembourg reçoivent une invitation par voie postale tous les 2 ans à réaliser gratuitement une mammographie de dépistage.

Le « **Programme Mammographie** » a permis de détecter environ 120 cancers par an, dont une grande partie à un stade débutant, ce qui constitue une étape primordiale dans la guérison. Il est proposé à toutes les femmes de 50 à 69 ans, affiliées à une caisse de maladie luxembourgeoise, de faire réaliser tous les 2 ans une mammographie de dépistage du cancer du sein. Cette mammographie devra être réalisée au Grand-Duché de Luxembourg et le résultat du dépistage devra être transmis à un médecin. Un médecin exerçant à l'étranger pourra également être destinataire d'une copie du résultat si cela est souhaité.

Dans le cadre de ce programme, la mammographie est complètement prise en charge par la CNS. Les mammographies peuvent être réalisées dans les centres hospitaliers agréés par le ministère de la Santé :

Centre Hospitalier de Luxembourg, Centre Hospitalier Emile Mayrisch, Hôpital Kirchberg et ZithaKlinik - Hôpitaux Robert Schuman, Centre Hospitalier du Nord.

## UN EXAMEN À RÉPÉTER RÉGULIÈREMENT

Les mammographies réalisées dans le cadre du Programme Mammographie sont lues par deux radiologues indépendamment l'un de l'autre. S'il y a discordance entre les deux radiologues une troisième lecture est organisée et après discussion le résultat final est envoyé au médecin traitant. À l'issue de la mammographie, en cas de suspicion d'une anomalie, des examens complémentaires peuvent être demandés tels qu'une échographie du sein, un IRM ou encore une biopsie du sein afin de réaliser un examen anatomopathologique de la lésion à la recherche de cellules

cancéreuses. L'ensemble des intervenant-es du Programme Mammographie est spécialement et régulièrement formé et un-e expert-e en physique médicale teste fréquemment les appareils des services agréés et vérifie que leur fonctionnement soit conforme aux recommandations européennes. Si l'examen de dépistage n'empêche pas l'apparition d'un cancer du sein, il est important qu'il soit répété régulièrement afin d'être pleinement efficace.

1\* Les femmes non-résidentes, affiliées à la CNS - d'Gesondheetskeess ont le droit de participer au Programme Mammographie. Il s'agit d'une démarche active de leur part à répéter tous les 2 ans. Sur simple demande téléphonique au Centre de coordination, une invitation sera envoyée.

2\* Une auto-surveillance de vos seins vous permet de repérer tout changement (masse, aspect, forme, écoulement, etc) et de consulter votre médecin plus rapidement.

Age	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
Auto-surveillance des seins <sup>1</sup>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Programme Mammographie							✓	✓	✓	✓	✓		
Rendez-vous annuel gynécologue	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
DÉPISTAGE INDIVIDUEL	SELON ÉVALUATION DES FACTEURS DE RISQUE FAITE PAR LE MÉDECIN												



# News FOOD

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

## LE PALACE AMBIANCE FESTIVE



Le Palace, anciennement le Marx Bar, fera à coup sûr remonter quelques souvenirs aux oiseaux de nuit du quartier d'Hollerich. On s'y rend désormais pour profiter des animations proposées par l'établissement : cours de salsa, de bachata et de kizomba, groupe de musique en live, Dj... Le Palace, c'est aussi une sublime salle pour se délecter d'un bon cocktail. Il y a aussi une magnifique terrasse cachée, jonchée de verdure et de transats, pour oublier les tracas du quotidien et s'évader le temps d'un instant en fumant un cigare. Des plats aux influences thaïlandaises viendront parfaire votre soirée. Le Palace accueille également des soirées d'entreprise et organise des événements familiaux grâce à sa salle modulable pouvant recevoir 300 personnes et à sa terrasse jardin avec bar pouvant accueillir 250 personnes.

### Coordonnées & horaires :

42- 44 rue de Hollerich, L-1740 Luxembourg

Du lundi au jeudi de 11h00-01h00

et du vendredi au samedi de 11h00-06h00

et les dimanches de 16h00-23h00

Tél. : 27 91 55 49

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

## UNE ROBE CONÇUE

### À PARTIR DE FÈVES DE CACAO

À l'occasion du défilé célébrant les 15 ans de sa maison, Iris Van Herpen a présenté une première robe de haute couture végétane. Une création qui n'est pas passée inaperçue. Inspirée de la gamme de glaces Magnum Vegan, la robe a été conçue à partir de coques de fèves de cacao usagées, traitées pour créer un matériau biopolymère organique. Rendue possible grâce à l'impression 3D, et plus spécifiquement au procédé de frittage sélectif par laser, cette pièce a été agrémentée d'une foule de détails tels que des embellissements végétaux recouverts de cuivre, des drapés réalisés avec de l'organza recyclé et plaqué, et d'autres ornements tout aussi complexes. C'est le top-modèle français Cindy Bruna qui a été choisi pour présenter cette première mondiale sur un podium installé à l'Élysée Montmartre.





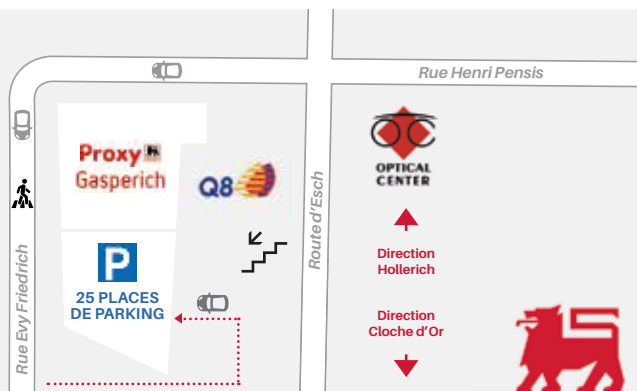
## AU BONDS, DES SAVEURS MÉDITERRANÉENNES

Samuel Giovanardi, bien connu pour avoir géré le strip-club du Saumur Crystal Club, a ouvert son tout premier établissement. Une adresse colorée et chic, située place de Nancy, qui saura mettre vos papilles (et vos yeux) en éveil. On retrouve en cuisine le chef Philippe Ismaili (passé par La Villa et l'Urban bar). Ce dernier a pensé une carte généreuse et gourmande, faisant la part belle à la cuisine méditerranéenne. L'établissement, qui jouit d'une double terrasse, propose ainsi une formule lunch alléchante à 26 €, parfaite pour un déjeuner entre collègues ou amis. Les plats, terriblement délicieux, évoluent au fil des saisons et des inspirations du chef. Et en feuilletant les pages du menu, vous trouverez également une sélection de vins à tomber ! Quant à la décoration, elle a été confiée en partie à l'artiste Thomas Iser.



**DÉCOUVREZ  
VOTRE SUPERMARCHÉ  
DE 910M<sup>2</sup> À GASPERICH !**

**Proxy**  **Gasperich**



**11 RUE EVY FRIEDRICH L-1552 LUXEMBOURG**

**OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI 7H30-20H00  
& LE DIMANCHE 8H00-13H00**

**Facile d'accès, derrière la station Q8  
en face d'Optical Center, parking couvert à disposition**



## LOUIS SCHOLTÈS S'OFFRE LA LORRAINE

La célébrisime brasserie de la place d'Armes, La Lorraine, souffle un vent de fraîcheur avec la reprise de gestion en la personne de Louis Scholtès. Le jeune chef quitte ainsi Clervaux et le groupe Excellence pour retrouver le cœur battant de la capitale. Il entend donner un nouveau dynamisme à l'établissement en proposant dès l'automne une nouvelle carte, sans tourner le dos aux spécialités qui font la renommée de La Lorraine. Son ambition est d'apporter un vent de modernité aux classiques de la maison en les twistant avec des produits de saison. La carte va donc subir un changement notable. La Lorraine proposera à terme des brunchs, des soirées et des animations pendant le marché de Noël. Pour dépoussiérer l'image de la brasserie, Louis Scholtès sera accompagné par sa compagne Marie Rohrmann, qui s'occupera du pôle sales et marketing et de l'organisation d'événements privés comme professionnels.

## HORESCA CHERCHE PERSONNEL

Après de longs mois de disette, le secteur de l'Horesca semble avoir repris du poil de la bête et accueille les plus fins gourmards comme les oiseaux de nuit. Mais en coulisses, la situation est tout autre. Les restaurants et bars peinent à recruter du personnel qualifié. La pandémie de coronavirus est venue complexifier un recrutement déjà à la peine. De nombreux employés de l'hôtellerie-restauration ont quitté le milieu et même le pays pour s'épanouir ailleurs. Le secteur souffre d'un manque d'attractivité de par ses horaires et son rythme effréné. D'après l'Association des hôteliers, restaurateurs et cafetiers, il manquerait environ 2 000 professionnels. La fédération a d'ailleurs fêté en juin ses 50 ans, en présence notamment du Grand-Duc Henri. Au Luxembourg, le secteur représente près de 3 000 entreprises et occupe plus de 20 000 salariés.

## LE NALA REMPLACE LE ZANZEN

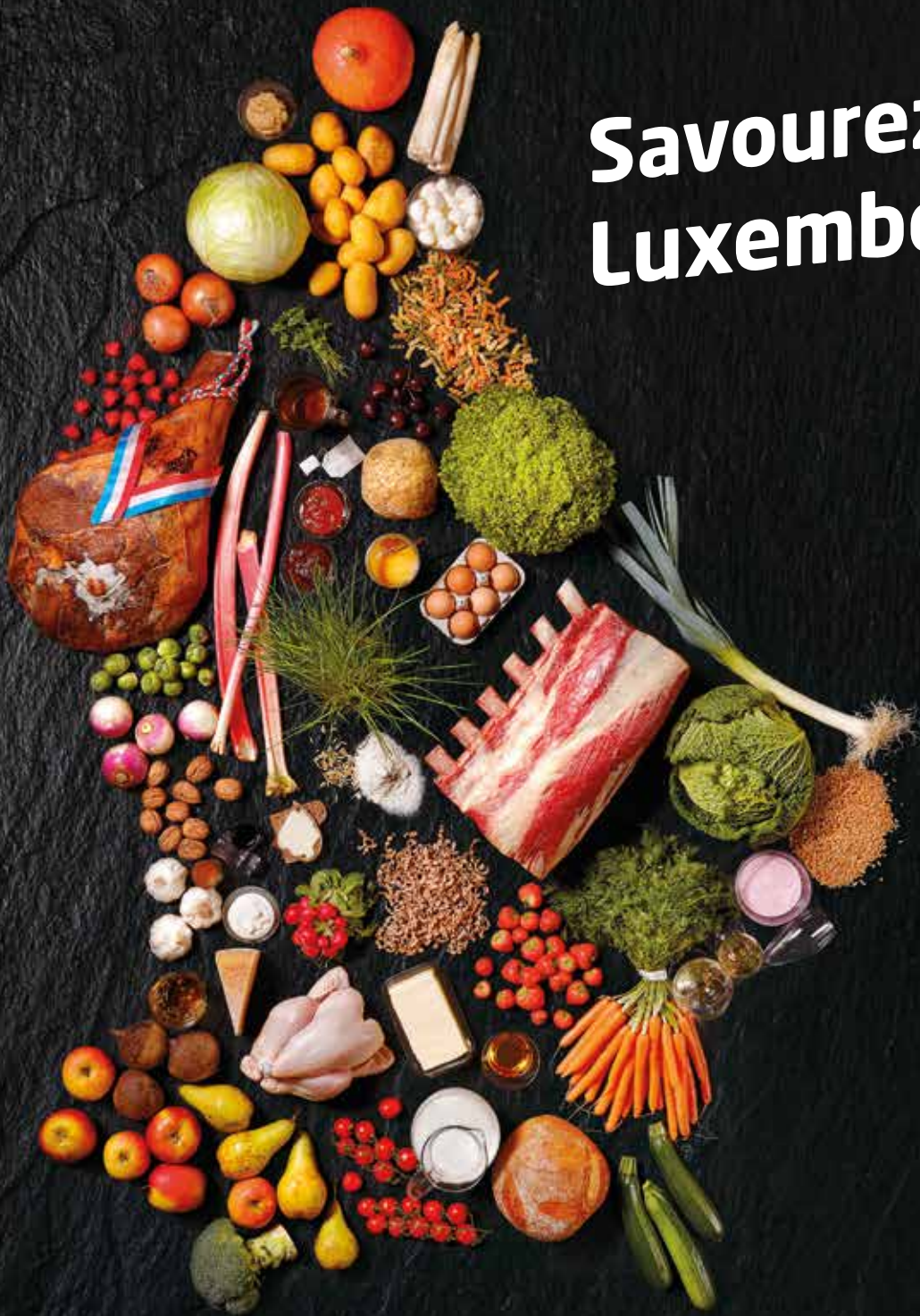
La Gëlle Fra a de nouveaux voisins ! Le Nala a officiellement pris la place de l'emblématique Zanzén, en plein cœur du centre-ville de Luxembourg. On retrouve à la tête de l'établissement Nadine Colling et Laurent Özkan, qui évoluaient dans d'autres secteurs avant de sauter le pas de la restauration. Le couple, ultra emballé par cette nouvelle aventure, a inauguré dans un premier temps la terrasse du restaurant. Il faudra encore patienter pour découvrir la toute nouvelle décoration de la salle rue Notre-Dame. L'espace peut d'ores et déjà accueillir plus d'une centaine de couverts, de quoi festoyer en très bonne compagnie tout en observant la somptueuse vue qu'offre la terrasse. L'équipe du Nala a d'ailleurs prévu une programmation musicale alléchante, avec des performances live et des DJ sets. Côté assiette, une carte aux influences diverses saura titiller vos papilles.

# 175

*C'est le prix en euros du menu dégustation concocté par le chef Thierry Marx dans son nouveau restaurant, Madame Brasserie, situé au 1<sup>er</sup> étage de la tour Eiffel.*



# 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

# News HEALTHY

## BATCH COOKING, POUR UNE RENTRÉE HEALTHY !

TEXTE : LISA BEYS



### CUISINER À L'AVANCE, C'EST TENDANCE !

Cuisiner des repas sains, sans céder à la flemme ni aux sirènes de la malbouffe, peut parfois devenir un véritable défi. En seulement 2 heures, on s'organise pour toute la semaine : on bannit les aliments ultra-transformés, on mange de saison et on (re)découvre le plaisir de cuisiner. La charge mentale des repas échoit majoritairement aux femmes, donc on cuisine en famille !

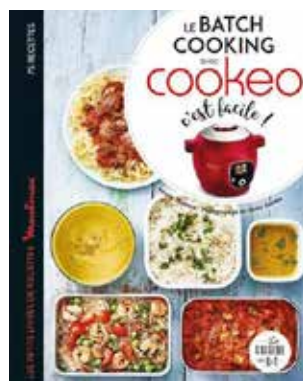
Une bonne résolution à adopter dès la rentrée.

### Objectif budget maîtrisé !

Fadila dispense ses conseils avisés de gestion budgétaire sur son compte Insta @budget.easy.queen. Elle démontre que les repas livrés ou pris à l'extérieur représentent un poste de dépense très élevé, alors qu'il serait si simple de s'en passer ! Apporter son déjeuner au travail, c'est aussi faire des économies. Moins de place pour l'imprévu et les tentations : difficile de céder quand le repas est juste à réchauffer. Pour les courses, on établit listes et quantités, ce qui limite les achats impulsifs coûteux.

### ROBOT CUISEUR, UN ALLIÉ DE TAILLE

L'incontournable pour gagner du temps en cuisine, c'est le robot cuiseur ! Il en existe pour toutes les fonctionnalités et pour tous les budgets. Un investissement, certes, mais les avantages s'en ressentent rapidement. Novice en cuisine ? Il vous permettra de développer très rapidement vos compétences !



À lire :  
Sandra Thomann,  
*Le Batch cooking  
au cookeo, c'est facile !*,  
Éditions Dessain  
et Tolra, 2020.





## Et du côté des bébés ?

Le batch cooking se décline aussi du côté des bébés ! Pour 4 mois et plus, on concocte des purées, grâce à 1 potimarron, 4 panais, et 1 kg d'épinards frais. Ensuite, on a juste à associer les saveurs ! Au choix : purée de potimarron et épinards, purée de panais et épinards, potimarron et panais, ou mélange des 3. À partir de 6 mois, on ajoute un peu de peps' : velouté de potimarron au lait de coco et curry, purée d'épinards à la ricotta, purée de panais à la coriandre. 7 mois et plus ? On ajoute de la viande, comme du poulet haché par exemple. Du côté des compotes, là encore, on varie les saveurs, en choisissant des fruits de saison, et en respectant l'équilibre alimentaire des tout-petits.

## **BATCH COOKER OUI, MAIS VÉGÉ !**

Le batch cooking s'adapte à toutes les envies et contraintes alimentaires (sans gluten, sans lactose, végétan, etc).

On s'inspire des délicieuses recettes de la chaîne YouTube de Lloyd Lang, et on pioche des idées dans sa vidéo « Une semaine dans mon assiette – Vegan » cumulant près de 500 000 vues.



# 70 MINUTES

*C'est le temps quotidien moyen que l'on passe à cuisiner (Source : INSEE, enquêtes Emploi du Temps). Sur une semaine, c'est plus de 8 heures ! L'objectif principal du batch cooking : le gain de temps.*

## **UN VRAI GESTE POUR LA PLANÈTE**

Cette pratique a aussi des avantages écologiques ! On consomme moins d'énergie en optimisant les cuissons et en les regroupant : plusieurs préparations peuvent être enfournées en même temps. En mutualisant les ingrédients des différentes recettes, il est bien plus facile de gérer les quantités. Stop au gaspillage alimentaire ! On achète juste le nécessaire pour la semaine. Adieu emballages jetables : boîtes hermétiques, de conservation en verre, ou bouteilles pour les soupes sont vos nouveaux indispensables !



# SUBLIMER VOS REPAS AVEC

## *le four à vapeur*

Doucement mais sûrement, le four à vapeur commence peu à peu à trouver sa place dans les cuisines européennes et les géants de l'électroménager l'ont bien compris. Miele a ainsi développé un appareil à la pointe de la technologie capable de sublimer vos repas et préserver les saveurs mais aussi les vitamines et les sels minéraux des aliments.



Autre atout : comme aucun dépôt de calcaire ne se forme dans l'enceinte, le nettoyage est simple comme bonjour.

### UN GAIN DE TEMPS INDÉNIABLE

En plus de préserver le goût intense et naturel de vos aliments, le four à vapeur Miele vous simplifie la vie. Nul besoin de surveiller votre poêle sur le feu pour que votre préparation ne finisse pas brûlée, ici il vous suffit simplement de mettre vos préparations dans le four à vapeur et l'appareil se charge du reste. Vous pouvez ainsi préparer un menu complet en un seul processus de cuisson grâce au programme Mix & Match de Miele.

Les appareils disposent aussi d'un grand espace de cuisson en acier inoxydable. En somme, vos mets auront plus de goût et vous passerez plus de temps avec vos convives. La combinaison de la chaleur humide et sèche garantit une cuisson impeccable. Risotto, pâtisseries, viande ou encore poisson... Le four à vapeur combiné de Miele réveille le cuisinier qui sommeille en vous. Pour parfaire l'expérience, Miele a imaginé un espace sur son site où vous pouvez demander des conseils gratuits sur les produits, consulter les catalogues, faire une visite virtuelle complète des Miele Experience Centers, etc.

Le four à vapeur est l'appareil idéal pour préparer quotidiennement vos repas sans passer la moitié de votre soirée en cuisine. Il convient à la préparation des légumes, mais aussi du poisson, de la viande, des potages, des pâtes et des desserts.

### UNE CUISSON IRRÉPROCHABLE

Le fabricant haut de gamme d'électroménager Miele vous permet de découvrir tous les bienfaits de la cuisson à la vapeur, une technique simple qui

consiste à chauffer les aliments grâce à la vapeur d'eau. Les appareils développés par la marque allemande disposent en réalité d'un générateur de vapeur à l'extérieur de l'enceinte de cuisson. Grâce à la technologie DualSteam de Miele, la température et la quantité de vapeur sont parfaitement dosées. Cette dernière est injectée uniformément pour une cuisson irréprochable et homogène de vos plats. Pendant la cuisson, l'enceinte se remplit intégralement de vapeur chassant ainsi l'oxygène. La texture, l'aspect et la saveur naturelle de vos aliments restent intacts.

# Miele



**Miele**

SUBLIMEZ  
VOTRE CUISINE.

# MOMENTS AGRÉABLES EN CUISINE AVEC MIX & MATCH



Préparer un délicieux repas en un rien de temps et faire apparaître un sourire sur le visage de vos enfants ? Avec notre four combiné **Mix & Match**, c'est possible ! Mettez différents ingrédients ensemble dans votre four et servez un repas complet en moins d'une demi-heure. C'est une situation gagnant-gagnant pour l'emploi du temps chargé d'une jeune famille.



Laissez-vous inspirer.

# SAVE The DATE

TEXTE ET SÉLECTION : MATHIEU ROSAN

SUNG TIEU

jusqu'au  
05.02.23

EXPOSITION

MUDAM

Sung Tieu (1987, Hai Duong, Vietnam) a été invitée à concevoir une nouvelle exposition pour le Pavillon Henry J. et Erna D. Leir du Mudam. Les installations immersives de l'artiste, qui mêlent sculpture, dessin, texte et son, s'intéressent aux codes visuels qui sous-tendent les structures et systèmes institutionnels pour interroger les notions d'égalité, de gouvernance et de liberté individuelle.

WWW.MUDAM.COM

JAMES MORRISON

19.09

CONCERT

ROCKHAL

C'est en 2006 que le Britannique James Morrison explose sur le devant de la scène avec *You Give Me Something*, un titre que tout le monde a déjà fredonné ! Il s'impose alors rapidement comme un des précurseurs de la nouvelle vague pop folk de sa décennie et remporte un BRIT Award dans la catégorie du meilleur artiste britannique masculin alors qu'il n'était âgé que de 21 ans. Après quatre tournées mondiales, cinq albums studios, sept millions de ventes et 500 concerts à travers le monde, James Morrison est enfin de retour en 2022 : l'annonce de sa tournée Greatest Hits coïncide avec le 15<sup>e</sup> anniversaire de la sortie de son premier album Undiscovered.

WWW.ROCKHAL.LU





**23.09****CONCERT****PHILHARMONIE****ÓLAFUR ARNALDS**

Compositeur contemporain islandais, Ólafur Arnalds jouit d'une notoriété égale à celle de Björk ou Sigur Ros dans son pays. Hors de ses frontières, c'est avec la B.O de la série *Broadchurch* et des albums ambitieux que l'artiste se fait connaître et devient l'un des représentants les plus reconnus de cette nouvelle vague de compositeurs/producteurs aux multiples talents. Le quatrième album solo d'Ólafur Arnalds, *Re:Member*, transporte notamment l'auditeur à travers différentes humeurs et émotions, l'emmenant dans de nombreux paysages musicaux. Arnalds ajoute sans filtre toutes les influences qu'il côtoie (électro, rock et hip-hop) tout en faisant éclore et jaillir le son propre à son œuvre. On y retrouve son travail de composition, la musique de film ou la pop.

**WWW.PHILHARMONIE.LU****23 et 24.09****FESTIVAL****CENTRE SPORTIF ROMAIN SCHROEDER(FRISANGE)****CHALLENGE FOR A BETTER WORLD**

Le « Challenge For a Better World » s'inscrit dans le cadre des missions de sensibilisation du grand public au développement durable et à l'éducation à la citoyenneté mondiale par la Fondation Follereau. Le 23 septembre à partir de 18h, aura lieu un échange entre intervenants d'horizons divers qui feront voyager le public à travers le temps, en 2030 (date fixée comme échéance par l'ONU) quand l'égalité des genres sera atteinte. La journée du 24 sera elle dédiée au grand public, où petits et grands pourront en apprendre plus sur la thématique de l'égalité des genres auprès d'intervenants variés : peintres, musiciens, danseurs, ou encore entrepreneurs. Ainsi, des activités en tout genre seront proposées comme un live painting participatif sur le thème de la déconstruction du genre avec David Soner, la confection de cosmétiques éthiques et naturels auprès de Missbak ou encore de la danse africaine inclusive avec les artistes d'Altercadance et Modestine Ekete.

**FACEBOOK : CHALLENGE FOR BETTER WORLD 2022****24.09****CONCERT****DEN ATELIER****JANE BIRKIN**

Jane Birkin semble avoir fait le deuil de son pygmalion Serge Gainsbourg. Après *Arabesque* (répertoire Gainsbourien aux saveurs orientales) elle a pris rendez-vous avec plusieurs artistes qu'elle affectionne pour interpréter en duo une jolie collection de chansons (album *Rendez-vous* sorti en mars 2004). Michael Furlon (Mickey 3D) questionne Jane qui lui répond. Ensemble ils ouvrent un album constitué de rencontres dont certaines font mouche comme celle avec Bryan Ferry, Beth Gibbons, Feist ou Brian Molko. Car ce qui ressort de cet album c'est la justesse et la sûreté de la voix de Jane Birkin quand elle chante en anglais. On attend donc de voir et entendre Jane sur la scène de l'Atelier en septembre prochain.

**WWW.ATELIER.LU**

# Le 30.09 et 01.10

**DANSE**  
**THÉÂTRE D'ESCH**

## LES ARRIÈRE-MONDES

Ni anges ni démons. Les créateurs Patrick Bonté et Nicole Mossoux cumulent les illusions troublantes pour faire naître, dans ce ballet radical et singulier, une inquiétante étrangeté. Des hommes et des femmes d'un autre temps émergent de la pénombre. Leurs chemins parallèles – six couloirs voilés de noir – vont tour à tour les révéler et les engloutir. Silhouettes floues aux chevelures improbables, corps aux contours mouvants jusqu'à se désaxer, se dédoubler, voire se démembrer, ces êtres errent tels des spectres qui disparaîtraient d'un coup s'il nous venait l'envie de tendre la main pour les toucher. Peur et merveille : une puissante combinaison !

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

# les samedis et dimanches de septembre

**ÉVÈNEMENT**  
**CHÂTEAU DE PREISCH**

## LA CHASSE AUX EMPREINTES D'ANIMAUX

“

Le week-end, je suis toujours à la recherche de nouvelles sorties à faire avec mon fils. Le château de Preisch propose plusieurs chasses au trésor et jeux de piste super sympas dans son Parc. Depuis cette année, ils ont même un tout nouveau parcours : La chasse aux empreintes d'animaux. Je suis complètement fan du concept. C'est l'occasion de se promener en famille tout en s'amusant. Et puis tout le monde se prend au jeu pour découvrir les animaux et trouver le code secret du fameux coffre-fort ! Pense bien à réserver ta place en ligne.

” - Elfy Pins

[WWW.CHATEAUDEPREISCH.COM](http://WWW.CHATEAUDEPREISCH.COM)

# La sélection d'Elfy

**DE SUPERMIRO**

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



*Elfy Pins*

FONDATRICE DE SUPERMIRO



**supermiro.**

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

# Du 02 au 06.10

**OPÉRA**

**OPÉRA THÉÂTRE DE METZ**

## MADAME BUTTERFLY

Adulte, Dolore découvre le passé de ses parents.

Dans la baie de Nagasaki au Japon, vers 1900.

L'officier américain Pinkerton noue à la légère un contrat de mariage avec une jeune geisha, Cio-Cio-San, appelée

Butterfly. Trois ans après son retour aux États-Unis,

la jeune épouse attend toujours celui qu'elle aime et dont elle a eu un enfant. De retour au Japon, Pinkerton, accompagné

de sa femme américaine, apprend la naissance de son fils et souhaite le récupérer. Drame de l'amour et de l'attente,

l'opéra de Puccini nous offre le portrait bouleversant d'une femme dont la fierté et la passion la pousseront au suicide.

[WWW.OPERA.EUROMETROPOLEMETZ.EU](http://WWW.OPERA.EUROMETROPOLEMETZ.EU)

# Les 05 et 06.10

**DANSE**

**GRAND THÉÂTRE**

## GLORIA

Après son spectacle haut en couleurs, *Carmen(s)* en 2018,

José Montalvo revient au Grand Théâtre avec *Gloria*,

une comédie musicale qui fait la part belle à la jubilation, qu'elle soit dansée, chantée ou théâtralisée.

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

# 06.10

**RENCONTRE**

**CASINO 2000**



## MANU KATCHÉ

Salué et récompensé à de multiples reprises et dans différents pays, Manu Katché est reconnu comme un musicien absolument exceptionnel et un grand compositeur. Mais c'est seulement pour vous qu'il sera au Purple Lounge du Casino 2000 pour un échange intimiste et très enrichissant. Et qui sait, vous aurez peut-être même droit à une démonstration live de son talent... Une interview-rencontre immanquable avec ce grand nom de la scène musicale !

[WWW.CASINO2000.LU](http://WWW.CASINO2000.LU)





# VIVRE AVEC UN PARENT AU COMPORTEMENT TOXIQUE

## MANIPULATEUR, MÉPRISANT, INTRUSIF, NARCISSIQUE...

Peu importe comment une mère ou un père se comporte, grandir et vivre avec un parent toxique est une souffrance. Une emprise nocive dont il est nécessaire de se libérer. Prendre ses distances n'est pas facile, car il faut alors composer avec son lot de traumatismes et un sentiment de culpabilité, mais il est possible de vivre mieux, d'oser être soi-même, de goûter au bonheur.

TEXTE : FABRICE BARBIAN

Se disputer avec ses parents, se prendre une salve de critiques ou bien encore une calotte ne signifie pas que ses parents soient « toxiques ». Tout le monde peut être fatigué, énervé ou déçu et sortir de ses gonds un peu trop vite, de temps à autre. Cela arrive même si c'est regrettable et que la contrariété peut faire mal. En revanche, si les faits se reproduisent un peu trop souvent, et dans la durée, la question se pose.

Le fait de tout dramatiser, y compris des événements anodins, et de très vite monter « dans les tours », c'est l'un des signes caractérisant une personne (au comportement) toxique. Il y en a d'autres. Ces personnes ont également tendance à vouloir tout contrôler. Cela se traduit par une grande exigence – pour ne pas dire extrême – envers leur enfant. Elles peuvent aussi être très critiques, incapables de reconnaître ou d'apprécier les qualités de leur enfant ou ce qu'il fait de bien. Ce besoin de rabaisser – voire d'humilier ou de manipuler – les proches permet notamment de se « distinguer », car les parents toxiques sont animés d'un fort besoin de reconnaissance, de briller et de passer pour talentueux. D'ailleurs, ils peuvent être critiques tout en faisant de leur enfant une source de valorisation.

Comprendre que si le « petit » est l'objet de compliments, le parent toxique veillera à préciser que « c'est normal puisque c'est mon enfant ». Cela explique aussi le fait que s'il génère des tensions, il est clair qu'il n'en est pas à l'origine. Non, la faute en revient systématiquement à l'enfant qui en fait les frais ou à d'autres personnes de son entourage. Cela donne quoi tout cela ? Eh, bien des adultes/parents narcissiques, vaniteux, tyranniques, pessimistes, manipulateurs, démissionnaires, pervers ou bien encore intrusifs, et cela durablement, répétant inlassablement les mêmes comportements.

“

**Un enfant aime son parent  
« toxique » même si son  
comportement le fait souffrir**

”

### DE MULTIPLES SOUFFRANCES

Quand il s'agit d'une connaissance, d'une relation ou d'un parent éloigné, il suffit

généralement de prendre ses distances, quitte à l'envoyer franchement balader, pour ne plus souffrir. Ou moins. Mais quand il s'agit de papa ou de maman, c'est tout de même sacrément différent. Un enfant aime son parent « toxique » même si son comportement le fait souffrir. À lire les spécialistes, ces enfants ont souvent des problèmes de concentration, manquent de confiance en eux, sont déprimés, ont quelques soucis à se « trouver » et peinent à s'épanouir.

Cela dépend notamment du type de parent « toxique » avec lequel ils vont devoir « composer ». Et c'est généralement en observant comment cela se passe dans les autres familles que les enfants se rendent finalement compte que leur sphère familiale a quelque chose « d'inconfortable ». En grandissant, aussi.

### PRENDRE SES DISTANCES

Se pose alors la question de comment réagir pour renouer avec un peu de « sérénité » sans pour autant culpabiliser. Une culpabilité que le parent, dans certains cas, ne manquera pas d'attiser, bien évidemment. Quoi qu'il en soit, prendre ses distances peut s'avérer nécessaire. Cela ne signifie pas forcément

rompre tous les liens, mais réduire les contacts et prendre l'air. Cela implique quelques préambules tout de même. Il faut déjà être capable d'accepter que ses parents ne se comportent pas bien envers soi. Une discussion s'impose ensuite pour clarifier les choses avec son père ou sa mère puisque cela ne servira à rien de prendre ses distances si c'est pour recevoir 10 appels dans la journée. Il faut lui dire ce qui ne (vous) convient pas dans votre relation et fixer des limites. Il y a peu de chance que cela se traduise par un changement de comportement – au contraire cela pourrait bien décupler sa toxicité pendant un temps certain - mais ce sera dit. Et si ça fait mal, tant pis. Ce qui importe c'est de se recentrer sur soi-même pour retrouver un peu de liberté, s'épanouir et avancer. Comme vous êtes le fruit de cette éducation, peut-être faudra-t-il aussi opérer un « travail » sur soi afin de se libérer de sentiments, de carences affectives, de conditionnements, de croyances (négatives) voire de certains comportements toxiques que vous avez « intégrés », quitte pour cela à se faire aider par un professionnel de santé. Conseil que peut également suivre le parent toxique, la remise en question est particulièrement difficile, mais pas impossible. ●



## **C'EST QUOI UN PARENT TOXIQUE ?**

**La « toxicité » peut se traduire par différents comportements malsains dans la durée, il :**

- OI s'attache à faire culpabiliser son enfant et cela dans tous les domaines,
- OI utilise bien volontiers le chantage émotionnel pour parvenir à ses fins et le manipuler,
- OI ne voit que ses défauts, ses faiblesses ou ses erreurs et est incapable de le féliciter ou de le complimenter,
- OI l'ignore,
- OI au contraire, place son enfant sur

- un piédestal permanent tant et si bien qu'il le surprotège quitte, pour cela, à veiller à ce qu'il n'ait pas d'amis,
- OI ne pardonne rien et ne s'excuse jamais,
- OI inspire la peur,
- OI se moque en permanence en abusant de plaisanteries au goût d'acide,
- OI considère les émotions comme autant de signes de faiblesses et les étouffe,
- OI a un goût certain pour l'humiliation et autres brimades mentales ou physiques,
- OI est toujours en train de comparer

- son enfant pour lui rappeler qu'il n'est pas à la hauteur,
- OI en demande toujours plus, car ce n'est jamais assez bien, beau, précis ou rapide (surtout si l'objectif est de réaliser ses propres rêves par le biais de son enfant),
- OI exige toute l'attention, partant du principe que son enfant lui doit tout ou beaucoup,
- OI devient un fardeau pour son fils ou sa fille.



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

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

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



**Autour des Williams**

Association du syndrome de Williams & Beuren



Pour soutenir la recherche [autourdeswilliams.org](http://autourdeswilliams.org)

# L'UPCYCLING, C'EST IN !

Pour réinventer son intérieur, on mise sur l'upcycling, une tendance durable, écologique et économique qui consiste à valoriser meubles et objets déco en leur donnant un nouveau style ou une nouvelle utilité et donc une seconde vie. Inspirations créatives au rendez-vous !

TEXTE: MARINE BARTHÉLÉMY



TIPTOE (CHAISE SSD)

## ART DU RENOUVEAU

L'heure n'est pas à la surconsommation, bien au contraire ! Dans la même lignée que le slow déco, l'éco-design ou la seconde main, l'upcycling (ou le surcyclage en français ou littéralement « recycler par le haut ») prône la virtuosité du cycle et consiste à transformer des meubles ou des objets de déco avec des idées astucieuses pour les remettre au goût du jour. Le but : aménager son intérieur de manière créative tout en préservant la planète. Une tendance écoresponsable qui permet de twister son intérieur à moindres frais, dont se sont emparés de nombreux designers et décorateurs. Par exemple, depuis 2015, les concepteurs de la marque Tiptoe se sont donné pour mission de créer des meubles durables, beaux, intemporels, au prix juste. Certains sont d'ailleurs conçus à partir de matières recyclées. « Pour nous, le monde n'a pas besoin de plus de meubles, il a besoin de meubles mieux pensés et mieux produits », ont-ils comme credo.

Au travers de sa collection baptisée Way, la marque Ferm Living récupère et transforme des matériaux recyclés pour en créer de nouveaux. C'est ainsi que des bouteilles en plastique deviennent du polyester tissé, matière première de tapis, coussins et linge de maison résolument tendance. Autre exemple, la chaise A.I

“  
Changer simplement les pieds  
de la table permet de mettre  
en valeur un plateau en bois  
ou béton et créer l'illusion  
d'une pièce de designer

”



IKEA (COLLECTION ENHET)



MAISON DU MONDE  
(TABLE "GOOD IS BEAUTIFUL")



FERM LIVING (COLLECTION WAY)

de la marque Kartell, en collaboration avec le designer Philippe Starck, qui est la première chaise design conçue grâce à de l'intelligence artificielle et des matières recyclées. D'autres designers de renom comme Lisa Lejeune, Ionna Vautrin ou Ferréol Babin prônent également la tendance de l'upcycling et participent à alléger l'empreinte carbone de la création à travers la fabrication d'objets et de mobilier uniques réalisés à partir de matières issues de la récupération (chutes de tissu, encadrements de fenêtre, rebuts industriels...).

### RELOOKING INFINI

Alors, comment adopter la tendance chez soi ? Pour moderniser une cuisine et la rendre résolument tendance, rien de plus facile ! On change les façades et les poignées de porte ! C'est d'ailleurs le concept de Plum qui propose un habillage

des caissons Metod et Pax de chez Ikea grâce à plusieurs gammes de façades et d'accessoires (mitigeurs, poignées...), avec un large choix de finitions et de coloris (lagon, forêt, terracotta, moka, sable...).

De la même façon, Oskab propose une panoplie d'aménagements et d'accessoires pour rénover une cuisine en bois ou en mélaminé de la gamme Faktum (IKEA). Meubles bas ou haut, colonnes, portes d'électroménager ou de four, casseroiliers, meubles d'angle, range-épices, vous pouvez décider de remplacer uniquement quelques meubles pour un esprit mix and match, pile dans l'air du temps. Coup de frais garanti ! Dans la salle à manger ou l'espace repas, changer simplement les pieds de la table (Tiptoe, Ripaton, Fabrique des pieds...) permet de mettre en valeur un plateau en bois, béton, marbre ou en verre et de créer l'illusion d'une pièce de designer. Les choix sont infinis :



“

## Le monde a besoin de meubles mieux pensés et mieux produits

”

on les préfère en acier pour un côté industriel, en bois clair pour un esprit scandinave, doré ou blanc satiné pour une touche d'élégance. Une idée également à glaner pour relooker un bureau, une table basse ou un banc un peu démodés. Enfin, au lieu d'acheter un nouveau canapé, rafraîchissez-le avec une housse personnalisée et fabriquée sur commande, repérée chez Bemz, Comfort Works ou Dekoria.

### **DÉCONSTRUIRE POUR RECONSTRUIRE**

« Rien ne se perd, rien ne se crée : tout se transforme ». Cette célèbre phrase du chimiste Antoine Laurent de Lavoisier s'applique également en déco. Les plus minutieux d'entre nous pourront s'essayer au Do It Yourself (DIY) pour imaginer des pièces uniques. De nombreux tutoriels sont disponibles sur YouTube, Pinterest ou dans les livres de déco et expliquent pas à pas comment détourner la fonction première des objets ou customiser des pièces abîmées. C'est ainsi que des vieilles cuillères en argent deviennent de jolies patères, un meuble de machine à coudre Singer se métamorphose en un incroyable meuble de salle de bains ou encore une nasse à poissons se transforme en un luminaire bohème. ●



**KARTELL (A.I. CHAIR)**



**H&M (COUSSIN "CONSCIOUS")**



**LA REDOUTE INTÉRIEURS  
(CANAPÉ BALZAC X LRI)**

## NOUVEAU LOOK POUR UNE NOUVELLE VIE

Envie de vous mettre à l'upcycling ? Les ateliers autour du recyclage et de la récup' se multiplient et proposent au grand public – débutants ou aguerris – d'apprendre les bases de l'upcycling. Construction de nouveaux objets à partir d'éléments récupérés, confection de pièces déco à partir de matières recyclées, sensibilisation à l'écoresponsabilité... Quand recycler rime avec tendance et savoir-faire! (Ateliers du CIGL de Walferdange, Au Passé Coloré à Colpach-Haut, Benu à Esch-sur-Alzette)

Wat Editions

We  
create  
and  
share  
your  
story.

RÉGIE PUBLICITAIRE

STUDIO GRAPHIQUE

FEMMES BOLD CONNECT

WATEDITIONS.LU



Au Passé Coloré

Relooking de mobilier & Coaching

VOS MEUBLES MÉRITENT  
UNE SECONDE JEUNESSE !



**Au passé coloré** vous propose de donner une nouvelle vie à vos meubles et objets un peu poussiéreux lors de ses ateliers à thèmes ou personnalisés. Les Ateliers de Betty sont accessibles à tous et cette passionnée de peinture sur meuble et de décoration vous prodiguera des conseils personnalisés et vous dévoilera différentes techniques de revalorisation du bois. Dans son atelier, vous y trouverez également en vente tous les produits qui vont vous permettre de relooker vos meubles, des produits et peintures respectueux de l'environnement. Le relooking de meubles n'aura plus de secret pour vous !

**CONTACTEZ-NOUS POUR RÉSERVER UNE PLACE  
LORS DE NOS PROCHAINS ATELIERS CRÉATIFS.**

5 Grenzwee, L-8528 Colpach-Haut  
BettyRies@outlook.fr  
f - Tél : 621 243 473

WWW.AU-PASSE-COLORE.COM

# Burgundy bar



Ambiance bar chic parisien des années 30 avec ses fauteuils et coussins en velours. Le lie de vin s'accorde parfaitement avec le vert émeraude, agrémenté d'or et de marbre. Ici, on sirote un cosmopolitan ou une coupe de champagne. Pour une touche de modernité, on ajoute des motifs jungles et de la rondeur aux meubles.

---

TEXTE & SÉLECTION : DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER





**OLIVER BONAS (MIROIR)**



**ELLA JAMES (VASE)**



**OKA (POUF)**



**ESSENTIAL HOME (TABLE BASSE)**



**CULT FURNITURE (LUSTRE)**



**MAISON DU MONDE (COUSSIN)**



**RITUALS (DIFFUSEUR)**



**TALKING TABLES  
(SEAU À GLACE)**



**BRABBU DESIGN FORCES (CANAPÉ)**

# News WINE

TEXTE : MATHIEU ROSAN

## Vendanges : DES PREMIERS COUPS DE SÉCATEUR TRÈS PRÉCOCES



Les premiers coups de sécateur ont déjà été donnés il y a quelques semaines dans le vignoble bordelais sur les blancs secs, les vendanges « les plus précoces » jamais connues dans la région en raison de la canicule et de la sécheresse, survenues avant même celles des créments qui traditionnellement ouvrent le bal. « Ce sont vraiment les vendanges les plus précoces que nous ayons eues. En 2003, c'était le 18 août, en 2020 le 17 et là encore, on aurait pu les commencer début août », rapporte Jacques Lurton, président du syndicat de l'appellation

bordelaise Pessac-Léognan. « Cela est dû à une climatologie exceptionnelle, le cycle de la vigne s'est accéléré au-delà de ce que l'on connaissait », a ajouté Jacques Lurton, précisant que « c'est en ce moment que le pic aromatique du sauvignon est le plus haut, le moment idéal pour ramasser ». Dans le Bordelais, comme dans de nombreux bassins viticoles français, les fortes chaleurs de juin, juillet et août ont accéléré la maturation du raisin, contraignant les viticulteurs à avancer les vendanges de plusieurs jours, voire plusieurs semaines.

## À LA RECHERCHE DE SAISONNIERS

Au vu de la bonne expérience de l'année passée, l'Agence pour le développement de l'emploi (ADEM) et l'Institut viticole (IVV) annoncent la reconduction de leur collaboration en matière de recrutement de saisonniers d'appoint pour les vendanges 2022 le long de la route du vin luxembourgeoise. En effet, en Moselle luxembourgeoise, les raisins utilisés pour la production du Crémant de Luxembourg et des vins haut de gamme doivent obligatoirement être vendangés manuellement. Les vendanges manuelles contribuent donc de façon importante à garantir la haute qualité des vins et créments luxembourgeois. Pour y parvenir, et afin de combler les pics de travail, les vignerons ont principalement recours à la main-d'œuvre saisonnière, dont bon nombre viennent de pays voisins et de l'Est, et d'autres sont recrutés via le Service employeurs de l'ADEM et de l'IVV. Prévu entre début et mi-septembre, l'ADEM et l'IVV ont donc remis en place un service de recrutement de vendangeurs saisonniers pour les entreprises viticoles à la recherche de candidats.

## 36,78 MILLIONS DE LITRES

*La consommation de vin au Luxembourg est environ de 36,78 millions de litres par an (Organisation internationale de la vigne et du vin - OIV).*



## L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

### NOUS AIDE À TROUVER NOS VINS

Un jus charpenté, une robe sombre et dense, une bouche ronde... Vous avez sans doute remarqué que les commentaires associés à une bouteille de vin utilisent souvent le même vocabulaire. Une particularité qui a permis de mettre au point un algorithme capable de générer automatiquement des critiques sans qu'aucune papille ne soit utile. Aux États-Unis, des chercheurs sont parvenus à mettre au point une technologie capable d'élaborer un commentaire à propos d'une bouteille de vin ou de bière sans qu'aucun être humain n'intervienne. Plus concrètement, c'est un algorithme qui a été mis en place, à partir de 125 000 critiques publiées dans la réputée revue *Wine Enthusiast Magazine* et 143 000 autres du site RateBeer.

Les chercheurs assurent que les participants n'ont pas su distinguer les avis écrits par une main humaine de ceux rédigés par un ordinateur. Le millésime, la méthode de vinification, le cépage ou encore le terroir sont autant de données que la technologie étudie pour « écrire » ses critiques. Le rendu est d'autant plus aisé que les commentaires oenologiques utilisent généralement le même champ sémantique et le même vocabulaire.

## LES VIGNERONS DE DOMAINES VINSMOSELLE

La marque « Les Vignerons de Domaines Vinsmoselle » souligne la richesse du terroir viticole luxembourgeois en mettant en lumière les 200 familles de vignerons de la coopérative Domaines Vinsmoselle. « Les Vignerons de Domaines Vinsmoselle » comprend des vins AOP, des vins Premier Cru et des vins Grand Premier Cru, issus des crus les plus connus de la Moselle. Chaque bouteille dispose de son propre style. Représentant toute la typicité du vignoble luxembourgeois, la marque s'appuie également sur des valeurs fortes : humanité, fraîcheur et fierté. Elle offre davantage de transparence aux consommateurs et place les vignerons au cœur du projet. Quant aux étiquettes, elles ne doivent rien au hasard. Un grand soin a été apporté au choix de la matière et aux différentes techniques de finition. L'écrin, au style épuré et raffiné, est à la hauteur du nectar qu'il renferme. Afin de leur donner plus de visibilité, les étiquettes dévoilent aussi quelques visages de vignerons qui composent la coopérative viticole.







## **ET SI ON BUVAIT DU ROSÉ DURANT L'ÉTÉ INDIEN ?**

Si comme nous, vous êtes amateur d'excellents Rosé, nous avons ce qu'il vous faut pour les derniers jours de douceur que l'automne pourrait nous réserver. Alors que vos humbles serveurs ont expérimenté différents nectars durant les dernières semaines, nous nous devons de vous partager notre coup de cœur de l'été. « Petit » nouveau dans le giron des vignobles tropézien, Rosa 32 a été imaginé afin de revenir aux fondamentaux de ce que doit être un grand Rosé. C'est en tout cas l'ambition affichée par son créateur Florestan de Rouvray qui ambitionne de : « créer la référence des grands vins de Provence en mettant l'accent sur les sols, les lunes et les vents ». Souhaitant se « détacher de l'image saisonnière qui colle à l'appellation », Florestan de Rouvray ne travaille qu'à partir « de vignes qui ont une exposition particulière aux vents et aux embruns, dans des coteaux particulièrement bien exposés au soleil ». Mettant l'accent sur l'élégance et la particularité de chaque millésime, la subtilité de Rosa 32 nous a très largement séduit durant nos apéritifs et dîners estivaux entre amis.

## **LE VIN N'EST-IL QU'UNE QUESTION DE GOÛT ?**

De multiples facteurs influencent la perception gustative et olfactive d'un vin. À l'université Heriot-Watt d'Edimbourg, on s'est récemment rendu compte qu'un fond sonore dictait la façon dont on appréhendait un jus. Une musique « puissante et lourde » donnait l'impression de déguster un vin décrit de la même façon. À l'inverse, si la bande son est plus subtile et raffinée, on jugera davantage un vin dans les mêmes termes. À l'heure où la capsule à vis gagne du terrain, on sous-estime aussi l'importance du bouchon de liège dans l'expérience œnologique. Au laboratoire de recherches Crossmodal de l'université d'Oxford, on a ainsi découvert qu'un vin dont on entend le « pop » au moment du débouchage a davantage de chance d'être jugé meilleur. Analyse hautement subjective, la dégustation d'un vin est soumise à une grande variété de facteurs, influencés par nos sens, et cela concerne aussi bien l'heure que la météo ou même les personnes avec lesquelles on partage un verre...

## **FACE AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE, UN VIGNOBLE ALSACIEN S'ESSAIE AU CÉPAGE SYRAH**

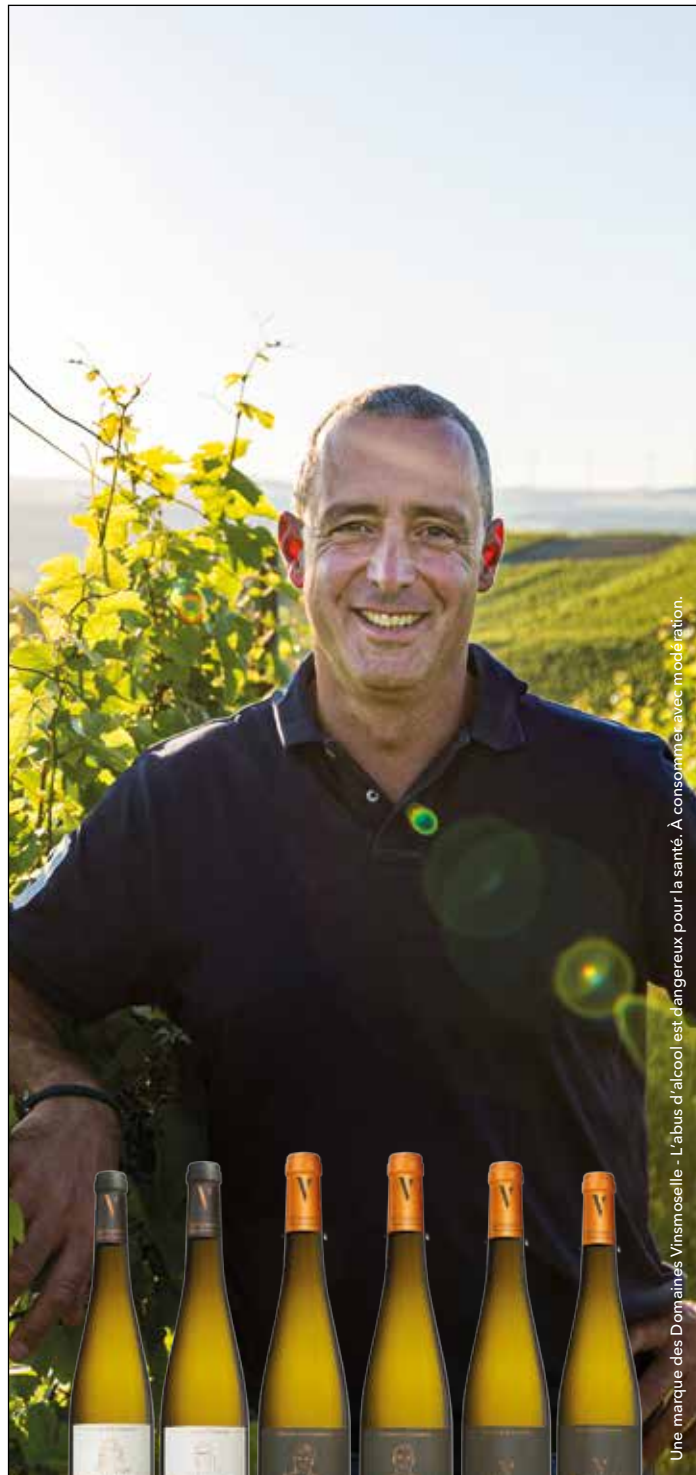
Planter en Alsace un cépage, la syrah, traditionnellement présent dans des zones plus torrides, comme la vallée du Rhône en France ou l'Australie ? C'est le « challenge » tenté par un domaine viticole de Rouffach (Haut-Rhin), soucieux de trouver une parade viticole au réchauffement climatique. Avec une pluviométrie similaire à celle de Montpellier, « c'est l'endroit le plus sec d'Alsace », explique Thomas Muré gérant de l'exploitation. Un climat sec qui n'a certes rien de nouveau, mais qui se retrouve amplifié par le réchauffement climatique. Ainsi, la syrah a fini par s'y imposer, avec, en 2010, six rangs plantés sur le domaine, avec l'intention d'en étudier le comportement sur un terroir argilo-calcaire. Douze ans et six millésimes plus tard, le cépage noir donne en moyenne 300 bouteilles par an (soit à peine « 0,3% » de la production du domaine), une cuvée pour l'heure confidentielle, commercialisée principalement dans un cercle d'habités du Clos Saint Landelin mais qui, face aux changements climatiques, risque de prendre de plus en plus d'importance.

# (RE)PRENEZ GOÛT À LA DIMENSION



Plongez dans le luxe de l'hôtel Le Royal pour un moment d'exception. Laissez-vous envouter par la musique tout en sirotant confortablement votre boisson préférée.  
 Au programme : cocktails, jazz, espace cigares

Le Royal Hotels & Resorts  
 12, boulevard Royal  
 L-2449 Luxembourg  
 T (+352) 24 16 16 1  
[restauration-lux@leroyal.com](mailto:restauration-lux@leroyal.com)  
[leroyalluxembourg.com](http://leroyalluxembourg.com)



Une marque des Domaines Vinsmoselle - L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



**LES VIGNERONS**  
 DE DOMAINES VINSMOSELLE

# CAKE AU MIEL ET À LA CAMOMILLE, GLAÇAGE RICOTTA

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 15 MINUTES | CUISSON : 30 MINUTES**

## Ingédients

### POUR LE CAKE :

- 2 oeufs
- 80 g de miel toutes fleurs
- 15 cl d'huile d'olive  
+ un peu pour le moule
- 200 g de farine de riz  
(ou autre farine sans gluten)
- 100 g de poudre d'amandes
- 12 g de poudre à lever sans gluten
- 1 gousse de vanille (grains)
- 10 cl de lait (ou de boisson végétale)
- 4 cuillerées à soupe de fleurs  
de camomille (séchées ou non)
- 1 pincée de fleur de sel

### POUR LE GLAÇAGE :

- 200 g de ricotta
- 3 cuillerées à soupe  
d'huile de coco ramollie  
(ou de beurre mou)
- 20 g de sucre glace
- 1 gros citron (jus)

### POUR LE DRESSAGE

- Écorces de citron bio  
zestées
- Graines de pavot
- Fleurs de camomille  
(fraîches ou séchées)

## Recette

01. Préchauffez le four à 170 °C. Portez le lait à frémissement dans une petite casserole, sortez du feu et faites infuser la camomille pendant 6 minutes, puis filtrez.
02. Dans un cul-de-poule, battez les œufs avec le miel. Ajoutez l'huile d'olive, mélangez bien. Versez ensuite la farine de riz, la poudre d'amandes, la poudre à lever et les grains de la gousse de vanille.
03. Versez le lait infusé à la camomille, terminez par la pincée de fleur de sel et mélangez bien.
04. Versez la pâte à gâteau dans un moule huilé et enfournez pour environ 30 minutes, vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Si le dessus du cake colore trop, placez une plaque juste au-dessus du gâteau jusqu'à la fin de la cuisson.
05. Préparez le glaçage : fouettez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Répartissez le glaçage sur le gâteau à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule. Décorez avec les écorces de citron, les graines de pavot et quelques fleurs de camomille.

*Remplacez la camomille par de la cardamome, de la verveine, de la lavande, de l'eau de fleur d'oranger... pour varier les saveurs florales !*







À boire avec

## JOSMEYER – CUVÉE DES FOLASTRIES, GEWÜRZTRAMINER 2018



*Le domaine Josmeyer est l'un des plus beaux domaines alsaciens en biodynamie. La maison est tenue par les sœurs Meyer qui y apportent une touche féminine et une démarche artistique. Une originalité et une poésie qui ne laissent pas indifférentes. Cette cuvée des Folastries est d'une grande puissance aromatique tant au nez qu'en bouche. Elle offre des notes de citron, fleurs blanches et litchi avec une petite touche de sucre résiduel pour la gourmandise. Un allié de choix pour ce cake aux saveurs estivales.*

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

## 365 RECETTES & CONSEILS POUR BIEN MANGER AU NATUREL D'ANGÈLE FERREUX-MAEGHT



O! Éditions Marabout  
©Émilie Guelpa

Dans cet ouvrage, Angèle Ferreux-Maeght livre tous ses secrets et prouve qu'il suffit de quelques bons ingrédients de saison pour sublimer votre cuisine de tous les jours et adopter une alimentation saine au quotidien. Ses précieux conseils vous aideront à attaquer chaque saison du bon pied tout en prenant soin de votre corps. Préparer des petits plats équilibrés pour votre famille ou vos amis deviendra alors un vrai jeu d'enfant. Au menu, des recettes vivifiantes et alléchantes qui donnent l'eau à la bouche : purée de butternut œuf poché et granola, poêlée de poivrons tomates sarrasin et parmesan, samoussa aux petits pois et chutney de menthe, chou-fleur épicé au lait de coco, tarte salée au potimarron chèvre frais et graines...

# Horoscope

TEXTE : HÉLÈNE MACK

## Le signe du mois

### VIERGE

du 23.08 au 22.09

**Amour :** La présence de Vénus et Mars dans votre signe stimule votre vie privée avec des sentiments palpitants. **Travail :** Mercure bénéfique peut faciliter le lancement d'une activité professionnelle ou la réussite d'une formation. **Vitalité :** Excellente énergie pour cette rentrée.

### CAPRICORNE

du 22.12 au 20.01

**Amour :** Vénus et Mars mettent votre cœur en sûreté, votre seule présence redonne confiance et apaise les tensions. **Travail :** Avec Mars bénéfique, vous donnez une direction différente à votre carrière avec habileté et efficacité. **Vitalité :** Un besoin de vous offrir des distractions.

### VERSEAU

du 21.01 au 19.02

**Amour :** Vénus et Mercure vous envoient un joli trigone, de quoi vous rapprochez de votre partenaire pour vous rassurer. **Travail :** Début de rentrée un peu compliqué, résultat du conflit de Mars et Neptune, prenez du recul face aux provocations qui pourraient se faire. **Vitalité :** Gérez votre stress.

### POISSONS

du 20.02 au 21.03

**Amour :** Le Soleil opposé, une filature à l'anglaise... Rien de tel qu'une détente à deux pour se retrouver. **Travail :** Profitez d'une belle rentrée avec la

protection de Neptune. Restez éveillée ! Vous pourriez faire une rencontre avantageuse pour votre travail. **Vitalité :** Soyez plus optimiste.

### BÉLIER

du 21.03 au 20.04

**Amour :** Vénus carré à Uranus vous impose une épreuve de choix pour changer vos habitudes, c'est à vous d'œuvrer. **Travail :** Mercure bénéfique vous donne de l'élan pour identifier et gérer vos priorités avec efficacité. **Vitalité :** Le corps s'active sans stress.

### TAUREAU

du 21.04 au 20.05

**Amour :** Le cœur en apesanteur avec une Vénus complice, des moments de bonheur à vivre comme une récompense. **Travail :** Mercure en Balance diffuse vos talents et élargit votre champ d'action, votre savoir-faire intéresse. **Vitalité :** Épicurienne dans l'âme, juste du bien-être.

### GÉMEAUX

du 21.05 au 21.06

**Amour :** Sous l'influence de Vénus et de Mars, vous abordez un virage qui n'est pas facile, vous devez faire des concessions. **Travail :** Stimulée par Jupiter, impossible de vous endormir sur vos lauriers, vous devez aller de l'avant en permanence. **Vitalité :** Bon dynamisme, excellent moral.

### CANCER

du 23.06 au 22.07

**Amour :** Les événements se bousculent positivement et vous demandent un engagement plus important, suivez votre intuition. **Travail :** Il est temps de forcer la main du destin, vous marquerez votre différence grâce à des projets innovants.

**Vitalité :** Bon dynamisme, tout va bien.

### LION

du 23.07 au 22.08

**Amour :** Avec Uranus en conflit, vos sentiments peuvent devenir exclusifs et irraisonnés, vous manquez de mesure. **Travail :** Avec Jupiter positif, vos idées font des adeptes et votre réussite, des envieux, soyez discrète. **Vitalité :** Vous ferez preuve d'une belle endurance, restez en mouvement.

### BALANCE

du 23.09 au 22.10

**Amour :** Prêter attention à l'autre pour comprendre ses préoccupations, mais aussi pour combler vos désirs. **Travail :** Pleine d'assurance avec Mercure chez vous, vous serez sur tous les fronts avec aplomb et motivation pour relever les défis. **Vitalité :** Goûtez à de nouveaux plaisirs.

### SCORPION

du 23.10 au 21.11

**Amour :** Quelle que soit votre décision, Mercure valide votre choix, renforce votre union ou l'inverse et, vous tournez la page. **Travail :** Des efforts salués, Mars vous incite à creuser des pistes, utiliser votre réseau pour dénicher un bon filon. **Vitalité :** L'envie de s'écouter pour prendre soin de soi.

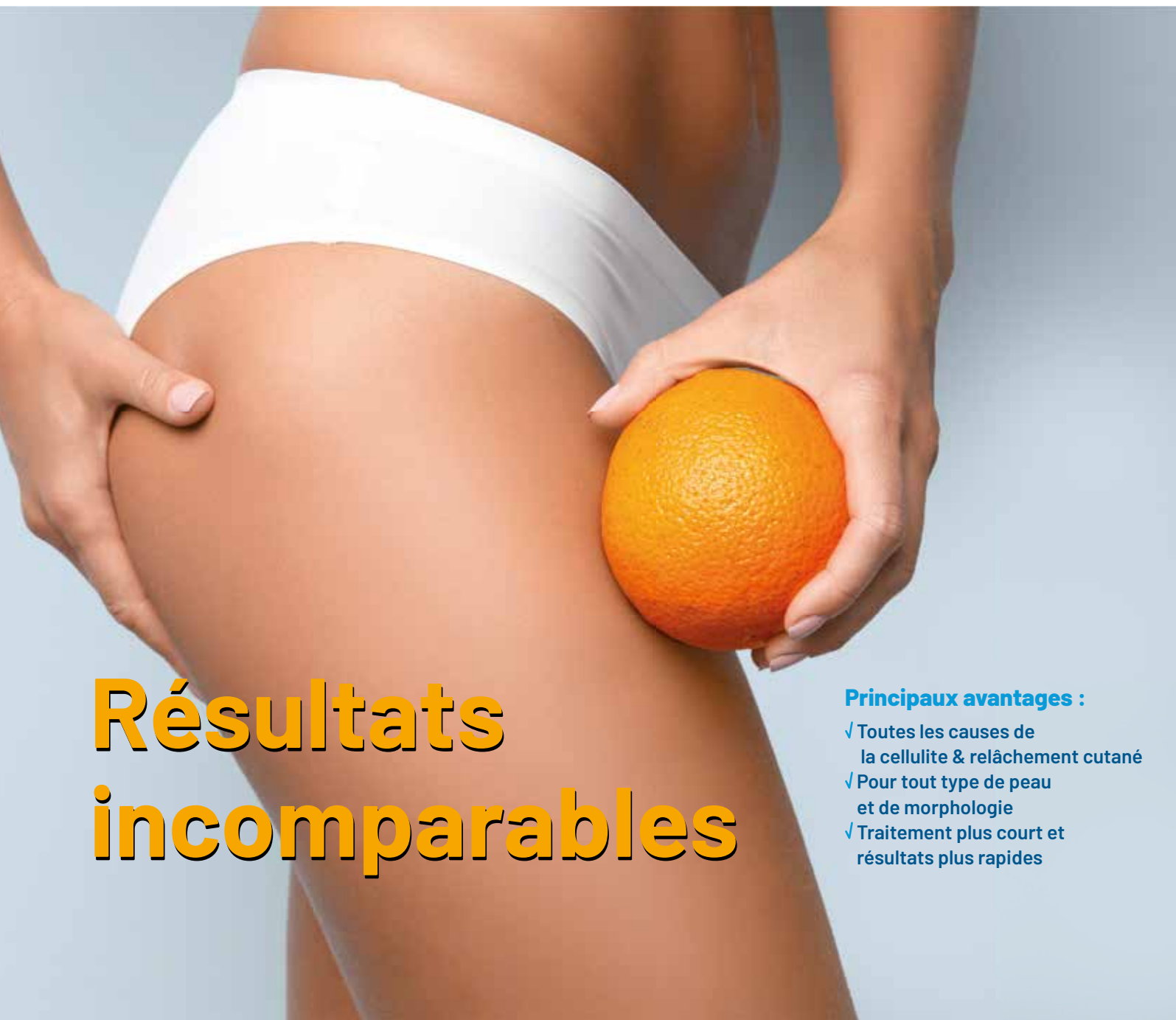
### SAGITTAIRE

du 22.11 au 21.12

**Amour :** Sous l'influence de Jupiter, vous aimez, armée de la meilleure volonté de combler les vœux de votre conjoint. **Travail :** Une rentrée bénéfique, valorisez votre savoir-faire avec une vision idéaliste et un esprit optimiste. **Vitalité :** Posez vos bagages et goûtez à la sérénité.

# EMTONE®

## Découvrez le futur du traitement anti cellulite



# Résultats incomparables

### Principaux avantages :

- ✓ Toutes les causes de la cellulite & relâchement cutané
- ✓ Pour tout type de peau et de morphologie
- ✓ Traitement plus court et résultats plus rapides

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)



Plus d'info !

  
**MEDISTETIX**  
BY LUXLASER





**Alice F.**  
Architecte d'intérieur

Expérience



Recommandation



Trouvez les meilleurs **profils** sur

**jobs.lu**  
Recruitment Made Simple

