

FEMMES

Octobre 2022
n°237

LE CANCER DU SEIN

OCTOBRE ROSE,
TOUTES ENSEMBLE !

DOSSIER

COUPE DU MONDE
AU QATAR

BEAUTÉ

LES COUPES
TENDANCES
DE L'HIVER

LINGERIE

Se dévoiler
avec fierté

00237



9 772738 93027

A photograph of a young couple smiling and laughing together. The woman on the left has long brown hair and is wearing a light-colored jacket. The man on the right has curly hair and is wearing a dark t-shirt. They are standing in what appears to be a shopping mall with blurred storefronts in the background.

IL Y A
LE SHOPPING,
LE SOLEIL
ET LA MER

MYKNOKKE-HEIST.BE

KNOKKE  HEIST

Édito

LE MONDIAL DE LA HONTE

Le dossier du mois est consacré à la prochaine Coupe du monde de la FIFA, qui se déroulera au Qatar, en décembre. Plus précisément, l'article revient sur les enjeux et les conséquences de cet événement.

Cette situation ubuesque, établit clairement que le pouvoir de la politique et de l'argent dirige le monde au détriment de la valeur de (trop) nombreuses vies humaines. Cela donne la nausée, même si au fond, c'est un secret de Polichinelle. Comment, au XXI^e siècle, l'homme peut-il accepter qu'autant de vies soient brisées pour du football ? Comment peut-il y avoir un tel mépris pour la planète et ses problématiques climatiques ?

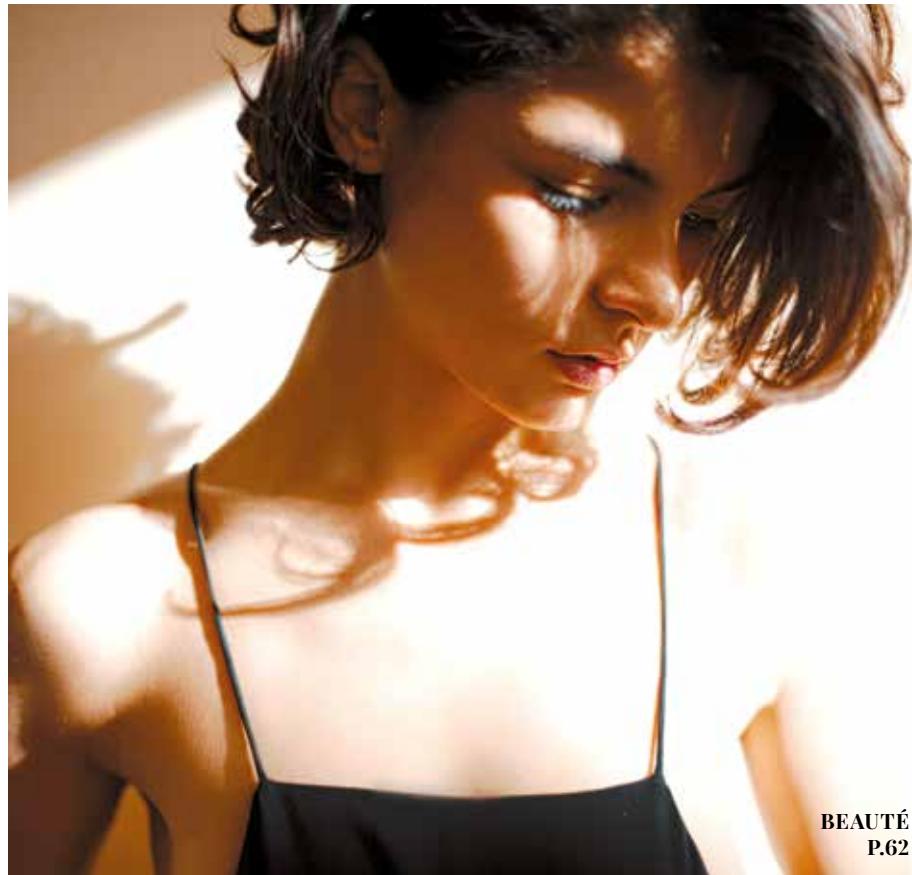
Afin que les sponsors qui investissent dans cet évènement au-delà du raisonnable en comprennent l'enjeu, ne serait-il pas indispensable que les fans de football « boycottent » tous les matchs ? Ou encore que les patrons de bars n'envisagent, en aucune manière, les fans zones ou encore les écrans géants pour cet événement ? Ne pourrions-nous pas mettre en avant nos engagements pour une fois ?

Cet événement qui va soulever un nombre de plus en plus important de récriminations, va engendrer des clivages entre les individus pour des raisons humaines et écologiques.

Avez-vous choisi votre camp ? Parce qu'il n'y aura ici pas de vainqueur à la fin du match...

Excellente lecture

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

COUVERTURE
Marie Jo

20200
EXEMPLAIRES CERTIFIÉ CIM



01. SOCIÉTÉ

DOSSIER SPÉCIAL / 06

Octobre rose, toutes ensemble !

NEWS SOCIÉTÉ / 10

L'INTERVIEW DU MOIS / 14

Nancy Braun

BUSINESS / 16

Profession ? Artiste artisanale... avec un amour des vieilles pièces

DOSSIER IT / 20

5 G : l'enjeu sociétal

FINANCE / 24

Rachat de crédit immobilier : toujours possible, mais pas sans réfléchir

DOSSIER / 30

Coupe du Monde au Qatar : face au scandale, les appels au boycott

DOSSIER GREEN / 34

Acheter en vrac
Pour que les emballages n'emballent plus... autant

02. MODE

INTERVIEW MODE / 38

Elissa Regnier-Vigouroux
Cofondatrice de Noo Paris

NEWS MODE / 42

MODE / 44
Se dévoiler avec fierté

03. BEAUTÉ

NEWS HEALTHY / 60

BEAUTÉ / 62

Les tendances coiffures automne-hiver : entre nostalgie rebelle et simplicité assumée

L'AVIS DE LA RÉDAC / 66

BEAUTY CASE / 68

BIEN-ÊTRE / 70

Le niksen : quand ne rien faire devient un art de vivre



DOSSIER GREEN
P.34

04. ART DE VIVRE

INTÉRIEUR / 74

Zoom sur les jeunes designers à suivre

MOODBOARD / 78

Orange rétro

WE ARE FAMILY / 80

Désir de maternité et maladie
Avoir un enfant après un cancer du sein, c'est possible

SAVE THE DATE / 84

NEWS FOOD / 90

DOSSIER WINE / 92

Corinne Kox-Sonnen, le vin dans les veines

RECETTE / 96

HOROSCOPE / 98



MOODBOARD
P.78
©H&M

04/22

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
Dorothée 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.

OCTOBRE ROSE, TOUTES ENSEMBLE !

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

Tous les ans, en octobre, une vague rose déferle sur de nombreux pays à travers le monde. Des actions diverses et variées (courses à pied, campagnes de dépistage gratuites, ventes aux enchères, expositions...) sont organisées pour sensibiliser au cancer du sein et soutenir la recherche. Au Luxembourg, quelque 500 femmes sont touchées chaque année par la maladie.

QUAND OCTOBRE ROSE A-T-IL VU LE JOUR ?

La campagne est originaire des États-Unis où elle a lieu pour la première fois en 1985.

À l'époque, l'American Cancer Society établit un partenariat avec la division pharmaceutique d'une grande entreprise de produits chimiques, Imperial Chemical Industries. Ils lancent ensemble le premier *National Breast Cancer Awareness Month* (mois de sensibilisation nationale au cancer du sein, NBCAM). Ils souhaitent, à travers diverses actions, promouvoir la mammographie en tant qu'arme la plus efficace pour lutter contre le cancer du sein.

Le mouvement gagne ensuite l'Europe et surtout la France, en 1994, sous l'impulsion du magazine Marie Claire et du groupe Estée Lauder. De cette collaboration entre les deux groupes français est née l'association « Le Cancer du Sein, parlons-en ! », rebaptisée « Ruban Rose » en 2020.

Aujourd'hui, la campagne de sensibilisation Octobre Rose est un rendez-vous annuel dans plus de 70 pays, dont le Luxembourg !

“
Plus de 70 pays à travers le monde participent à l'événement Octobre Rose

”

L'IMPORTANCE DE LA MAMMOGRAPHIE



Pratiquer une activité physique régulière, surveiller son poids et adopter une nutrition saine sont autant de petits gestes au quotidien qui permettent de réduire de 25 à 33 % le risque de développer un cancer du sein. L'autopalpation est bien évidemment elle aussi conseillée dans une perspective de mieux connaître notre corps pour y déceler le moindre changement et le signaler au médecin pour une prise en charge rapide. Si elle est détectée à un stade précoce, une tumeur peut être guérie la plupart du temps sans traitement lourd. Toute grosseur au sein n'est pas cancérigène, mais dans le doute, des examens radiologiques comme la mammographie sont recommandés. Le cancer du sein se soigne bien, les traitements sont de plus en plus performants.

Neuf femmes sur dix guérissent si la détection est réalisée assez tôt.

”

Neuf femmes sur dix guérissent si la détection est réalisée assez tôt

”

A N N A M A R I A
CAMMILLI
F I R E N Z E

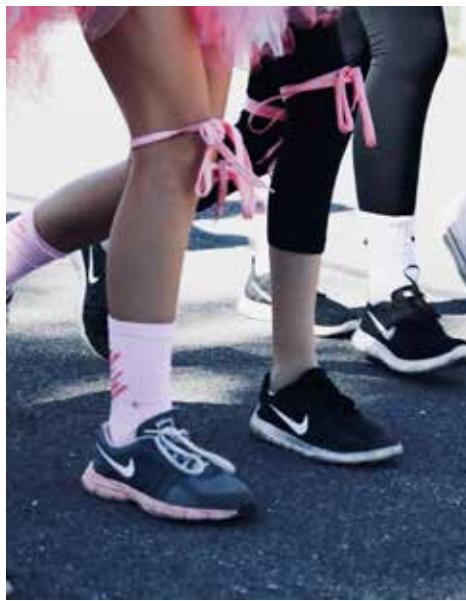


Bijouterie
HOFFMANN

1, coin Grand-rue
L-6730 Grevenmacher
Tél.: 75 02 36

À partir du 9 janvier 2023, retrouvez aussi votre bijouterie au 5, avenue de la porte neuve à Luxembourg-ville.

BROSCHTKRIIBSLAF



Depuis 2002, l'association Europa Donna Luxembourg organise, au Luxembourg, une course caritative nommée Broschtkriibslaf.

L'événement fête, cette année, ses 20 ans ! L'objectif de l'organisateur est de sensibiliser au cancer du sein. L'édition 2022 a eu lieu le 1^{er} octobre. Les participants ont réalisé un parcours de 4km dans le parc de Hesperange et sur la piste cyclable de l'Alzette. En 2019, avant la pandémie de Covid-19, près de 2 000 coureurs avaient participé à l'événement, tout de rose vêtus.

Le Programme Mammographie (PM) est le programme national de dépistage du cancer du sein au Luxembourg. Il s'adresse à toutes les femmes de 50 à 70 ans et recommande de réaliser tous les deux ans une mammographie pour dépister le cancer du sein. La mammographie est gratuite dans le cadre de ce programme.

“

Le Broschtkriibslaf fête, cette année, ses 20 ans !

”

UNE MODE ENGAGÉE

Outre les activités sportives et culturelles organisées ici et là pour soutenir la recherche, pendant le mois d'octobre, nombreuses sont les marques de mode et de beauté qui se mobilisent pour récolter des fonds. Pour ajouter leur pierre à l'édifice et rejoindre la lutte, elles imaginent des collections capsules ou des pièces inédites. Elles reversent ensuite au moins une partie de leurs bénéfices à des associations. Exemple parmi tant d'autres : la marque de prêt-à-porter, Caroll, met en vente chaque année un foulard aux couleurs du ruban rose. Les bénéfices de la vente de cette pièce sont reversés à l'association Ruban Rose. Les griffes développent aussi des vêtements adaptés pour redonner confiance aux femmes et leur permettre de vivre au mieux cette période difficile. La marque Ozalys propose ainsi

des produits cosmétiques pour les femmes touchées par le cancer, des soins hydratants aux soins d'hygiène en passant par le parfum. Quant à la marque Les Moncyclottes, lancée par Angélique Lecomte elle-même touchée par un cancer du sein, elle propose des vêtements asymétriques (tops, robes, lingerie, combinaisons). Les principales concernées ont un large choix de pièces de mode à disposition, à porter avec ou sans prothèse mammaire. De nombreuses griffes de lingerie ont également imaginé des soutiens-gorges exclusivement pensés pour les femmes ayant subi une chirurgie mammaire. Etam, Adidas by Stella McCartney, Amoena, ou encore Chantelle, sont autant de marques qui proposent aujourd'hui des brassières, des soutiens-gorges, et des maillots de bain post-opératoires.



©Etam



ligne roset®

depuis 1860



Togo en exclusivité chez

LIVING
ROCK

embellir & rénover

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

contact@livingrock.lu
(+352) 53 08 37 24

livingrock.lu

News SOCIÉTÉ

TEXTE : MARIA PIETRANGELI

UNE COLLABORATION QUI A DU SENS

En 2015, l'association EUROPA DONNA Luxembourg a mis en place une collaboration avec un cabinet de réflexologie : « Le pied dans tous ses états ». Les personnes atteintes de cancer du sein sont prises en charge par une praticienne en réflexologie plantaire et palmaire. Au fil du temps et des échanges avec ces personnes fragilisées par leurs traitements, on note l'importance de la réflexologie et des soins de support durant cette période de vie.

Durant la maladie, son action est globale et elle permet un accompagnement en plus du suivi médical obligatoirement assuré par les professionnels de santé. Son but est d'améliorer la qualité de vie des

personnes. Elle aide à mieux vivre sa maladie, les traitements et leurs effets indésirables. Tels que nausées, vomissements, constipation, douleurs musculaires sans oublier le stress et les troubles du sommeil.

Pour l'après-maladie, la réflexologie, pratiquée régulièrement, conduit à une véritable régénération. Elle permet d'augmenter son énergie vitale et de rétablir ainsi l'équilibre nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme, doucement, mais sûrement. Pour les membres de l'EUROPA DONNA Luxembourg qui ont un cancer du sein, les séances sont prises en charge financièrement à 50 % par l'association jusqu'à un maximum de 300€ par année.



« ACCUEILLIR, LOGER, ACCOMPAGNER »



Acteur incontournable du logement abordable au Luxembourg, le Fonds du Logement œuvre depuis plus de 40 ans afin de développer des lieux de vie répondant aux besoins et à la situation financière des ménages, et gérer le plus grand parc locatif du pays. Et ses activités continuent, avec le démarrage des premiers travaux de développement du futur quartier « Wunne mat der Wooltz » à Wiltz qui comprendra, à terme, plus de 1 000 logements, un campus d'éducation intégré, des commerces et des services de proximité.... Porté sur les principes de l'économie circulaire, le futur quartier « Wunne mat der Wooltz » sera un lieu verdoyant au bord de la Wooltz renaturée où il fera bon vivre.

BIL Green Bond, un investissement au capital naturellement protégé à l'échéance...



... qui soutient le développement
des **logements durables** au Luxembourg.

Taux annuel entre 3,00% et 4,00% par an (brut de frais, taxes et droits).
Les coupons sont payés trimestriellement.

Avec **BIL Green Bond**, vous investissez pendant 5 ans et votre capital est protégé à l'échéance. Le taux du coupon trimestriel est lié au taux Euribor 3 mois. Ce produit peut entraîner un risque de perte en capital en cas de sortie anticipée et/ou de défaut de crédit de la BIL.

Vous contribuez également au développement durable au Luxembourg puisque toutes les sommes investies seront utilisées exclusivement pour financer la construction ou la rénovation de logements durables au Luxembourg.

Souscrivez directement via **BILnet** ou prenez rendez-vous en agence.



DIMANCHE MATIN

Dimanche matin, c'est une histoire de famille, un frère et une sœur en quête de sens et avec la volonté de mettre en place une démarche responsable. Le problème environnemental qui est combattu avec ce projet c'est la fabrication continue de nouvelles matières premières et le surplus de déchets conséquent à cette fabrication. Les créateurs de Dimanche matin souhaitent proposer une alternative à la fast fashion en redonnant notamment de la valeur aux objets.

Dimanche Matin propose ainsi des créations réalisées à partir de matières premières existantes. Les matériaux sont recyclés afin de proposer de nouvelles créations. Certains objets, qui étaient laissés à l'abandon, sont restaurés et ont une seconde vie. Dans cette démarche responsable s'ajoute une dimension de transmission, la transmission du passé, du vécu, des souvenirs, en conservant l'authenticité des choses. Dimanche Matin c'est de la mode, de l'accessoire, des bijoux, de la décoration et des meubles vintage. La marque possède déjà son site internet (www.dimanchematin.lu) et mettra très prochainement en ligne son e-shop. Dimanche matin est aussi présent sur des événements ou pop-up store. Ils seront au marché des entrepreneurs locaux, le samedi 8 octobre 2022, organisé par Microlux, Reconomy, Touchpoint et Nyuko, au Centre culturel Schéiss. Puis ils participeront au Pop-up Store de Esch-sur-Alzette du 20 au 24 décembre 2022 !



ELYSIS : 20 ANS AU SERVICE DES PERSONNES DÉPENDANTES



© Elysis

Elysis ne pouvait pas laisser passer l'occasion de célébrer ses 20 ans d'existence. En deux décennies, le secteur de l'hébergement et de l'accompagnement des personnes âgées s'est considérablement transformé. Depuis sa création, Elysis a joué un rôle non négligeable dans cette mutation, en cultivant avant tout des valeurs d'innovation et d'excellence. Pour célébrer cet anniversaire, l'asbl a accueilli dans son immeuble du Kirchberg à Luxembourg la ministre de la Famille et de l'Intégration, Corinne Cahen, la bourgmestre de Luxembourg, Lydie Polfer, et le bourgmestre d'Esch-sur-Alzette, Georges Mischo. Encore jeune, Elysis ne manque pas de projets, la prochaine étape majeure étant l'ouverture d'une seconde maison, dans la Métropole du fer, comme l'ont souligné le président d'Elysis Alvin Sold et le directeur général Frédéric Piromalli. À Esch, dès 2023, Elysis offrira 130 chambres spacieuses à la pointe du confort.

Au départ d'Elysis, il y a la volonté de personnalités luxembourgeoises de procurer rapidement une structure adaptée aux personnes dépendantes. À cette époque, l'offre de chambres adaptées est relativement faible, et les listes d'attente pour accéder à une maison de soins sont longues. Elysis innove, en proposant la « souscription », une formule originale ressemblant à une assurance, qui donne la garantie d'être hébergé très rapidement quand l'état de dépendance est constaté. Les souscripteurs bénéficient, de surcroît, de conditions financières très favorables. Cette garantie de soins est propre à Elysis. « Ajouter de la vie aux années », le slogan de l'asbl, représente une réalité de tous les jours dans les maisons de soins Elysis. Toujours à l'affût des nouvelles techniques pour accompagner et apaiser, le personnel est encouragé à se perfectionner sans cesse, et à évoluer au sein même de notre maison. Elysis est un véritable foyer pour ses pensionnaires, dont les familles constituent un maillon important de notre communauté.



FAITES PARTIE DE LA TEAM TEAM TEAM



Le courage de changer les choses!
Sur le terrain et sur la route.

Vous trouverez plus d'infos ainsi que la liste
de tous les concessionnaires sur volkswagen.lu

Avantages Rentrée
sur la gamme Volkswagen

+ roues hiver
complètes **offertes**



WLTP: consommation moyenne ID.5 GTX: 19,4 - 16,9 kWh/100 km. Émissions CO₂: 0 g / km. Valeurs déterminées suivant la méthode de mesure légalement obligatoire. Vous trouverez de plus amples informations sur les différences entre les normes WLTP et NEDC sur www.volkswagen.lu ou auprès de votre conseiller de vente Volkswagen.

volkswagen.lu

Nancy Braun

LA CULTURE POUR TOUS

Nancy Braun, qui a grandi à la campagne et en a gardé l'amour de la nature, a côtoyé de nombreux secteurs, de la banque à la politique en passant par la culture. À la tête d'Esch2022, celle qui a été coordinatrice adjointe de l'année culturelle 2007, qui est engagée auprès des scouts, croit au pouvoir du collectif. Attentive aux autres, solitaire par moments, elle rêve d'un tour du monde. Rencontre estivale et décontractée autour d'un café dans un parc de la capitale.

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : ÉRIC DEVILLE

Nancy Braun



“

Avec Esch2022, j'ai la chance de pouvoir montrer que la culture est pour tous et qu'elle ouvre des portes

”

La culture était-elle présente chez vous quand vous étiez enfant ? Quel est votre premier souvenir artistique ?

À la maison, pas plus que ça, mais enfant déjà j'aimais le théâtre. À l'école, chaque année l'instituteur montait une pièce, j'adorais y participer. Je me souviens du rôle d'une petite fille qui devait attraper les étoiles qui tombaient du ciel, je me sentais comme une princesse. C'était une découverte pour moi qui ai grandi dans un tout petit village de quatre maisons, Weyer, où mes compagnons étaient les animaux. C'est plus tard, étudiante à Paris puis à Barcelone, que j'ai découvert toute la diversité artistique et multiplié les activités culturelles.

Pourquoi avoir choisi d'étudier l'économie ?

J'étais tentée par l'art, mais il n'y avait pas de négociation possible avec mon père, il fallait étudier la gestion, car il était clair que j'allais devenir commerçante en bois en reprenant l'entreprise familiale. De retour au Luxembourg, j'ai compris que celle-ci n'avait plus d'avenir. Cette période a été un moment très dur, je venais de perdre mon père, je devais décider de liquider la société créée par mes parents et qui représentait mon avenir. J'étais perdue et n'avais aucune idée de ce que je voulais faire.

C'est comme ça que vous êtes arrivée à la banque ?

Oui, même si j'en avais jusque-là rejeté l'idée. J'ai commencé dans une banque anglaise, mais je ne m'y sentais pas bien, puis j'ai rejoint la Banque de Luxembourg, dans le département compliance. Il y avait là des gens formidables, mais je n'étais toujours pas satisfaite. Je m'imaginais 20 ans plus tard toujours en train de faire le même métier ! Il fallait que je change de secteur et c'est là que je suis tombée sur l'annonce pour 2007.

Vous faites donc un grand bond en rejoignant l'association du cerf bleu...

C'est assez marrant, il y avait deux postes à pourvoir, un de coordinateur général adjoint et un de directeur administratif et financier. J'ai postulé pour le premier, mais un concours de circonstances a fait qu'on m'a d'abord embauchée pour le second. C'est un peu plus tard, après plusieurs péripéties, que le CA a décidé de fusionner les deux postes et que j'en ai hérité.

Quelle est la grande différence entre 2007 et 2022 ?

Le niveau de responsabilité fait toute la différence. Et côté équipe, il y a une différence de générations et de façon de travailler.

2022 est axé sur la participation citoyenne, l'inclusion, l'accessibilité et on a la chance de pouvoir se reposer sur ce qui a été fait depuis 1995. C'est plutôt un projet qu'une année culturelle, on travaille sur sa première phase. On a une région de 19 communes, différentes, mais complémentaires, qu'il faut fédérer avec au centre Esch qui se transforme à toute vitesse. Il faut penser durabilité, ressources, réfléchir au partage... Je suis vraiment sous le charme de cette région du sud, il y a tellement de belles choses en train de se développer.

Parmi vos belles rencontres, y en a-t-il une que vous partageriez ?

Peut-être celle à venir (rires). Pour mes 50 ans, l'équipe d'Esch2022 m'a offert un séjour à Dublin dans l'hôtel Clarence qui appartient à Bono. Qui sait, je le rencontrerai peut-être. Je suis vraiment fan de U2.

Quels sont vos futurs projets ?

Me raser les cheveux (rires). Sérieusement, je n'ai pas d'idées précises pour l'instant, j'ai besoin de recul. Il y aura d'abord 2023 avec beaucoup de pain sur la planche ! Puis, avant de m'engager dans un nouveau défi professionnel, je veux me ressourcer. Depuis 2007, je rêve d'un voyage autour du monde, de méditation dans un temple... Je planifierai les choses l'année prochaine. •

Questions à la volée

UN COUP DE CŒUR ARTISTIQUE :

William Kentridge découvert dans le cadre de Red Bridge Project. Un artiste au travail tellement riche que je viens de redécouvrir à Kaunas 2022.

UNE FEMME INSPIRANTE :

Colette Flesch, une femme fantastique, intelligente, vive, déterminée et orientée vers l'avenir, avec un sens de l'humour extraordinaire.

UNE PASSION :

La nature où je passais mes journées, je jouais, j'étais libre, je vivais mon enfance en toute simplicité.

Profession ? ARTISTE ARTISANALE... AVEC UN AMOUR DES VIEILLES PIÈCES

Quand elle a le temps, elle soulève de la fonte. S'il y a une chose dont Vanessa Felix a horreur, c'est qu'un collègue masculin pense qu'elle n'est pas assez forte pour manipuler une grosse pièce, ou même soulever sa boîte à outils.

Profession ? Artiste artisanale. Avec les pièces les plus improbables, elle construit des meubles.

Mais c'est sans compter avec sa passion pour la mécanique. Une Saab à retaper ? Vous êtes à la bonne adresse.

TEXTE : THIERRY NELISSEN

Vanessa Felix



Vous êtes « mécatronicienne » ? C'est déjà tout un roman.

C'est une formation qui combine trois métiers : mécanique, électricité et programmation de machines. J'ai obtenu mon diplôme aux Arts et Métiers, à Luxembourg. On ne peut pas dire que ce soit une filière très féminine : quand je m'y suis lancée, en 2011, j'étais seulement la deuxième fille à l'entreprendre. Pourtant, je l'ai au plus profond de moi depuis mon plus jeune âge, cet amour du bricolage, ce plaisir de construire des choses. C'est vraiment ma nature. J'ai toujours voulu m'orienter vers la mécanique, l'électricité. Pourtant, ma mère a statué que ce n'était pas un métier de femme... Je me suis retrouvée dans des études de commerce... moi qui avais aussi une attirance pour le métier de vétérinaire. À 15 ans, après une année à apprendre les finesse de la vente, j'ai eu la force de caractère de dire à ma mère : « Je vais apprendre la mécatronique ». Eh bien, elle n'a plus cherché à m'en dissuader.

Petite fille, vous jouiez du marteau et du tournevis ?

De tout ! À la maison, à Wahl, je piquais les outils de mon père et je les cachais.

“
Je suis mécatronicienne le jour
et artiste artisanale la nuit
”

Je construisais surtout des meubles... et des cages à lapin. Entre 6 et 12 ans, clouter était dans ma nature. En plus, je me suis initiée à la menuiserie. Et comme j'avais un oncle qui avait une vieille voiture, j'adorais aller traîner dans son hangar, où je me suis initiée à la mécanique. À 18 ans, je me suis passionnée plus spécifiquement pour les Saab. C'est vraiment une voiture à part. J'en ai six ou sept. Je démonte les moteurs, les répare, les repose, je change les freins... je refais toute la voiture. Si quelqu'un a une Saab à réparer, je suis là !

Votre premier « coup de jus » ?

À 19 ans seulement ! Il faut croire que j'ai toujours été prudente. Un collègue avait mal mesuré si un élément sur lequel nous traillaions était sous tension. J'ai reçu ma première décharge électrique. Et oui, ça surprend !

Comment en êtes-vous venue à documenter votre passion ?

Pendant le confinement, au début du Covid, je me suis intéressée à Instagram. J'ai créé des stories sur mes réalisations en résine. J'ai un peu servi de modèle pour les femmes, mais même des hommes s'inspirent de ce que je fais. Mon activité artisanale, c'est de faire des pièces uniques, comme des tables, en utilisant le métal, le bois, avec des pièces de récupération. Je suis créatrice... mais aussi réparatrice.

Mais vous êtes salariée aussi...

Oui, j'ai un emploi de salariée dans une station d'épuration, où je peux faire mon métier de mécatronicienne. Il faut savoir que je suis en phase d'achat d'une maison, et que pour obtenir un prêt, il vaut mieux pouvoir présenter un contrat en bonne et due forme. On ne peut pas dire que les indépendants soient particulièrement bien considérés. À Wahl, j'ai donc mon atelier, et j'habite dans une tiny house, à proximité de la maison que j'entends restaurer. Je suis donc indépendante et complémentaire. Quand je rentre chez moi, un saut à l'atelier et je m'occupe de mes moteurs, et de mes montages.

QUEL EST TON ARTISANAT ?



THE SWEET TOOTH ↗



MAKE. SHAPE. CREATE.

**Fais le quiz et
découvre-le sur:
HANDWIERK.LU**



Dans cette activité très technique, la femme de 30 ans que vous êtes est-elle bien considérée ?

Croyez-le si vous voulez, mais certaines personnes préfèrent avoir affaire à une femme. D'autres par contre ont des préjugés, et les pensent naturellement incomptentes en mécanique. Franchement, il y a beaucoup de moments où on se sent seule. La vision que les autres ont est souvent très sexualisée. Alors beaucoup de femmes n'osent pas se lancer dans ce genre de métier. Quand j'ai commencé à travailler dans la station d'épuration, mes collègues ont vu mon Instagram, mes photos dans mon atelier, et ils ont pu se rendre compte que j'étais à ma place. J'étais leur première collègue féminine. Ils sont pour moi comme des frères. Parfois, l'un ou l'autre veut soulever à ma place ma trousse à outils. Je les repousse d'un clin d'œil. Les femmes doivent toujours démontrer leur

compétence, leur aptitude à accomplir une tâche, surtout technique, et encore plus physique. On ne demande pas ça aux hommes. Et si un homme commet une erreur, c'est souvent considéré comme moins grave que si la faute est le fait de « la » femme.

Il faut s'entourer d'une carapace ?

En quelque sorte. Et on la développe avec les années. Surtout, il faut s'abstenir de réactions épidermiques, s'habituer à écouter puis répondre, mais pas méchamment. À un formateur qui me considérait avec une certaine ironie en parlant des dangers de la haute tension, j'ai fait remarquer que le premier danger était de ne pas prendre les femmes au sérieux. Quand je dis que je suis artiste, on me demande souvent si je fais des bijoux... Les femmes qui s'intéressent à des métiers plus masculins doivent vraiment se lancer.

Mais, visiblement, elles hésitent, non ?

Les femmes craignent d'être seules, de ne pas trouver une personne référente. Déjà à l'école : il n'y a que des garçons dans les filières techniques. Après une journée difficile, il est bon de pouvoir se confier à une autre femme qui évolue dans le même milieu. Et, dans l'absolu, les femmes se lancent plus facilement si elles sont encouragées par une autre femme. Grâce à internet et aux réseaux sociaux, je leur montre qu'elles ne sont pas seules.

Votre plus belle création ?

Une table en epoxy, d'environ un mètre par 70 centimètres, de la belle boisserie avec de belles couleurs. Mais il y en a tellement ! Comme créateur, on est toujours fier de pouvoir faire plaisir à quelqu'un avec une pièce unique.

Qu'est-ce qui vous inspire ?

L'inspiration vient toute seule. Parfois, je garde des pièces dans mon atelier pendant des mois, avant qu'un déclencheur me pousse à

les utiliser. Je ne travaille presque jamais sur plan. J'ai beaucoup de pièces de récupération, de bois, de pièces de voitures. J'ai ainsi fait une lampe au départ d'un turbo de voiture, dont je suis assez fière. Je fais surtout des tables, des luminaires... mais aussi des terrariums. Un grand boa est ainsi logé dans une pièce de 2 x 1,5 m que j'ai fait tout en bois et en verre. Dans les réalisations « inspirées », je compte aussi un banc, que j'ai fait à partir du coffre d'une vieille Saab rouge.

Quand on vous demande votre métier, que répondez-vous ?

Je suis mécatronicienne le jour et artiste artisanale la nuit. Je me rends compte que le soir, je suis beaucoup plus créative. « Artiste artisanale », c'est la dénomination suggérée par la Chambre des métiers, qui m'a un peu prise sous son aile, et qui a communiqué en valorisant mon image.

Qu'attendez-vous pour vous lancer à 100 % dans l'artisanat ?

J'ai franchement envie, et je l'ai été pendant la crise Covid, finalement. Mais j'ai intérêt à garder mon autre métier pour l'achat de ma maison. Et puis je réfléchis à faire le brevet de maîtrise en mécanique et avoir mon magasin d'artiste à côté. Tout est complexe. J'ai commencé une formation à distance en électricité – électromécanique. Ce sont des domaines qui évoluent tout le temps, et dans lesquels on a intérêt à rester à jour, à se recycler. On ne peut pas tout faire en même temps. Moi, j'aime bien apprendre, voir jusqu'où on peut aller dans la connaissance. Et puis j'ai ma maison à financer. Je veux être indépendante, la payer seule, c'est important pour moi.

Comment vous dépensez-vous ?

J'ai un caractère fort, et de l'énergie à revendre. Je ne suis pas femme à me laisser faire. Je fais beaucoup de randonnée, mais aussi de la musculation... pour ne pas devoir demander de l'aide à un homme. ●



“ JE VOIS
GRAND POUR
MON ENTREPRISE.
Mon conseiller aussi.”

ENTREPRENDRE, UNE HISTOIRE DE PASSIONNÉS.

Pour en savoir plus, contactez **Charles Sunnen**, Conseiller Entreprises,
et son équipe au 49 924-3061.

www.banquedeluxembourg.com/entrepreneurs

B BANQUE DE
LUXEMBOURG





5G : L'ENJEU SOCIÉTAL

Plus vite, plus haute, plus forte – ensemble : la 5^e génération de téléphonie mobile révolutionnera nos relations sociales et nos vies quotidiennes. Non sans impacts ni risques. Son déploiement au Luxembourg est encore loin d'atteindre les 90 % de couverture promis pour 2025.

TEXTE : MARC AUXENFANTS

Développée en 2019, déployée à grande échelle en 2020, la cinquième génération de téléphonie mobile (5 G) n'est pas une révolution technologique en soi.

Tout comme les 3 et 4 G, l'envoi et la réception de l'information s'effectuent par ondes électromagnétiques, mais à des radiofréquences plus élevées (de 24,25 à 52,6 GHz contre 700-800 MHz et 2,6 GHz). Elle offre surtout des débits plus importants de transfert de données (10 Gb/s contre maximum 1 Gb/s), une bande passante plus large, des temps de réponse (latence) jusqu'à 10 fois plus courts pour des communications ultrarapides, et des fonctionnalités plus avancées que les générations précédentes.

UNE RÉVOLUTION SOCIÉTALE

Apparue dans les années 1980 avec les premiers téléphones mobiles, la 1 G permettait de passer des appels ; dans les années 1990, la 2 G autorisait l'envoi de SMS et d'images ; la 3 G rendait possible la diffusion d'images et de vidéos via l'Internet mobile (2004) ; tandis que la 4G (2012) a vu l'essor de l'Internet mobile à plus grande vitesse, et son usage en mode nomade. Alors que la consommation de données augmente de 40 % par an, le réseau 4 G pourrait saturer d'ici deux ans. Aussi, la 5 G – avec son ultra haut débit, sa quasi-absence de rupture de communication, son utilisation par de nombreux équipements et machines simultanément – pourrait éviter l'engorgement des données et la congestion du réseau mobile dans les zones denses (gares, aéroports, stades...). Car, grâce à ces spécificités, le téléphone mobile, les machines et les objets connectés peuvent intégrer des innovations technologiques comme le cloud computing, l'intelligence artificielle et la réalité virtuelle.

Ce couplage avec ces nouvelles technologies débouche déjà sur des

applications notamment de loisirs (gaming, vidéo 4 K), de santé (diagnostic et médication automatiques ou à distance, télé-chirurgie...), de mobilité (conduite autonome), de sécurité publique (télésurveillance, gestion des flux de personnes en temps réel...), de ville intelligente, d'environnement, de recherche, d'éducation et d'accès à l'information. Par ailleurs, la 5G interconnectera plus d'objets, rendant l'Internet des objets toujours plus mobile et accessible par le plus grand nombre.

“
La 5 G pourrait générer 12,3 trillions de dollars de bénéfices sur les ventes, créer 22 millions de nouveaux emplois et 10,8 % de croissance d'ici 2035

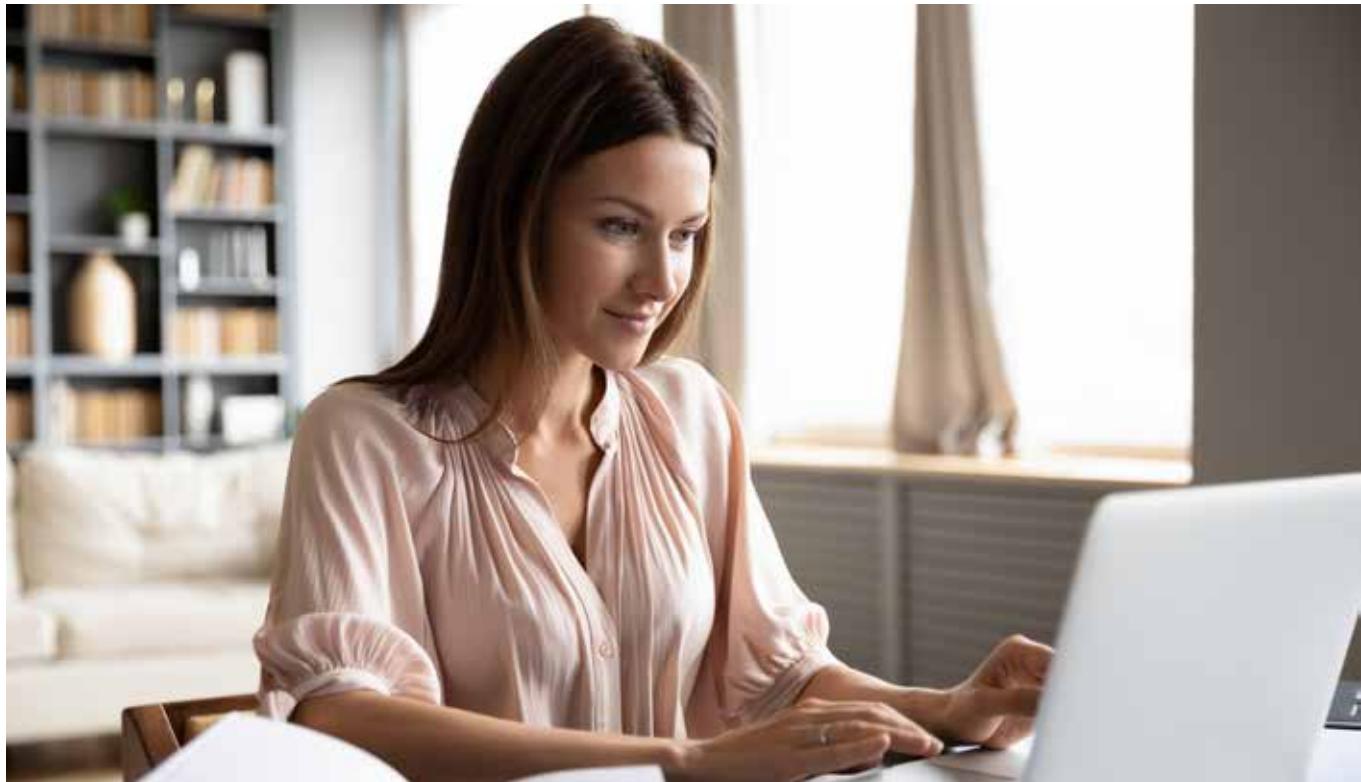
”
(Qualcomm)

En entreprise, la 5 G permettra la fluidification des tâches et des services (téléchargement quasi instantané de fichiers professionnels plus volumineux, visioconférences et flux vidéo en haute définition), et facilitera le télétravail (connexion à distance avec des machines). Dans l'industrie, elle accélérera la digitalisation des processus de production, via le déploiement de capteurs, de robots autonomes, et de machines auto-apprenantes (via l'intelligence artificielle), qui s'échangeront des milliers de données (via une bande passante solide, fiable et supportant un volume élevé d'échange de données). La 5^e génération de téléphonie non filaire soutient aussi le développement de jumeaux numériques – répliques virtuelles d'un objet, d'un processus ou d'un système (via la réalité virtuelle) – à des fins de simulations,

d'analyses prédictives et de prises de décision. Son déploiement en milieux professionnels pourrait ainsi accroître les gains de productivité (6 à 8 %, selon Bouygues) tout en optimisant la consommation et les coûts énergétiques et en augmentant la sécurité des ouvriers et techniciens. La 5G devrait aussi stimuler la créativité, initier de nouveaux modèles d'affaires et donc renforcer la compétitivité des États et de leurs secteurs d'activité clé. Selon le groupe américain de technologie mobile Qualcomm, la 5 G pourrait générer 12,3 trillions de dollars de bénéfices sur les ventes, et créer 22 millions de nouveaux emplois et 10,8 % de croissance d'ici 2035.

DES ENJEUX ET DES RISQUES

Non sans impacts environnementaux : car son déploiement devrait accroître de 18 à 44 % l'empreinte carbone du numérique à l'horizon 2030, estime le Haut Conseil pour le Climat. La 5 G crée par ailleurs des risques en termes de cybersécurité : car elle utilise plus d'informations et de technologies que les générations précédentes, démultipliant ainsi la diffusion de virus malveillants, et donc les actes cybercriminels d'espionnage, d'extorsion et de vols de données industrielles, personnelles et privées. Elle pose en outre des enjeux de souveraineté et de sécurité nationale. Si l'Europe dispose en effet d'équipementiers télécom de poids (comme Nokia et Ericsson), la Chine compte elle deux géants (ZTE et surtout Huawei), qui pourraient accompagner certains opérateurs locaux dans la mise en place de la 5G. Aussi, de nombreux pays occidentaux, redoutant que Huawei serve de cheval de Troie à la Chine, ont décidé de bannir l'entreprise de leur marché de la 5G, ou de restreindre leur coopération avec elle. En Belgique et au Luxembourg, Orange et Proximus ont par exemple abandonné leur collaboration avec cette dernière pour se tourner vers Nokia.



Inquiétudes sanitaires et médicales également. « À ce jour, et après de nombreuses recherches effectuées, aucun effet néfaste sur la santé n'a été causablement lié à l'exposition aux technologies sans fil, » indique l'Organisation mondiale de la santé.

“

Son déploiement devrait accroître de 18 à 44% l'empreinte carbone du numérique à l'horizon 2030

”

Selon les experts en effet, le rayonnement électromagnétique deviendrait dangereux à environ 3 millions de GHz, donc loin des fréquences 5G de 52,6 GHz maximum. Pour certains médecins toutefois,

les radiofréquences (émises notamment par les antennes relais, les compteurs intelligents et autres objets connectés) ont des effets biologiques sur des personnes souffrant d'électrosensibilité (rougeurs, sensations de brûlure, fatigue, difficultés de concentration, palpitations cardiaques, troubles digestifs et du sommeil...), sur les animaux et sur les plantes.

Autres dangers de la 5G : ses interférences avec les appareils d'aviation. Selon l'autorité fédérale de l'aviation américaine (Fédéral Aviation Administration), elle pourrait affecter le fonctionnement des altimètres radio, qui opèrent à des fréquences similaires. Ces appareils ne seraient plus en mesure de mesurer la distance d'un avion au-dessus du sol. Et ces interférences pourraient empêcher les systèmes moteurs et de freinage de passer en mode atterrissage, ou un avion de s'arrêter sur la piste. La FAA a depuis établi des zones tampons autour de nombreux aéroports pour limiter l'activité 5G.

LE LUXEMBOURG À DÉCOUVERT

Où en est le déploiement de la 5 G au Luxembourg ? Orange, Post, Proximus et Luxembourg Online ont été choisis en juillet 2020 pour assurer la couverture du territoire à 90 % d'ici 2025.

Ils verseront 41,33 millions d'euros de redevances à l'État jusqu'en 2035. La stratégie nationale de déploiement de la 5G au Luxembourg, annoncée en 2018, s'inscrit dans le plan d'action de l'UE pour les réseaux de télécommunication de cinquième génération, qui vise une couverture 5G de toutes les zones habitées en 2030. Au second trimestre 2022 cependant, seuls 12,7 % de la population du pays étaient couverts par la 5G (80.611 habitants), selon la Commission européenne, contre 99,7 % en Italie, 98,8 % au Danemark et 97 % aux Pays-Bas. Le Grand-Duché figure bon avant-dernier dans l'UE devant la Belgique (4,3%). •



50%
DE REMISE
sur les forfaits
SCOUBIDO*

PENDANT 3 MOIS

Commandez en ligne

SCOUBIDO.lu

* Offre valable jusqu'au 31 octobre 2022, voir conditions sur post.lu.



RACHAT DE CRÉDIT IMMOBILIER : TOUJOURS POSSIBLE, MAIS PAS SANS RÉFLÉCHIR

Être propriétaire de son logement, c'est une aspiration universelle que l'on poursuit peu ou prou, selon sa culture ou ses affinités. S'y attache généralement, si on n'a pas été bercé dans la soie, un prêt immobilier à plus ou moins long terme, plutôt 30 ans aujourd'hui au Luxembourg. Comment s'en défaire, si on veut en modifier le poids ? Tout est possible en la matière... mais pas à n'importe quel prix.

TEXTE : THIERRY NELISSEN



Prêt hypothécaire, crédit immobilier, prêt logement... Les appellations sont multiples, mais le principe reste le même : étaler à long terme le remboursement de sa maison ou son appartement. Quand on signe pour 30 ans, le maximum au Luxembourg, on peut penser qu'on a pris pour perpet... Mais pas du tout : la liberté de contracter s'assortit de celle de se délier, moyennant des contraintes plus ou moins élevées.

On n'est jamais à l'abri d'un accident de la vie : perte d'un emploi, qui peut inciter à étaler à plus long terme ses charges de remboursement ; séparation, qui oblige à redéfinir la propriété du logement conjugal et partant le nom du débiteur. La revente du bien peut aussi être une bonne raison de mettre fin au crédit. En plus de ces moments charnières, il existe des raisons plus mathématiques à vouloir « racheter » son crédit, ou plutôt « en renégocier le taux », comme se plaît à le préciser un banquier. Si on rembourse sur base d'un taux d'intérêt de 5% et que les taux sont tombés à 2%, il est évident qu'il y a de l'argent à gagner à changer de prêt quand on est lié par un taux fixe. La question ne se pose pas en cas de taux variable.

“

Au Luxembourg, il n'existe pas vraiment une philosophie de renégociation régulière des prêts

”

On notera qu'au Luxembourg, les taux variables ont longtemps été privilégiés, notamment sans doute parce que l'indexation automatique des salaires garantissait une prévisibilité certaine à l'emprunteur sur le ratio de ses remboursements mensuels par rapport au montant de son salaire. Depuis quelques années, le prêt à taux fixe est plutôt devenu la norme. Autant le dire tout de suite : ce n'est pas le moment de renégocier un prêt sur base des taux. La tendance est clairement à la hausse, et il vaut mieux dormir sur son 2% que flamber à 4%... C'est le marché qui fait la loi. L'inflation et la guerre en Ukraine ont imprimé une tendance qu'on voit mal retomber, même dans les prochaines années. Si les taux d'intérêt repartaient à la baisse, un simple calcul sur les simulateurs de banques permet d'avoir une idée relative du gain qu'on pourrait faire en renégociant son taux. « Il n'y a pas vraiment de règles ou de moment précis pour renégocier son prêt, constate Pascal Fraselle, Lead Mortgage & Lending à ING. Évidemment, il faut que ça rapporte plus que cela ne coûte ! Et, bien sûr, si c'est pour obtenir un meilleur taux, il est exclu de le faire lors d'une période de hausse, comme c'est le cas actuellement.



“Dans l'immobilier, c'est l'humain qui fait la différence”

Karine Da Rocha

Forte de son expérience sur le marché de l'immobilier luxembourgeois, **Karine Da Rocha** vous offre la possibilité de bénéficier de ses conseils avisés et d'un service d'accompagnement privilégié pour **la vente, l'achat et la location** de votre futur bien au Grand-Duché. Quel que soit le prix de vente de votre bien ou le budget alloué à votre achat, elle mettra à profit son dynamisme afin de vous accompagner dans cette aventure et vous aider à dénicher l'acheteur ou le bien correspondant le plus à vos attentes.



**BESOIN D'UNE ESTIMATION GRATUITE ?
N'HÉSITEZ PLUS, KARINE DA ROCHA
SE DÉPLACE PARTOUT AU LUXEMBOURG**

Tél. : 691 774 308 | karine.darocha@kwluxembourg.com
6-8 rue Jean Origer, L-2269 Luxembourg

kw
SELECT
KELLERWILLIAMS





“

Ce n'est pas le moment de renégocier un prêt sur base des taux : la tendance est clairement à la hausse

”

En général, les banquiers sont plus disposés à parler et à négocier avec un client qu'à risquer de le perdre.

Et quand on a affaire à un bon client qui rembourse sérieusement, il sera toujours bien accueilli. »

Renégocier son prêt, sortir d'un taux fixe, cela implique un certain nombre de frais. Il y a d'abord l'indemnité de remboursement anticipé. Elle n'est pas anecdotique, et elle est différente selon que le prêt a été conclu avant le 21 mars 2016 ou après. Pour les prêts les plus récents,

l'indemnité se limite à 6 mois d'intérêts d'un montant maximum de 450.000 euros et, pour la part résiduelle, à une compensation sur les frais engagés par la banque pour couvrir le taux accordé. Il y a aussi des frais de dossier, qui sont variables selon l'organisme. Rester dans la banque de départ évitera le troisième poste de frais, pas négligeable non plus : une nouvelle inscription hypothécaire en faveur du nouveau prêteur. Si on prend le cas d'un divorce, où la demeure familiale est reprise par un seul des ex-époux, on s'expose à la triple peine : indemnité, frais et inscription hypothécaire. Mais on peut aussi parfaitement éviter le rachat et les frais si l'un des anciens époux garde la dette en l'état à son nom et que la banque décharge simplement la personne qui le quitte. Un rachat dans la même banque est à privilégier quand c'est possible, et permet d'éviter de changer d'un coup tous ses produits. Mettre fin à un prêt à taux variable, par contre, ne présente guère de contraintes : pour quelques menus frais, on peut convertir en prêt à taux fixe.

Il est aussi loisible à l'emprunteur de s'acquitter de ces frais, de rembourser le capital restant et de conclure, éventuellement, un nouveau contrat.

Vu l'augmentation des transactions électroniques et la raréfaction des guichets, la rencontre avec son banquier devient un événement exceptionnel. Elle ne survient plus guère qu'à l'occasion de l'octroi d'un crédit. Il y a pourtant un intérêt à ne pas perdre le contact, notamment si le désir de restructurer le crédit est lié à une perte de revenus. Certaines banques étant plus fermées à la renégociation, les autres organismes accueilleront pourtant avec plaisir les clients déçus... flexibilité oblige.

On pouvait croire que les courtiers, actifs depuis quelques années sur le marché, stimuleraient cette technique, mais ce n'est pas vraiment le cas. Actuellement, le marché du prêt logement au Luxembourg est redescendu, après une hausse notable liée au Covid. Les gens sont aujourd'hui plus dans l'hésitation et la réflexion, vu la

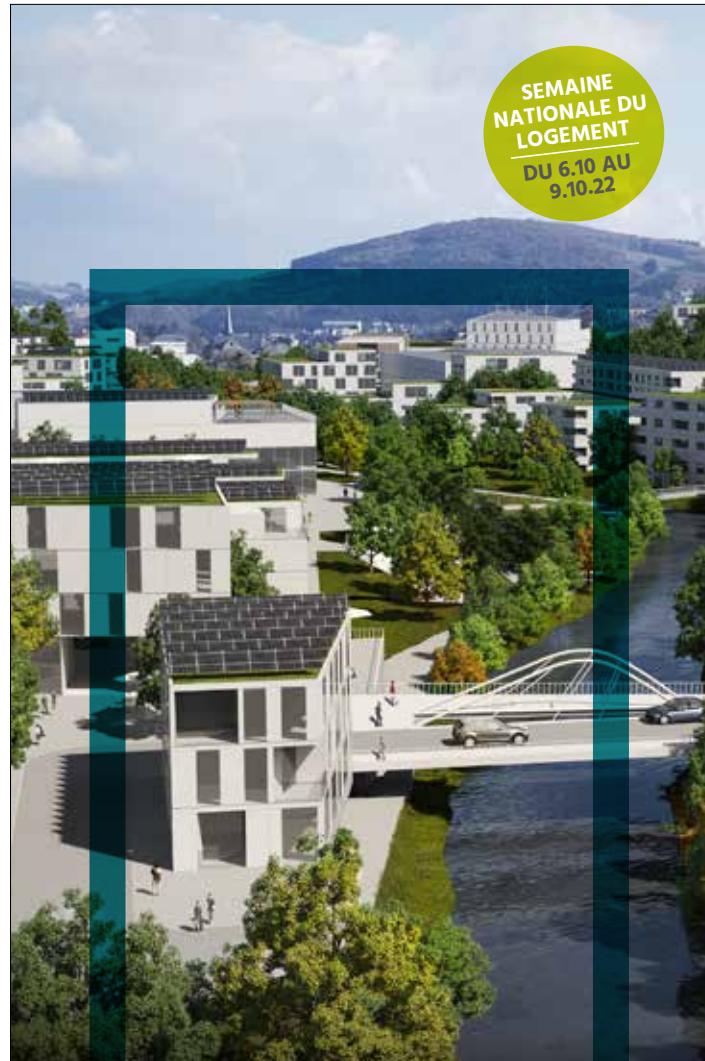


AGRANDIR L'HABITAT VOUS PROPOSE UN SERVICE CLÉ EN MAINS

- Construction,
- Transformation,
- Rénovation,
- Extension, surélévation,
- Aménagement des combles,
- Aménagement intérieur,
- Conception d'intérieur, décoration,
- Salle de bains,
- Meubles sur mesure.



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



SEMAINE
NATIONALE DU
LOGEMENT
DU 6.10 AU
9.10.22

**PLUS QUE DES
CONSTRUCTIONS,
CRÉER DES PROJETS
DE VIE COMMUNS**

situation internationale et les incertitudes économiques. Les lendemains de lockdown avaient pourtant vu une petite croissance du marché, coïncidant avec la recherche d'habitats nouveaux, plus espacés, moins confinés. Les chiffres du Statec sont sans appel : au deuxième trimestre 2022, les nouveaux crédits immobiliers octroyés par les banques du Luxembourg ont diminué de 18 % sur base annuelle pour les contrats à taux fixe alors que les contrats à taux variable ont progressé de 5,4 %.

Le resserrement des critères et des conditions d'octroi est une des causes qui expliquent cette tendance en zone euro. La flambée des matières premières et l'incertitude sur le prix final d'un bien en construction ont fortement aussi tempéré les ardeurs des candidats bâtisseurs. ●



3 QUESTIONS À CHARLES PLETSCH

Vice President & Head of Business Unit Retail Banking – BCEE

Ai-je toujours la possibilité de renégocier mon prêt ?

Bien sûr, c'est le droit du client ! Mais il faut que cela ait un sens, et que cela ne lui coûte pas plus cher que le bénéfice qu'il en attend. Il faut donc tenir compte des frais et indemnités qui seront dus. Nous parlons ici de prêt à taux fixe ; pour les prêts à taux variable, il y a beaucoup moins de contraintes. C'est une opération qui peut être intéressante quand les taux sont à la baisse, ce qui n'est pas le cas actuellement. Mais il existe d'autres raisons de reconfigurer ses emprunts. La bonne tactique est toujours de prendre conseil auprès de son banquier et de lui faire part de sa situation financière et de ses attentes.

On peut obtenir du sur-mesure ?

Le prêt au logement s'inscrit toujours dans une réflexion globale. Il y a les montants que l'on peut rembourser, conditionnés principalement par les revenus du couple... ou de la personne seule qui emprunte. Quelle mensualité, sur quelle durée : c'est déjà une base modulable. À cela se greffent d'autres éléments, comme l'assurance solde restant dû. Si on veut assurer le confort et la sécurité du conjoint survivant, c'est un élément important, qu'on hésite parfois à aborder quand on est jeune et qu'on lance le projet. La clé, c'est de faire un diagnostic de ses finances, avec l'aide de son conseiller, et de laisser une bonne place à la prévoyance et l'anticipation.

Un bon conseil à l'emprunteur ?

Ne réagissez jamais trop tard si la charge du prêt est devenue trop importante. On a vu des emprunteurs tomber dans une situation de surendettement et transférer leurs crédits à des sociétés à taux particulièrement désavantageux qui n'hésitent pas à faire exécuter leur droit de créance rapidement en cas de défaut de paiement. Bien sûr, il existe malheureusement des situations inextricables, mais il faut tout faire pour éviter de se retrouver pieds et poings liés. Pour cela, une fois encore, le bon réflexe est de parler avec son banquier et voir comment on peut, par exemple, restructurer la charge de l'emprunt.



YOUR
BRIDGE
TO LIFE

SPUERKEESS.LU/logement

Parlons logement !



COUPE DU MONDE AU QATAR : FACE AU SCANDALE, LES APPELS AU BOYCOTT

La Coupe du monde de football 2022 au Qatar sera entachée par de multiples scandales : soupçon de corruption, bilan écologique désastreux et exploitation de centaines de milliers de travailleurs étrangers, dont plus de 6.500 sont morts, pour la construction des stades. Les voix appelant au boycott de la compétition qui débute le 20 novembre sont de plus en plus nombreuses, laissant présager que ce Mondial sera le plus mal-aimé de l'histoire.

TEXTE : FABIEN GRASSER



« Rien à casser ! » : le 14 septembre, dans le style truculent qu'on lui connaît, Eric Cantona a annoncé sur les réseaux sociaux qu'il boycottera la Coupe du monde au Qatar. Une première qui lui « coûte », a affirmé l'ancien attaquant de Manchester United, dénonçant une « aberration écologique, avec tous ces stades climatisés. Mais surtout, surtout une horreur humaine, combien de milliers de morts pour construire ces stades, pour au final quoi, amuser la galerie deux mois. » Eric Cantona emboîtait le pas à un autre ancien international, l'allemand Philipp Lahm prévenant en août qu'il n'accompagnerait pas la Mannschaft à Doha. Président du comité d'organisation de l'Euro 2024 en Allemagne, il justifie sa décision par la violation des droits humains dont sont victimes des centaines de milliers de travailleurs étrangers recrutés pour construire les infrastructures qui, du 20 novembre au 18 décembre, accueilleront le plus gros événement sportif mondial.

À l'approche du coup d'envoi, les appels au boycott se multiplient. Partout en Europe, gérants de bars et communes annoncent qu'ils ne retransmettront pas la compétition sur écrans géants. Youth for climate et Extinction Rebellion demandent l'annulation de la

compétition, tandis que des personnalités du monde du spectacle ou du cinéma appellent au boycott. Sur les réseaux sociaux, les groupes incitant au boycott fleurissent, attirant de quelques dizaines à plusieurs milliers de membres.

Le 15 septembre, Amnesty International a publié un sondage effectué auprès de 17.000 personnes dans 15 pays, soulignant la piètre opinion du public sur cette Coupe du monde. Un tiers des sondés affirment qu'ils ne la regarderont pas à la télé. Ce chiffre grimpe à 46 % en Allemagne, à 48 % en France et à 51 % en Finlande. De quoi refroidir les sponsors de cette compétition dont la finale avait été suivie par plus de trois milliards de téléspectateurs en 2018.

ACCUSATION DE CORRUPTION

Pour le richissime émirat gazier, la Coupe du monde devait être un outil de soft Power à même de lustrer son image. Le stratagème se retourne contre lui. On est loin de la liesse qui s'était instantanément emparée des rues de Doha le 2 décembre 2010, quand la FIFA attribuait au Qatar l'organisation de la Coupe du monde 2022. Cette joie et la fierté qui l'accompagnait étaient partagées dans la région, car pour la première fois dans l'histoire du foot, un pays du Moyen-Orient décrochait le Graal. Mais il fallut moins de quelques heures pour voir le Qatar accusé de corruption, d'avoir acheté des voix en sa faveur. Ces allégations sont à l'origine d'enquêtes judiciaires toujours en cours aux États-Unis, en France et en Suisse. Un document révélé par les médias et signé de la main du ministre qatari de l'Économie en 2009 fait état d'un versement de 22 millions d'euros à 15 membres du comité exécutif de la FIFA, au sein duquel se décide l'attribution.

Mais c'est sur les chantiers et les échafaudages que la fête a été le plus visiblement gâchée. Depuis 2011, le pays de 2,5 millions d'habitants a embauché

plus d'un million de travailleurs pour construire sept nouveaux stades, des dizaines d'hôtels pour les supporters, les réseaux de transport et la nouvelle ville de Lusail, cité bling-bling spécialement édifiée pour accueillir l'ouverture et la finale du Mondial. Les ouvriers ont été recrutés en Asie et en Afrique, d'où vient déjà la majeure partie de la main-d'œuvre employée au Qatar dans des conditions parfois proches de l'esclavage. Ces populations, discriminées et sans droit, représentent plus de 90 % des résidents de l'émirat. Pour les chantiers du Mondial, ils ont d'abord été recrutés selon le *kefala*, système qui les soumet totalement à leur patron, leur interdisant de changer d'employeur ou de quitter le pays. Ils ont dû souvent s'endetter lourdement pour payer leur recruteur et faire le voyage vers le Qatar. Ils sont aux mieux rémunérés quelques centaines de dollars par mois, bien en deçà des revenus promis. Et les exemples d'ouvriers jamais payés abondent.

choc révélant que 6.750 ouvriers sont décédés entre 2011 et 2020, soit 12 par semaine. Ils étaient originaires d'Inde, du Bangladesh, du Népal, du Pakistan et du Sri Lanka, pays dont les autorités ont fourni les chiffres au journal. Mais leur nombre est sous-évalué, insistait le *Guardian* car il manque les données des Philippines et du Kenya, deux autres pays gros pourvoyeurs de main-d'œuvre.

Le Qatar ne tient aucun décompte officiel de ces décès qu'il attribue majoritairement à des causes naturelles. Ce qui fait bondir les organisations de défense des droits humains, rappelant qu'il s'agit dans la plupart des cas d'hommes jeunes et en bonne santé, décédés de crise cardiaque ou de détresse respiratoire aiguë provoquées par l'exposition aux chaleurs extrêmes de la péninsule arabique. Les victimes sont renvoyées dans des cercueils à leur famille qui, outre un être cher, perdent souvent leur principale source de revenus.

Face au scandale, le Qatar a, au fil des ans, amélioré son droit du travail qui est désormais le plus avancé dans la région. Il a abrogé le *kefala*, prohibé le travail aux heures les plus chaudes de la journée et créé un salaire minimum de 250 dollars mensuels. Dans les faits, constatent ONG et syndicats, rien n'a fondamentalement changé. Les terrains que foulera la fine fleur des millionnaires du foot mondial ressemblent à des cimetières. Sous la pelouse, les cadavres. Mais il s'agira de cimetières climatisés et c'est là l'autre grande polémique de ce Mondial. Avec des températures atteignant 40 degrés en hiver, les stades disposeront de gigantesques climatiseurs pour rafraîchir spectateurs et joueurs. Parallèlement, des centaines de vols aériens achemineront les équipes et une partie des 1,2 million de supporters attendus à Doha. Un non-sens écologique à l'heure où tout un chacun est appelé à la sobriété face au réchauffement climatique.

“
Les terrains que foulera la fine fleur du foot mondial ressemblent à des cimetières

HÉCATOMBE SUR LES CHANTIERS

Sur les chantiers, les conditions de travail sont épouvantables pour ces forçats qui triment 12 heures par jour et six jours sur sept sous des températures flirtant parfois avec 50 degrés. Très vite, syndicats internationaux et ONG ont documenté la mort de centaines d'entre eux. En février 2021, le quotidien britannique *Guardian* confirmait l'hécatombe dans une enquête

Ces griefs contre le Qatar viennent s'ajouter à d'autres, plus anciens, sur l'absence de respect des droits humains, à l'encontre des femmes surtout, mais aussi des minorités LGBT et plus largement sur la répression subie par les dissidents à la monarchie absolue de l'émir Tamim ben Hamad al-Thani. Le Qatar est aussi soupçonné d'être un argentier des groupes terroristes islamistes

“

Le seul sens de cet événement, on le sait tous, c'est le pognon

”

affiliés à Al-Qaïda dans le Sahel.

SOUTIEN INCONDITIONNEL DE LA FIFA

Tous ces reproches sont balayés d'un revers de la main par les Qatari qui se dissimulent derrière des campagnes de greenwashing et glosent sur d'hypothétiques progrès sociaux. Dans un entretien accordé à l'hebdomadaire français *Le Point*, le 14 septembre, l'émir du Qatar a contre-attaqué en affirmant que les critiques « sont des gens qui n'acceptent pas qu'un pays arabe musulman comme le Qatar accueille une Coupe du monde ».

Mais l'émirat n'est pas le seul à blâmer. La FIFA l'a soutenu sans réserve face à toutes les accusations. Depuis des années, l'institution est gangrénée par les scandales financiers et le népotisme. Le 11 septembre, le président de la FIFA, Gianni Infantino, qui vit désormais dans l'émirat, avait chaleureusement félicité les organisateurs : « Le Qatar est prêt à accueillir la plus grande compétition de la planète. Je suis sûr que les supporters

vont vivre une expérience extraordinaire, qui ira bien au-delà des matchs. Le Qatar ne manque pas d'attraits. » En mai, le même avait lancé : « Quand vous donnez du travail à quelqu'un, même dans des conditions difficiles, vous lui donnez de la dignité et de la fierté. » Un président de la FIFA ça ose tout et sans doute est-ce à cela qu'on le reconnaît.

Le sondage d'Amnesty International pointait aussi le rôle des fédérations nationales, 67% des sondés souhaitant qu'elles s'expriment sur les atteintes aux droits humains. L'ONG, qui n'appelle pas au boycott, propose aux fédérations de sensibiliser les joueurs sur le sujet. L'initiative est accueillie avec contraste, les fédérations espagnoles et françaises étant les plus rétives.

Lors de matchs de qualification, les joueurs des sélections allemande, norvégienne, néerlandaise et danoise ont brièvement porté des tee-shirts appelant au respect des droits humains. Mais aucune fédération n'appelle au boycott. Seule la Belgique semble l'avoir sérieusement envisagé. Et la directrice des ressources humaines de l'Union belge de football, Sylvie Marissal, assure qu'il « y aura des actions visibles » de la part des joueurs. « En tant que joueur, on ne peut pas faire comme si on ne savait pas », avait appuyé Philipp Lahm en août.

De leur côté, les dirigeants politiques font le dos rond. Pas question, en cette période de crise énergétique, de se fâcher avec le Qatar et ses considérables réserves gazières. De ce point de vue, l'émirat a réussi son pari en se posant comme un indispensable allié des Occidentaux.

Cette Coupe du monde est « la caricature de ce que l'homme est capable de porter en lui comme saloperie extrême », écrivait Eric Cantona le 14 septembre. Et de conclure : « Le seul sens de cet événement, on le sait tous, c'est le pognon. » •



LA FIFA APPELÉE À INDEMNISER LES TRAVAILLEURS

Amnesty International demande à la FIFA de verser 420 millions d'euros dans un fonds de réparation afin d'indemniser les centaines de milliers de travailleurs migrants exploités dans la construction des infrastructures de la Coupe du monde au Qatar. Pour l'organisation de défense des droits humains, cette somme est « totalement justifiable au regard de l'ampleur des violations commises et ne représente qu'une petite partie des 5,7 milliards d'euros de recettes que la FIFA prévoit d'engranger grâce à la Coupe du monde ». Amnesty rappelle que ces 420 millions d'euros correspondent « aux primes offertes aux 32 équipes participant à la Coupe du monde ». La FIFA n'a pas répondu publiquement à cette demande, se contentant d'indiquer à Amnesty qu'elle étudiait la proposition.

Chaque effort compte. C'est bien de se sentir soutenue.

Découvrez l'histoire
de Charlotte : klimabonus.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG



8002 11 90

 **Klimabonus**

Mes efforts peuvent faire la différence.
Pour moi. Pour le climat.
Pour les générations futures.



Acheter en vrac

POUR QUE LES EMBALLAGES N'EMBALLENT PLUS... AUTANT

Faire des économies tout en faisant en geste en faveur de l'environnement. Ce sont les principales motivations des consommateurs qui achètent en vrac. Ce marché affiche un coup de mou à la suite de la crise sanitaire, mais différents indicateurs laissent supposer qu'il va rebondir.

TEXTES : FABRICE BARBIAN

De nombreuses études se sont intéressées aux motivations des consommateurs qui achètent en vrac. Les résultats diffèrent parfois de l'une à l'autre, mais deux grandes tendances se dégagent systématiquement : l'ambition est de faire des économies et d'agir en faveur de l'environnement. Les deux priorités étant intimement liées. Acheter en vrac permet tout d'abord d'acheter la quantité de produits dont on a véritablement besoin. Un atout qui séduit notamment les personnes seules, soucieuses de réduire le gaspillage alimentaire. Ensuite, les prix pratiqués sont plus attractifs. On estime que le prix au kilo d'un produit en vrac est généralement de 5 à 30 % moins cher que son équivalent emballé. Tout simplement parce qu'il est débarrassé de son coûteux packaging (alors que le prix des matières premières flambe tout comme le coût de la gestion des déchets) et ne supporte pas les opérations marketing visant à le promouvoir. En ce qui concerne le volet écolo, acheter en vrac participe également à l'adoption de bonnes habitudes comme le fait, par exemple, de recycler ses contenants. Dans un registre différent, cela permet aussi de se prémunir de la tentation. Pas toujours facile de ne

pas se laisser séduire par un packaging accrocheur, un slogan qui claque ou un festival de belles couleurs, surtout si les courses se pratiquent en famille et que le « petit » a des yeux comme des billes et le ventre plus gros que les yeux. Au registre des motivations, ajoutons également un désir d'acheter des produits plus sains (et que l'on peut voir).

LE « VRAC » A AUSSI SES LIMITES ET SES FAILLES

De nombreux produits sont disponibles dans le domaine de l'alimentation, de l'hygiène, des cosmétiques ou de l'entretien/droguerie et l'offre s'étoffe au fil du temps, mais elle reste encore limitée, au regard de celle disponible dans les rayons « traditionnels » des magasins. L'hygiène peut également en refroidir certains. Bien entendu que le personnel qui manipule les produits (lorsque cela s'avère nécessaire) porte des gants et que les distributeurs contenant des fruits secs disposent de leur pince ou de leur pelle, mais le consommateur reste méfiant.

Cela s'est d'ailleurs vérifié durant la crise sanitaire. Alors que le marché affichait de beaux taux de croissance depuis de

nombreuses années, elle a été réduite pour ne pas dire inexistante en 2021. Les consommateurs ont moins acheté en vrac et ce d'autant plus que certains produits étaient interdits à la vente compte tenu de leur « pouvoir » élevé de transmission du virus. La tendance a touché tous les pays, y compris le Luxembourg comme l'illustre l'enseigne Mademoiselle Vrac qui a fermé son magasin le 31 décembre dernier, quelques mois seulement après son ouverture. C'est en tout cas l'une des raisons évoquées par la presse pour expliquer sa brève existence.

POURQUOI LE VRAC DEVRAIT SE DÉVELOPPER ?

Le coup de mou s'annonce-t-il durable ? Non. Logiquement, le vrac devrait reprendre sa course en avant compte tenu de l'intérêt incontestable qu'il a sur le plan environnemental, le concept, on l'a déjà dit, ne générant pas de déchets, notamment plastiques. Ou en tout cas, on les réduit très significativement. Et nul doute que c'est une priorité absolue. Et puis, au-delà de la prise de conscience des consommateurs en la matière, d'autres facteurs laissent supposer une embellie.

“

Le vrac devrait reprendre sa course en avant compte tenu de l'intérêt incontestable qu'il a sur le plan environnemental, le concept ne générant pas de déchets, notamment plastiques

”

De plus en plus d'enseignes de supermarchés proposent désormais des espaces dédiés au vrac et plus uniquement pour les fruits et légumes. C'est d'ailleurs aujourd'hui dans les grandes surfaces que les consommateurs achètent le plus en vrac, devant les magasins bios. Ce dynamisme n'est pas sans s'accompagner d'innovations. Les consommateurs peuvent s'équiper avec des « box » réutilisables spécialement confectionnées pour accueillir et conserver des produits liquides. Si des enseignes proposent des produits liquides en vrac, comme du vin, de l'huile ou du liquide vaisselle, c'est parce que des fontaines de vrac adaptées ont été créées, fonctionnent et sont utilisées. Danone a également testé des distributeurs de yaourt bio en vrac. C'est un autre constat intéressant : aujourd'hui les grandes marques se positionnent également sur ce segment, avec d'autant plus d'ambition que l'un des grands reproches faits au vrac, par bon nombre de consommateurs, c'est précisément l'offre réduite en produits de marque. Bref, la filière progresse même si des dossiers restent à traiter et de sacrés challenges encore à relever.

Par exemple, il importe pour les acteurs de clarifier des aspects juridiques. Au fait, qui est responsable lors d'une intoxication alimentaire si elle est liée à un contenant mal nettoyé ? Ils doivent aussi imaginer des solutions pour satisfaire aux attentes des consommateurs en matière de traçabilité



et d'informations en lien avec le mode de préparation d'un produit ou son apport nutritionnel (le Nutriscore). Des applis font l'objet de développement dans ce domaine. L'hygiène et la conservation des produits sont aussi des enjeux pour certaines filières comme pour celle des cosmétiques, par exemple.

Mais il est un dernier élément à prendre en considération et qui invite les magasins, les marques et les industriels à sérieusement s'intéresser au commerce en vrac (avec plus ou moins d'entrain, c'est certain) : la réglementation. Elle se durcit en ce qui concerne la consommation d'emballages plastiques avec pour ambition de réduire les déchets (et de mieux les recycler). Dans

ce domaine, le Grand-Duché a d'ailleurs choisi d'aller plus loin que ce qu'exigeait l'Union européenne. À tort ou à raison ? C'est un autre sujet, mais nul doute qu'il est impératif de réduire les déchets et le gaspillage qui polluent et dont le traitement a un coût exponentiel supporté par la population, bien évidemment. ●

“

Acheter en vrac permet tout d'abord d'acheter la quantité de produits dont on a véritablement besoin

”

ON AGIT POUR L'HIVER !

Économiser de l'énergie, c'est participer à un effort collectif national. Avec ce contexte géopolitique tendu, c'est un peu anxiogène. Or, le meilleur moyen de combattre l'anxiété, c'est agir. Grâce aux conseils d'Enovos, principal fournisseur d'énergie au Luxembourg, voici quelques astuces très simples, bonnes pour le budget et la planète.



Les dépenses énergétiques les plus élevées dans un foyer concernent le chauffage et l'eau chaude. Il est donc facile d'agir sur ces points. Baisser simplement la température d'un degré chez vous représente déjà 6 % d'économies.

À chaque pièce sa température idéale : 19 à 20°C dans le séjour, 22 à 23°C dans la salle de bains, 16 à 17°C dans la chambre à coucher. Et si, plongée dans un bon film ou un bon bouquin, vous avez un peu froid sur votre canapé, blottissez-vous dans un plaid plutôt

que de monter le thermostat ! Pour aérer en hiver, il est préférable d'ouvrir les fenêtres plus souvent et moins longtemps : cinq minutes suffisent. En ouvrant plus longtemps, cela refroidit la pièce et réclame de l'énergie pour retrouver la bonne température. Veillez aussi à ce que vos radiateurs ne soient pas masqués par des rideaux ou des meubles, ce qui diminuerait fortement leur performance. Pour l'eau chaude, là aussi il est facile d'agir : ouvrir le robinet avec un débit adapté, ne pas laisser couler l'eau pour rien lorsqu'on se lave les mains ou les dents.

Enfin, préférez la douche, qui consomme beaucoup moins d'eau – et donc d'énergie – qu'un bain (environ 70 %), d'autant plus si on limite le temps passé dessous.

Les appareils électriques sont aussi énergivores et nos maisons en sont garnies. Pensez par exemple à brancher téléviseur et wifi sur une prise à interrupteur pour les éteindre en cas d'absence ou la nuit. Côté cuisine, veillez à ce que le lave-vaisselle soit bien plein avant de le faire fonctionner de nuit pour éviter les heures de pointe de consommation de courant. Faites de même pour vos lessives. *Let's save energy now !*

“

On a tous le pouvoir de faire des économies d'énergie. Rejoignez le mouvement

”

lets-save-energy.lu



Elissa Regnier-Vigouroux, cofondatrice

NOO PARIS

Lorsqu'elles créent Noo Paris, en 2014, Anaïs Laurent et Elissa Regnier-Vigouroux souhaitent métamorphoser un secteur de la lingerie un peu vieillissant en proposant une offre alternative laissant la place à la créativité. Le résultat ? Des pièces lumineuses aux imprimés affirmés qui se mixent selon nos envies. Avec Noo, on ne se refuse rien. La marque a également développé des collections d'homewear, de maillots de bain et de prêt-à-porter pour se sentir belle à la maison ou en vadrouille.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER | PHOTOGRAPHIES : DIANE SAGNIER

Anaïs Laurent et Elissa Regnier-Vigouroux



Comment l'aventure Noo a-t-elle démarré ?

Notre marque de lingerie, maillots de bain et homewear Noo a été créée il y a maintenant huit ans. Elle est née d'une rencontre, entre moi-même et mon associée Anaïs Laurent. Cette dernière bossait depuis pas mal de temps sur le concept d'une marque de lingerie. Personnellement, je travaillais dans un groupe média en tant que responsable commerciale. J'ai suivi une formation dans une école de commerce. Mais je gardais secrètement le souhait de monter, un jour, ma propre entreprise dans le secteur de la lingerie. Au détour d'une soirée, une amie me confie qu'une de ses connaissances, Anaïs, souhaite se lancer dans l'entrepreneuriat en créant sa propre marque, mais qu'elle rencontre quelques difficultés puisqu'elle manque de connaissances d'un point de vue « business ». Il faut dire que mon associée a une formation d'Arts plastiques/Arts appliqués. Elle cherchait donc un profil qui puisse compléter le sien. J'ai saisi l'occasion. Nous nous sommes ainsi rencontrées, en janvier 2014, à la terrasse d'un café. Et ce fut l'évidence !

Pourquoi avez-vous choisi l'univers de la lingerie et des maillots de bain ?

Nous avons commencé par la lingerie. Très vite, nous avons imaginé des collections maillots de bain et homewear. En 2014, il n'y avait pas d'offre de lingerie assez satisfaisante selon nous. Nous estimions qu'il y avait une vraie carte à jouer. Aucun acteur du marché ne proposait des pièces qui soient à la fois mode et accessibles. Parce qu'on s'amusait beaucoup avec les marques de prêt-à-porter, mais pas avec celles de lingerie. C'était tout le temps de la dentelle sexy ou au contraire des pièces un peu vieux jeu imaginées par des marques un peu vieillissantes. Il n'y avait aucune folie, aucune place laissée à la création. Il y avait juste Princesse Tamtam qui sortait un peu du lot, mais ce n'était pas assez. Nous souhaitions faire bouger un peu les lignes et proposer une offre totalement différente, à notre image.



Dès le départ, vous avez eu envie de créer une marque de lingerie très mode où on peut mixer les pièces selon nos envies, n'est-ce pas ?

C'était totalement cela le concept. Dès le début, Anaïs et moi-même avions envie de proposer du dépareillé. Nous sommes convaincues que la lingerie peut se porter en ensemble, mais pas que. Petit à petit, nous avons proposé des imprimés très forts et du lurex. À l'époque, il y a huit ans, c'était quelque chose qu'on voyait très peu dans le secteur de la lingerie.

Vous êtes une équipe 100% féminine, qu'est-ce que cela change ?

On nous dit souvent : « 30 femmes ensemble, ça doit être l'enfer ». Mais ce n'est pas du tout le cas. Nous travaillons dans un univers très bienveillant, bien loin du cliché qui nous imagine nous tirer dans les pattes journellement. Toutes les filles s'entendent très bien, et nous gérons le quotidien avec beaucoup de douceur. Je suis trop contente de l'équipe que nous avons réussi à former, elles sont toutes conscientieuses et travailleuses.

Cela s'est fait naturellement, dans la mesure où nous évoluons dans un secteur très féminin. Nous ne sommes pas contre le fait d'embaucher un homme, au contraire. De fait, neuf candidatures sur dix sont des femmes. Et pour l'instant, il n'y a eu aucun profil d'homme qui a été meilleur qu'un profil féminin.

“

Nous sommes convaincues que la lingerie peut se porter en ensemble, mais pas que

”

Quel est votre processus créatif ?

Nous sommes organisées en deux équipes : la team produit/marketing dont j'ai la charge et la team création supportée par mon associée. Les filles du pôle création partent souvent d'une matière. Une fois qu'elles l'ont trouvée, elles vont dessiner la gamme en imaginant des coupes associées.

L'idée, mixée ou non à des imprimés, se décline ensuite sur toute la collection. Nous avons plusieurs pièces phares comme nos kimonos ou encore nos bodies. Ces derniers ont d'ailleurs leurs propres collections que nous renouvelons régulièrement pour satisfaire au mieux nos clientes. Notre gamme d'homewear se porte aussi très bien.

“

La femme Noo est une femme forte qui s'assume. Elle est libre d'être qui elle souhaite et de porter des pièces hyper sexy si elle a envie tout en restant cool

”

Qu'est-ce qui vous inspire au quotidien ?

Nos inspirations sont plurielles, nous ne fonctionnons pas avec un thème général. Nous essayons toujours de construire une collection cohérente en mettant bout à bout nos différentes gammes. Nous avons aussi notre intemporel imprimé animalier qui est très identitaire de notre marque. Ce dernier casse les codes d'un secteur de la lingerie trop traditionnel. L'idée est toujours de le proposer d'une manière sympa et sans se prendre au sérieux. Nous prenons toujours le temps de trouver un imprimé qui est juste, ce n'est pas toujours évident.

Noo est bien plus qu'une simple marque de lingerie, vous êtes hyper engagées. Racontez-nous.

Nous avons lancé un programme, en 2020, qui se nomme Buy for Her. Concrètement, pour chaque commande passée chez nous, nous distribuons une culotte neuve à une femme dans le besoin via une association. Nous utilisons soit nos anciens stocks, soit nous en produisons spécialement pour



l'occasion. Cela nous permet d'être plus juste sur les tailles ou sur les modèles selon les profils de chaque femme. Nous sommes en réalité partie d'un constat. Les associations, qui collectaient des dons de vêtements, recevaient très peu de dons de sous-vêtements, puisque ceux qui ont été portés ne peuvent être donnés. C'était donc une très bonne façon d'agir afin d'avoir un impact positif et de créer une véritable économie circulaire. Nous avons d'ores et déjà distribué 35 000 culottes.

Actuellement, nous collaborons avec les Restos du cœur. Pour l'année prochaine, nous ne savons pas encore si nous pérennissons le partenariat avec cette association ou avec une autre.

Quelle est l'image de la femme Noo ?

La femme Noo est une femme forte qui s'assume. Elle est libre d'être qui elle souhaite et de porter des pièces hyper sexy si elle a envie tout en restant cool. Elle peut opter pour un ensemble ou au contraire faire le choix du dépareillé. La femme Noo s'amuse avec sa lingerie. Elle est sûre d'elle et de sa féminité.

“

Nous avons d'ores et déjà distribué 35 000 culottes aux Restos du cœur

”

Où sont fabriquées les pièces de la marque ?

Les pièces que nous créons sont essentiellement produites en Tunisie. Nous avons également une usine en Espagne et en Turquie.

Quels sont les futurs projets de la marque ?

Nous avons ouvert un pop-store parisien, début mai, boulevard Saint-Germain. Nous réfléchissons à le pérenniser ou non avec l'ouverture d'une boutique. Nous envisageons également de nous développer sur d'autres marchés européens. En ce qui concerne le produit, nous sommes en train de creuser un petit peu notre offre en prêt-à-porter grâce à notre nouvelle recrue. ●



vous avez
de la personnalité

nous le
fashion

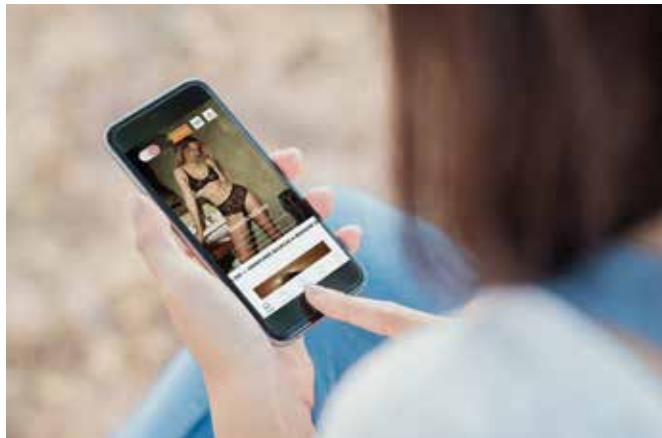
C&A

News MODE

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

UNE APPLICATION INNOVANTE

Début septembre, Etam a lancé une application mobile phygital. Celle-ci combine plusieurs fonctionnalités et a été créée avec la promesse de vous faciliter la vie. Au-delà de l'achat en ligne simplifié, l'app Etam propose à ses utilisateurs de choisir des pièces à récupérer en boutique physique, sans passer par la caisse puisque le paiement aura été fait via l'application. L'outil, qui reprend tout l'univers de la griffe de lingerie, vous sélectionnera des propositions pour compléter votre garde-robe en fonction de votre historique d'achat, vos préférences, les stocks disponibles. En magasin, toujours grâce à l'application, vous pourrez scanner un article pour savoir s'il est disponible dans votre taille. Et si vous êtes vraiment pressé, vous aurez également la possibilité d'acheter directement le produit choisi depuis votre téléphone.



91 ans

C'est l'âge auquel la reine Elizabeth II a assisté à son premier défilé de mode. C'était celui de Richard Quinn, le 20 février 2018.



©Claudie Pierlot

UNE PIÈCE MODE : LA MICRO-JUPE

L'engouement pour la micro-jupe date (déjà) du printemps dernier, saison choisie par Miu Miu pour remettre cette icône des années 2000 au goût du jour. Le succès a été fulgurant, traversant l'été sans encombre pour atteindre son paroxysme une fois l'automne arrivé. Pas question de miser sur la longueur cette saison, comme l'ont montré les maisons Courrèges, Supriya Lele, Diesel (et son modèle ceinture-micro-jupe), et bien sûr Miu Miu. Non contente d'avoir érigé la mini-jupe en star du printemps (et de l'été), la maison italienne en a également fait la pièce indispensable de l'automne, la réinterprétant en version sport, voire en short, pour plaire au plus grand nombre. Droite ou plissée, noire, colorée ou pailletée, la micro-jupe, indissociable de Britney Spears et de Christina Aguilera il y a tout juste vingt ans, sera la pièce centrale de votre dressing jusqu'au printemps prochain.



©Levi's et Ganni

Levi's x Ganni

Le géant américain du jeans Levi's et la marque danoise Ganni ont imaginé une collection capsule absolument détonante, inspirée de la nature. Au programme de cette nouvelle collab' ? Huit pièces en denim confectionnées au moins à 55% de coton biologique certifié et colorées à partir de teintures naturelles. La ligne mode, qui se veut inclusive et responsable, comprend ainsi une robe chasuble jaune pâle, une jupe longue en jean déstructurée, un top assurément girly... Les pièces ont été présentées en avant-première lors du défilé printemps-été 2023 de Ganni, en pleine Fashion Week de Copenhague. Les deux marques ont choisi comme égérie de campagne la youtubeuse superstar : Emma Chamberlain. Dans un décor champêtre, elle et quelques amies portent à la perfection les pièces de la collection capsule. Celles-ci sont à retrouver sur les sites Ganni et Levi's.

JACQUEMUS POSE SES VALISES AVENUE MONTAIGNE

Après avoir dit oui, le 27 août, à l'homme de sa vie, Marco Maestri, Simon Porte Jacquemus a partagé une autre (très) bonne nouvelle sur sa page Instagram. Le 7 septembre, le créateur a annoncé l'ouverture de son tout premier magasin Jacquemus sur l'avenue la plus chic de la capitale française, l'avenue Montaigne. Cette boutique éphémère a ouvert ses portes pendant la Fashion Week de Paris printemps-été 2023 et se situe au numéro 58, entre Gucci et Jil Sander. Les fans de la griffe peuvent découvrir, dans un espace de 300m² étalé sur deux étages, les pièces phares signées Jacquemus : sacs à main, prêt-à-porter, chaussures et bijoux... Le créateur français et ses équipes n'ont pas oublié de mettre en avant la collection "Le Papier" que la maison a présentée en juin dernier à Arles, de quoi ravir les amoureux de mode.

Gros succès annoncé...



©Cara Loves Karl

CARA LOVES KARL

Comme un hommage à son mentor Karl Lagerfeld, Cara Delevingne a imaginé une collection de vêtements intitulée Cara loves Karl en collaboration avec la marque du grand couturier et styliste allemand. La capsule mode exclusive comprend une sélection d'accessoires et de pièces essentielles à notre garde-robe. Il y a des t-shirts, une veste de costume droite bicolore marine et noir ou encore un bomber noir réversible doublé de

fausse fourrure bleu layette. Des pièces qui se veulent confortables, et à la demande de la mannequin, elles sont durables, non genrées et inclusives. Karl Lagerfeld (disparu en 2019) et Cara Delevingne se sont rencontrés pour la première fois en 2012. Cette année-là, le couturier allemand lui avait demandé de défilé pour la collection haute couture Chanel printemps-été 2012. Une proposition qui lui avait ouvert les portes du monde de la mode.



MARIE JO



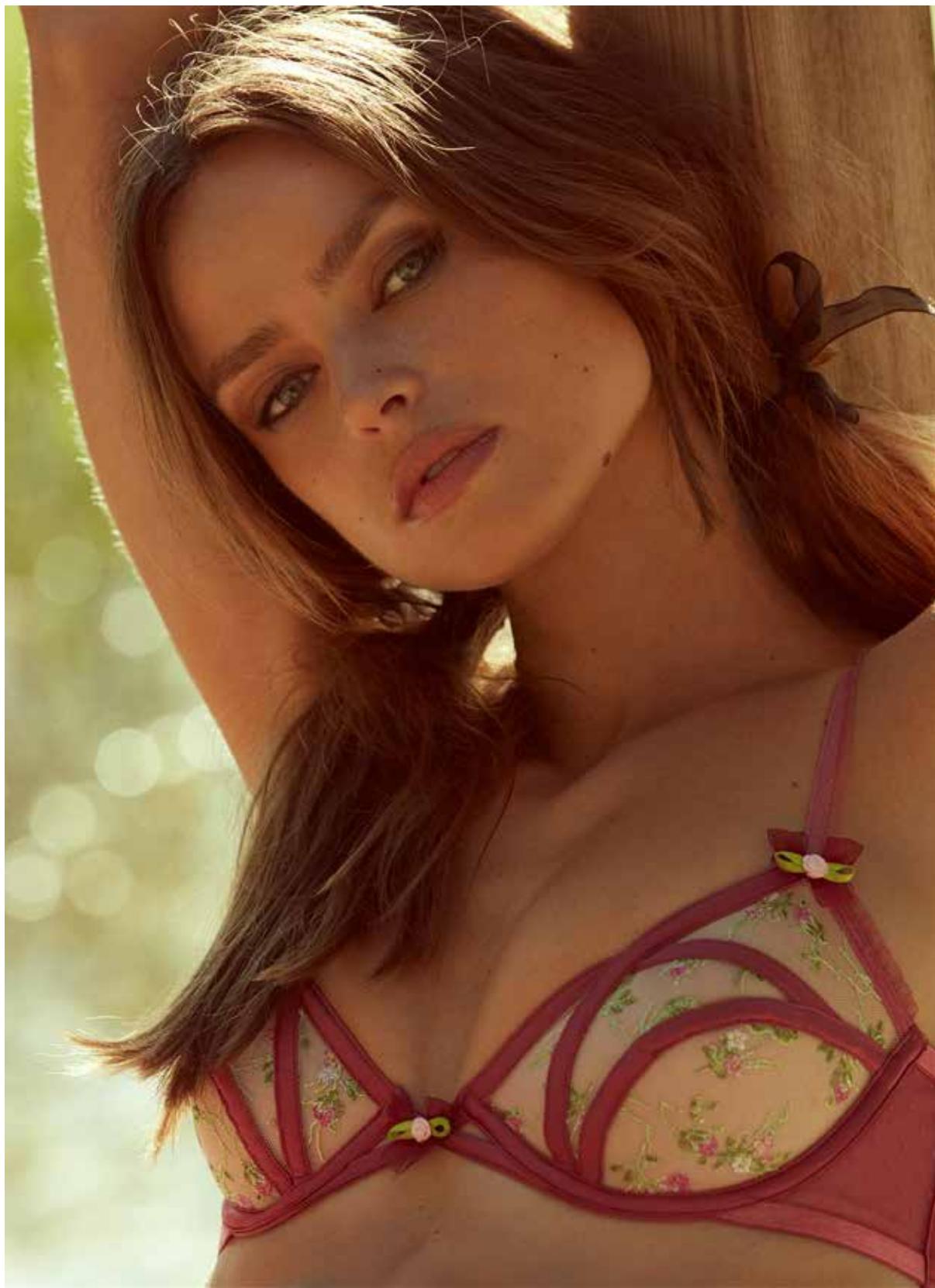
SE DÉVOILER AVEC FIERTE

Sexy sans en faire trop, facile à porter mais chic... La lingerie d'aujourd'hui prône, avec fougue, le body positivisme et fait la part belle au confort. Un triangle en dentelle délicate ou ultra coloré, un body, des armatures souples qui épousent toutes les formes... Les dessous de cette saison sont aussi variés que les corps qu'ils subliment. Seule injonction : s'assumer pleinement.

TEXTE & SÉLECTION : CHARLOTTE KAISER



LA NOUVELLE



VICTORIA'S SECRET



NOO PARIS



NÉNÉS PARIS



SUPERBE

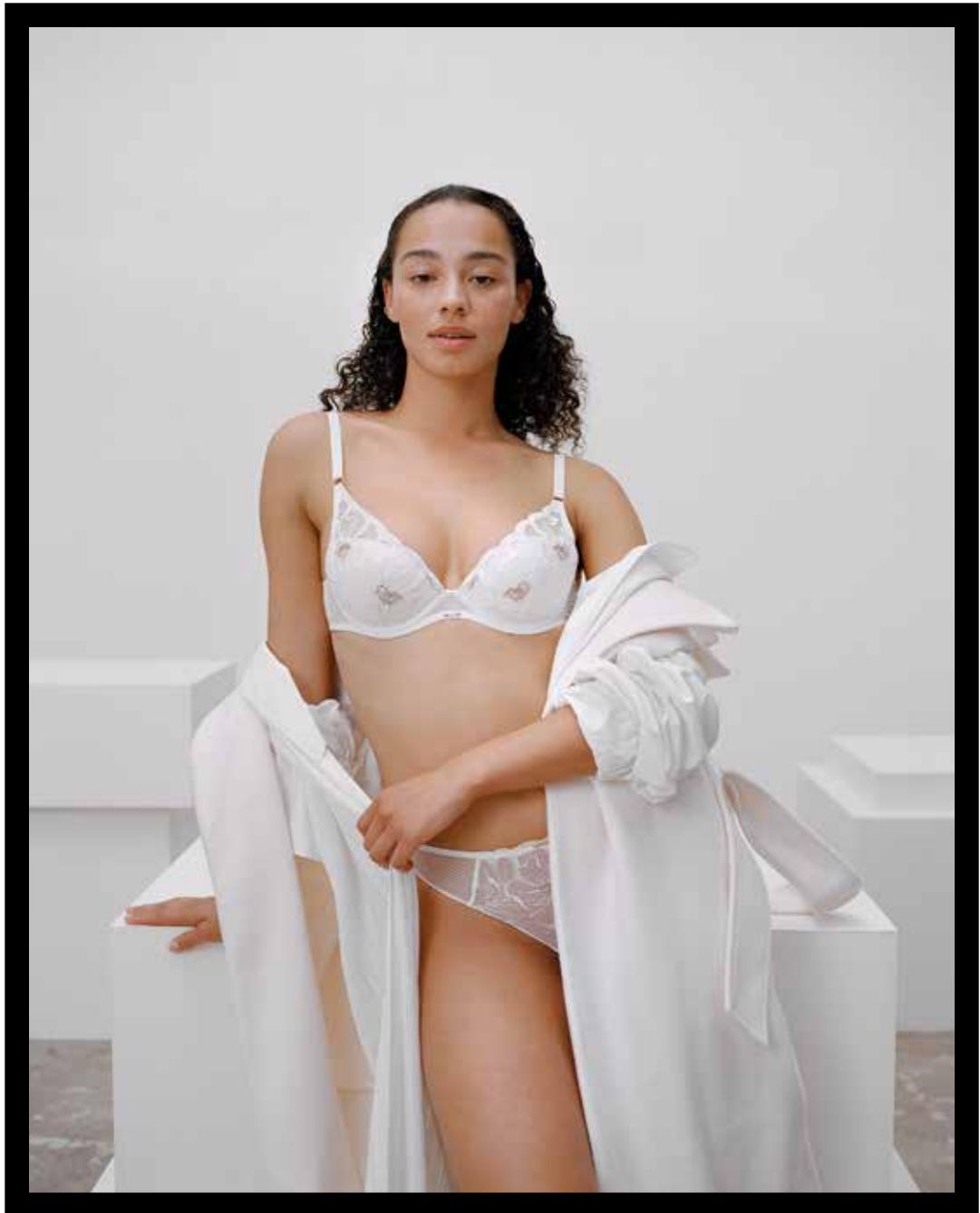
Baobab

COLLECTION

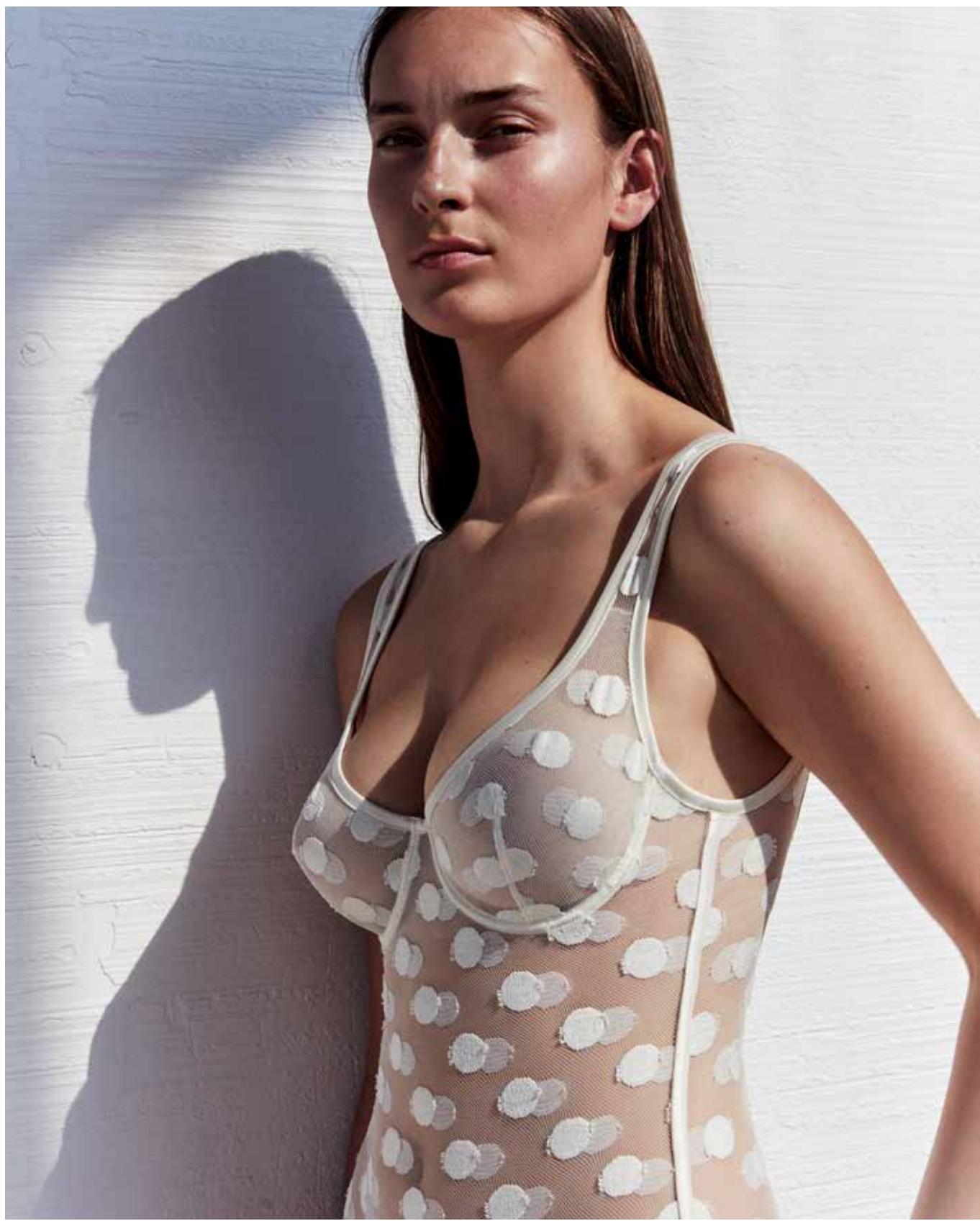


Women

www.baobabcollection.com



CHANTELLE



ERES



HUNKEMÖLLER



PRIMADONNA



YSÉ

LINGERIE ELVIRE



Pour tous les jours



MARIE JO
89,90€



MARIE JO
39,90€



PRIMADONNA
84,90€



PRIMADONNA
94,90€



PRIMADONNA
49,90€

Pour le sport



ANITA
74,90€

Pour les moments détentes



ATELIER REBUL
85€

ATELIER REBUL
35€



CALIDA
119€

PRIMADONNA - MARIE JO - ANITA - MEY - RINGELLA
CALIDA (HOMME ET FEMME) - SCHIESSEN (HOMME ET FEMME) - LE CHAT LINGERIE - FELINA - FALKE (HOMME ET FEMME) - ATELIER REBUL

INFO OCTOBRE ROSE

Nous proposons une gamme de prothèses mammaires (Les marques : Anita Care - Amoena)



PASSIONATA



News HEALTHY

DÉTOX NUMÉRIQUE, À MON TOUR !

TEXTE : LISA BEYS

Débrancher, c'est bon pour la planète !

Le numérique est responsable aujourd'hui de 4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre et cette empreinte carbone aura doublé d'ici 2025, selon l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie). Une pollution invisible, mais pourtant bien présente. On stocke le strict nécessaire sur le Cloud, et on limite les consommations d'énergie en éteignant ses appareils plutôt qu'en les laissant en veille : une box internet consomme autant qu'un réfrigérateur !



FOMO, LE MAL DU SIÈCLE ?

La dopamine secrétée par notre cerveau, constamment attirée par la nouveauté (notifications, scrolling), provoque une véritable addiction ! Ce syndrome, « FoMO », pour « fear of missing out » traduit une anxiété sociale caractérisée par la peur constante de manquer actualités ou événements importants, accrue par une utilisation massive des réseaux sociaux. Ces derniers renforcent les comparaisons, les comportements addictifs, le stress et l'anxiété, et réduisent la créativité. Pour être heureux ? Débranchez !

LA DÉCONNEXION, UN DROIT ?

Interrogés en 2019 par la Chambre des salariés du Luxembourg (CSL), 43 % des sondés affirment ne plus pouvoir équilibrer vie professionnelle et vie privée, contre 30 % en 2014. Ce phénomène a été fortement aggravé par la crise sanitaire et son télétravail contraint. Le 30 avril 2021, un avis est adopté par le Conseil économique et social (CES) : patronat et syndicats ont conjointement estimé qu'il était essentiel de surveiller la frontière entre vie professionnelle et vie privée des salariés, considérablement impactée par l'utilisation quotidienne du numérique. Le législateur luxembourgeois souhaite légiférer à ce sujet, par le projet de loi n° 7890 de septembre 2021, visant à insérer un droit à la déconnexion dans le Code du travail. Au programme : régulation du temps de travail et des relations entre employeurs et salariés, et obligation pour les entreprises d'instaurer un régime spécifique permettant l'exercice du droit à la déconnexion. À suivre !

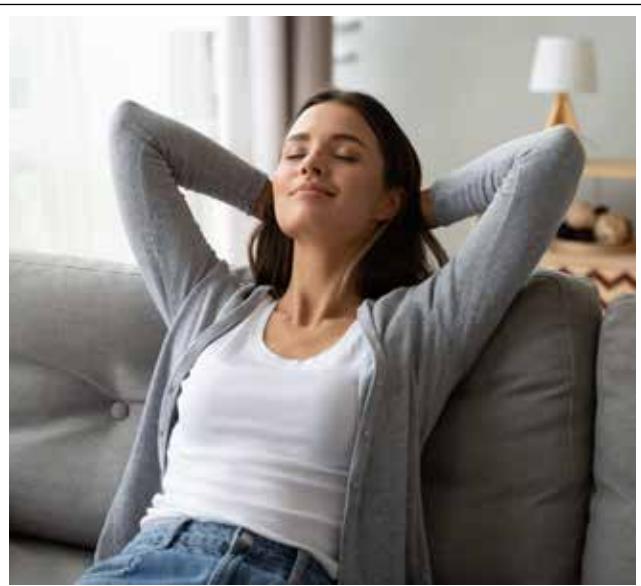
2176 FOIS PAR JOUR

Soit deux fois par minute : c'est le nombre de fois que l'on consulte son smartphone par jour, en moyenne.

(Source : Étude Deloitte Global Mobile Consumer Survey 2018 portant sur plus de 50 000 participants, réalisée dans 35 pays sur 6 continents).

SE RECONNECTER À SOI

Le temps passé sur les écrans ? Du temps perdu, et une source considérable d'anxiété selon les professionnels : on s'octroie tous les jours une pause lecture, méditation, yoga, dessin, et surtout on coupe son téléphone la nuit ! L'hôtel et spa de luxe Vichy Célestins propose à sa clientèle stressée et hyperconnectée une diète numérique : au programme, télé remplacée par une musique d'ambiance zen dans la chambre. À l'arrivée, tous les éléments connectés (téléphone, tablette, ordinateur, montre) sont enfermés au coffre ! Pour 3 jours, comptez environ 2200€ avec les soins. Et pour les photos souvenirs, quoi de mieux que de revenir à l'argentique ?



NE LAISSEZ PAS TOMBER VOS CHEVEUX

**AGISSEZ DIRECTEMENT
À LA RACINE**



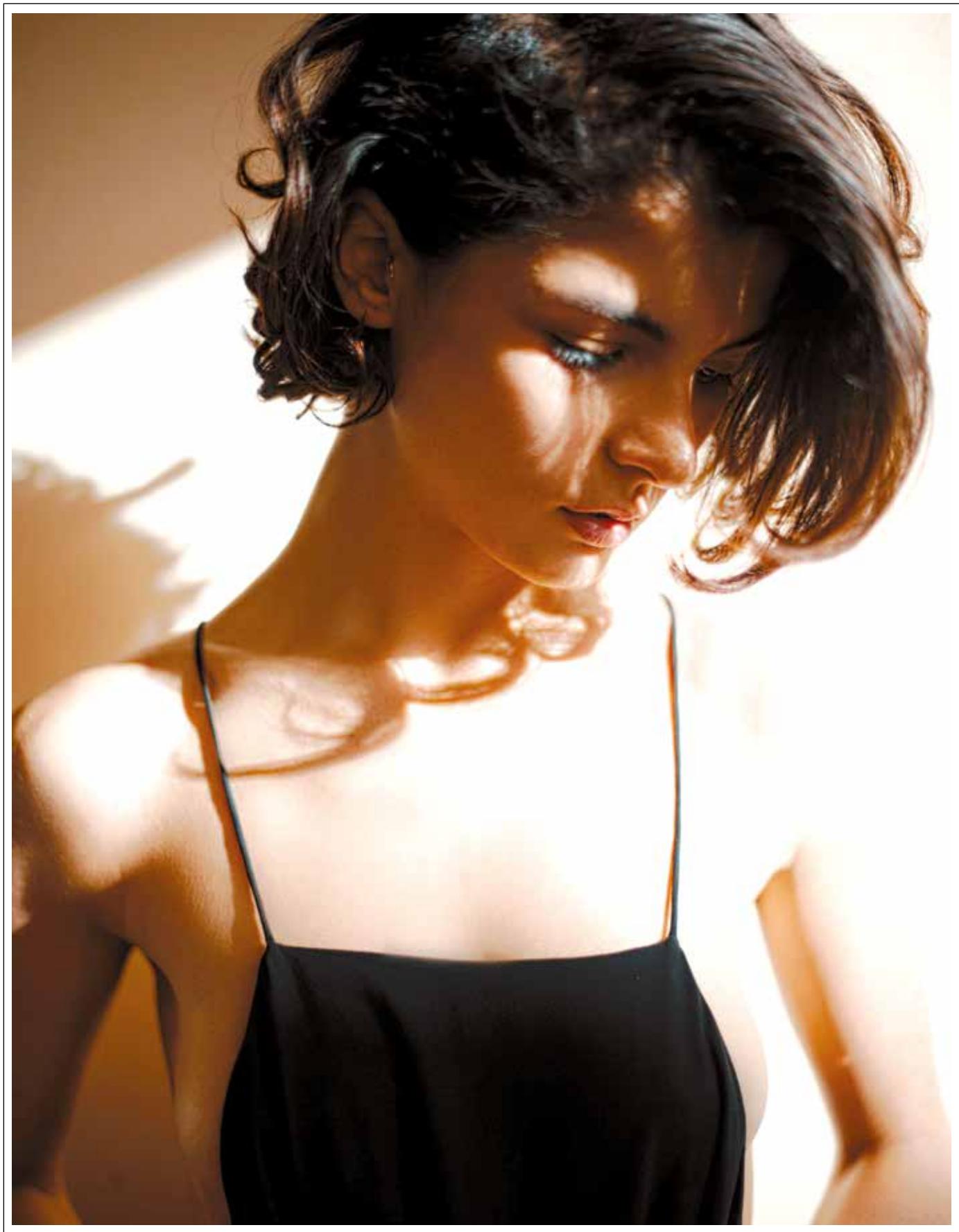
CYSTIPHANE
Haute concentration en cystine*

La cystine est un acide aminé essentiel à la synthèse de la kératine.

CYSTIPHANE l'associe à la vitamine B6, au zinc et à l'arginine pour nourrir la racine de vos cheveux et leur redonner force et vitalité.

EN VENTE EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES

*Complément alimentaire. 2000 mg de cystine pour 4 comprimés par jour.



LES TENDANCES COIFFURES AUTOMNE - HIVER :

entre nostalgie rebelle et simplicité assumée

Rien de mieux que les changements de saison pour offrir un vent de renouveau à votre masse capillaire. Alors que l'automne s'installe doucement, on écoute cette petite voix dans notre tête qui nous pousse à changer de coiffure. Coupe ou couleur, l'essentiel est d'oser ! *Femmes Magazine* vous livre toutes les tendances de cet automne hiver 2022-2023.

TEXTES : CHARLOTTE KAISER

Le changement capillaire c'est bien... Mais encore faut-il savoir quoi demander à son coiffeur cher. Et le moins que l'on puisse dire c'est que l'automne 2022 nous réserve quelques surprises. Connaissez-vous la « clavicut » ? J'imagine que non... Je vous rassure, avant la rédaction de ce dossier, je n'avais aucune idée de la coupe qui se cachait derrière ce terme ! En plus de cette innovation capillaire, nous vous avons sélectionné quatre autres coiffures ultra tendance à adopter au plus vite (pas toutes en même temps, vous l'aurez compris). Si ce n'est pas déjà fait, avant de sauter à l'eau, nous vous conseillons de réaliser un soin hydratant profond. Après des semaines passées au soleil, dans la piscine ou la mer, les chevelures ont cruellement besoin d'attention.

LE FRENCH BOB, C'EST CARRÉ

Passons aux choses sérieuses... La première coupe tendance du moment s'adresse à celles qui aimeraient rafraîchir leur look, tout en assumant pleinement leur côté rock. Vous l'avez deviné, nous faisons allusion au carré ! Cette coiffure, intemporelle et surtout indémodable, offre une assurance à toute épreuve à la personne qui la porte.

“

Le French bob convient aussi bien aux cheveux bouclés qu'aux cheveux ondulés, qu'aux cheveux lisses

”

2022 remet au goût du jour un carré qui a défrayé la chronique française dans les années 20 : le fameux French bob. Ce sont les flappers, ces femmes libres et émancipées, qui l'ont rendu célèbre. Un siècle après, le French bob fait son grand retour ! Une multitude de stars l'ont déjà adopté alors pourquoi pas vous ? Ce carré « à la française » est une coupe de cheveux très courte, dont les longueurs tombent au niveau du menton et de la mâchoire. Sublimant toutes les natures de cheveux, le French bob convient aussi bien aux cheveux bouclés qu'aux cheveux ondulés, qu'aux cheveux lisses. La coupe est une coiffure terriblement rétro, qui permet de mettre en valeur votre visage et de dégager le cou. Coupée aussi courte, votre chevelure retrouve même du tonus. Alors si vous souhaitez porter une

coiffure faussement négligée en donnant l'impression d'être coiffée sans en avoir l'air, le French bob vous ira à ravir !

UN LOOK CHIC EFFORTLESS AVEC LA BIRKIN BANGS

Chaque année, elle revient... On pense évidemment à la frange ! Elle est sur toutes les têtes en 2022. Et celle qui semble séduire le plus de monde, c'est le « modèle » Birkin que l'on doit bien évidemment à Jane Birkin et son look capillaire iconique des années 70. Désinvolte et vintage par nature, la frange Birkin est une frange effilée un peu plus longue sur le côté et plus courte au centre. Elle vient ainsi frôler les sourcils et permet d'adopter un look coiffé décoiffé à croquer ! Et si vous regardez bien, la coupe ne cesse de faire des émules sur les réseaux sociaux. L'influenceuse et mannequin Louise Follain en a d'ailleurs fait sa marque de fabrique. De quoi nous donner des idées... Mais comme toutes les franges, la Birkin bangs requiert un soin tout particulier pour qu'elle garde sa superbe et tienne le plus longtemps possible. Elle a tendance à devenir rapidement grasse à cause de l'excès de sébum sur le front. Nous vous conseillons



©Dessange

donc de la laver tous les matins avec de l'eau et un peu de shampoing ou si vous êtes un peu pressée, utiliser un shampoing sec et un peigne pour apporter à votre frange sa splendeur naturelle.

LE CHARME DE BARDOT

Lorsqu'on commence à parler de frange, il est difficile de s'arrêter... Cette nouvelle mise en plis très tendance a été popularisée par celle que l'on ne présente plus : Brigitte Bardot. Avec sa fougue et son charisme naturel, l'actrice française affichait une coupe qui a depuis traversé les époques sans prendre une ride. Elle est au top des tendances depuis les années 60 ! Pour adopter un look ultraglamour et se muer en Brigitte Bardot, il faut demander à son coiffeur une frange rideau longue et volumineuse. Les longueurs de celle-ci sont dégradées pour créer du volume naturel. Et pour aller au bout de l'idée, osez le blond angélique qui rappelle l'été et la French Riviera... La coiffure s'adapte à toutes les formes de visage, qu'il soit carré, long ou

même losange. Autre avantage, elle est facile à porter et à entretenir, et est aussi simple à réaliser et difficile à rater. Pour la coiffer, il suffit de faire un brushing en ramenant les pointes vers l'intérieur. Vous pouvez aussi vous servir de bigoudis. Aussi étonnant que cela puisse paraître, la coiffure Bardot sied aussi aux personnes ayant les cheveux fins. Si c'est votre cas, il vous suffit simplement de vaporiser un shampoing sec ou un spray texturisant. La coupe signature de l'actrice BB met clairement du soleil dans nos vies ! Le rêve, surtout en automne...

LA COUPE SHAG OU L'ART DU COIFFÉ-DÉCOIFFÉ

Réminiscence des années 70 (nostalgie quand tu nous tiens), la coupe shag fait partie des coiffures tendances qui traversent les saisons sans jamais flétrir. Mais en fait qu'est-ce que c'est la coupe shag ? C'est une tendance capillaire un peu hybride et un brin rebelle. La coupe shag est à mi-chemin entre la coupe dégradée et le néo-mulet. Pour la porter, il suffit

de jouer sur les dimensions en effilant les longueurs afin de créer de multiples niveaux, tout en gardant un effet court sur le haut de la tête et les côtés.

La coiffure shag présente donc différentes longueurs que l'on peut sublimer avec des ondulations. Ici, tout est permis ou presque... L'idée est d'accentuer l'effet volume. Cette coupe tendance donne ainsi un style coiffé décoiffé maîtrisé. Elle encadre totalement le visage et offre un look rock faussement négligé, presque androgyne. Elle se porte sur cheveux longs, cheveux au carré ou cheveux courts et peut être agrémentée d'une frange rideau. La coupe shag est idéale pour mettre en valeur les cheveux épais, bouclés ou frisés. Cheveux fins, passez votre chemin... Cette option capillaire risque de vous faire perdre en masse.

UNE CLAVICUT, ÇA VOUS TENTE ?

Chez *Femmes Magazine*, on aime le suspens... Il est enfin temps de vous présenter la fameuse clavicut ! Avant de rentrer dans le vif du sujet, expliquons déjà le nom assez atypique de cette coiffure. « Clavi » correspond en réalité à l'abréviation du mot clavicule, et « cut » signifie « couper » en anglais. Vous laurez sans doute compris, la clavicut est une coupe s'arrêtant à la hauteur des clavicules. Cette toute nouvelle tendance coiffure vient tout droit des États-Unis et fait fureur depuis quelques semaines. Juste milieu entre une coupe au carré et les cheveux mi-longs, la clavicut n'est en rien une coupe mondaine. Sa simplicité fait sa singularité. Sans trop d'effort, la coiffure est parfaite et permet d'avoir assez de longueur pour faire une queue-de-cheval ou tout autre look. Elle convient à tous les styles et se porte légèrement effilée ou bien coupée très droite pour un côté chic ultra élégant. On peut la twister en adoptant un wavy léger pour lui apporter du volume et du mouvement. Polyvalente et pratique, la clavicut s'adapte à toutes les formes de visage. ●

DÉCOUVREZ

NOTRE MAGAZINE
EN VERSION DIGITALE !



DESSANGE
PARIS

LUXEMBOURG VILLE

38, rue du Curé - **352 22 68 26**

26, avenue de la Liberté - **352 48 80 32**

Centre Commercial Auchan Kirchberg - **352 43 84 44**

BERTRANGE

Centre Commercial City Concorde - **352 26 25 91 86**

On a testé
pour vous

SISLEY

**MASQUE EXFOLIANT
ENZYMATIQUE
unifie - illumine**



Sisley a imaginé un gommage doux de nouvelle génération sous forme de poudre fine qui se métamorphose en crème moussante onctueuse, idéale pour une application en masque. En 1 minute top chrono, ce soin hybride masque élimine les cellules mortes, tout en douceur, lisse les pores et affine le grain grâce à sa formule enrichie en actifs exfoliants, notamment la papaye. La peau est sublimée, lisse et lumineuse.



DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER

Les plus

Le fait de déposer la poudre au creux de la main et de mélanger avec de l'eau fait du masque un rituel beauté original. La texture et l'odeur sont agréables. Ma peau est propre et débarrassée des peaux mortes.

Les moins

Le dosage du produit n'est pas toujours évident. Une fois sur la peau, le rinçage peut-être parfois laborieux.



JULIE KIEFFER

Les plus

Incontestablement la rapidité. En 1 minute, le soin fait son effet. Le masque exfolie légèrement le visage, le teint paraît immédiatement unifié et plus lisse. Le parfum est réconfortant et délicat, ce qui est en général la signature de la maison.

Les moins

Le soin poudre, c'est une nouveauté pour moi, je n'en suis pas encore adepte.



MARIA PIETRANELI

Les plus

Un coup d'éclat express. Une poudre fine qui au contact de l'eau se transforme en un soin exfoliant à appliquer immédiatement. Une minute de pose seulement et la peau est exfoliée en douceur, débarrassée des cellules mortes. Les pores sont resserrés et le grain de peau affiné. La peau est visiblement plus lumineuse et est prête à recevoir le soin suivant. Les points positifs : la rapidité d'utilisation et le résultat.

Les moins

RAS : Je suis une inconditionnelle des produits de la marque.



CHARLOTTE KAISER

Les plus

Avec un temps de pause mini, le nouveau gommage de Sisley tient toutes ses promesses. L'exfoliation est douce et n'agresse pas ma peau sensible. En plus d'illuminer et de lisser le teint, le masque laisse une sublime odeur florale sur le visage.

Les moins

Le format poudre est assez perturbant, surtout au début. Il faut un peu de temps pour s'habituer à la quantité d'eau nécessaire. La texture du soin n'est pas toujours celle souhaitée.

LE MEILLEUR DE FEMMES

news
letter

Gratuite,
luxembourgeoise,
& exclusive

le mardi et le jeudi



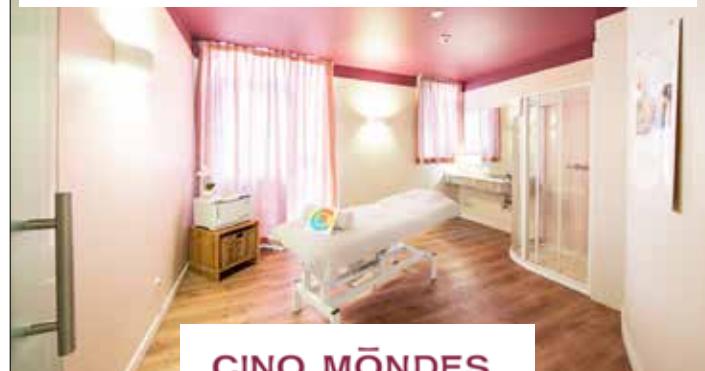
rendez-vous sur
femmesmagazine.lu



 Excellence Hotels
GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG



**Au coeur de Luxembourg,
800m² dédiés à la relaxation
et au bien-être.**



CINQ MÔNDÉS
PARIS

OFFRE SPÉCIALE FEMMES MAGAZINE

-15% sur l'ensemble des prestations *

*à partir de 60€ d'achat et sur présentation de ce bon. Offre non cumulable avec d'autres offres et promotions en cours. Valable pour toute réservation effectuée avant le 10 novembre 2022. Nos soins se pratiquent sur réservation et selon disponibilité.

Excellence Hotels - Hotel Koener
14 Grand Rue, 9710 Clervaux
+ 352 92 11 05 835
wellness@excellence-hotels.com
www.excellence-hotels.com

RESERVEZ VOS SOINS
PAR TELEPHONE OU SUR SALONKEE.LU

 excellence.spacingqmondes

MUST-HAVE

SENSUALITÉ

C'est une fragrance inattendue qui a déclenché une imprévisible ferveur. Une composition mêlant la fraîcheur des agrumes à l'onde sensuelle d'un patchouli racé. Un sillage unique et singulier qui se conjugue au pluriel d'interprétations irrésistibles comme autant d'instants de plaisir parfumé pour chaque femme, au quotidien comme dans les moments les plus exceptionnels. *Coco Mademoiselle. Chanel.*



02

REGARD ÉPOUSTOUFLANT



Conçu pour les cils fins, le Pro XXL Volume, qui contient du panthénol, épaisse vos cils, les allonge et leur apporte beaucoup de volume. Créez un effet volume 3D en 2 étapes rapides et simples inspiré de l'application d'un mascara par un professionnel. Ce mascara s'applique facilement couche après couche sans faire de paquets. *Mascara Pro XXL Volume L'Oréal.*

03



POUR NOS CHÈRES TÊTES BLONDES

Cabriole associe la tendresse veloutée de l'osmanthus et la fraîcheur délicate du chèvrefeuille à l'élégance noble du santal. Une composition subtilement évocatrice de l'odeur abricotée d'une joue d'enfant. Ode à la douceur, ce parfum sans alcool est adapté à la peau délicate des enfants. Leurs parents reconnaîtront l'emblématique flacon lanterne de la maison, animé par le trait poétique et vif d'Alice Charbin. Une première eau de senteur qui vient agrandir la famille des parfums Hermès. *Cabriole. Hermès.*

05

LUMINEUSE



Magnolia Infinita, une fragrance vibrante de Signature of the Sun. Une collection qui réunit des ingrédients issus des quatre coins du globe, en capturant leur richesse et en libérant leur lumière à travers le prisme olfactif d'Aqua di Parma et ses frutti d'Oro. Les ingrédients les plus rares deviennent protagonistes à part entière de fragrance à l'identité marquée et délicate à la fois, avec cette sensation de redécouvrir chaque fois des ingrédients pourtant déjà connus, dans un caléidoscope d'émotions. *Magnolia Infinita. Aqua di Parma.*

QUATRE

PERFORMANCE

Concentré de douceur aux vertus réparatrices et protectrices, ce sérum à la texture confortable et non collante associe l'Algæ millenium et l'Élixir de lys. Enrichi en extrait de feuilles de Manikara aux vertus raffermissantes, ce sérum hydrate, lisse et repulpe. Visiblement plus jeune, la peau est rayonnante de beauté. *Sérum anti-rides Performance recette merveilleuse. Stendhal.*



FINION



Meuble en exposition chez



GASPERICH

39, rue Jacques Stas
L-2549 Gasperich
Tél. 401 40 701
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 17h

BERTRANGE

74, route de Longwy
L-8080 Bertrange
Tél. 401 40 700
Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 19h & samedi de 9h à 18h

ESCH-SUR-ALZETTE

6, rue Portland
L-4281 Esch-sur-Alzette
Tél. 401 40 304
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 17h & samedi de 8h30 à 12h



LE NIKSEN

QUAND NE RIEN FAIRE DEVIENT UN ART DE VIVRE

Un moment de calme, une assise confortable, un paysage à observer et de la musique dans ses écouteurs... Le bonheur tient à peu de choses, mais encore faut-il avoir le temps de s'abandonner à ce genre de petits plaisirs simples. Et si, pour aller bien, il suffisait... de ne rien faire. L'idée peut paraître saugrenue pour beaucoup, voire tout à fait surfaite. Il est pourtant essentiel de prendre du temps pour se déconnecter pendant quelques minutes ou des heures... Cela fait du bien à notre moral et à notre santé.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

Le réveil sonne, et la machine infernale est lancée : café, enfants, école, travail, courses, maison, bain et finalement dodo. Difficile de trouver une minute à soi lorsque l'on peine déjà à boucler ses journées. Quotidiennement, nous courons après le temps sans jamais lâcher notre montre des yeux. Chaque minute est comptée. Alors, trouver un moment pour ne rien faire peut paraître aussi difficile que d'escalader l'Everest. Et même lorsque l'on a un temps de répit entre deux réunions ou juste avant de s'endormir, on sollicite notre cerveau. Comment ? En prenant son téléphone pour scroller les dernières actualités. Ce n'est donc pas si facile de ne rien faire. Vous souvenez-vous de la dernière fois que vous avez reposé votre cerveau ? J'imagine que non... Pourtant, l'oisiveté peut avoir des bienfaits notables sur notre santé, notre efficacité et notre créativité.

UNE RECETTE QUI MARCHE

Dans la grande famille des méthodes pour améliorer son bien-être, on connaissait déjà le hygge venu du Danemark, le lagom suédois ou la méthode de la paresse du rangement Marie Kondo pour retrouver son « étincelle de joie ». Moins connu, mais non moins intéressant, le niksen est aux Pays-Bas ce que la dolce vita est à l'Italie, le minimalisme en plus, les lasagnes en moins. Le terme niksen, contraction de « niks » (qui signifie rien) et de « doen » (faire, en néerlandais) se traduit littéralement par « ne rien faire ». Mais attention, il ne s'agit pas de maîtriser l'art de la glandouille, mais de prendre du temps pour déconnecter et profiter sans culpabilité, sans pensées négatives ou sans stress. L'idée est de se détacher des tâches quotidiennes, dans un seul but : parvenir à un état de calme et de tranquillité. Ce laps de temps assez court, puisqu'on parle ici d'une quinzaine de minutes, va vous permettre de recharger vos batteries pour continuer vos activités quotidiennes dans une meilleure forme que la veille. La méthode néerlandaise aiderait même à booster votre créativité et vous permettrait d'être, sur le long terme, plus productif. Mettre son cerveau au repos aide également à éliminer les pensées anxiogènes et réduire la charge psychologique. Interrogée par le *Time*, Eve Ekman, chercheuse à l'Université de Berkeley qui travaille sur le stress et le burn-out, assure même que le niksen permettrait de ralentir le processus de vieillissement et de renforcer le système immunitaire.

UN MANTRA TRÈS PLÉBISCITÉ

C'est la journaliste Gebke Verhoeven qui a été la première à parler du niksen, ce concept venu tout droit des Pays-Bas, dans une chronique intitulée « Le niksen, c'est la pleine conscience d'aujourd'hui » parue en 2018 dans la revue néerlandaise *Gezond nu* (comprenez « en bonne santé maintenant »). La méthode a ensuite été largement relayée par une autre journaliste et auteure Olga Mecking, à qui l'on doit *Le livre*



La re-connexion à la Source

ENVIE DE VOUS RECENTRER
ET DE DEVENIR LA MEILLEURE
VERSION DE VOUS-MÊME ?

Coach en bien-être, Aurore Being vous convie à des workshops de yoga et de danse afin de mieux connaître votre être intérieur. Ces séances, durant lesquelles vous pratiquerez la pleine conscience, sauront vous apporter sérénité et bien-être. Elles vous permettront également de découvrir des facettes de vous que vous ignoriez jusque-là.

Inscrivez-vous à notre **prochain workshop à l'unité ou à la série** qui aura lieu en **novembre 2022**.

AB

aurorebeing
www.aurorebeing.com

du Niksen. Cette dernière s'est penchée avec sérieux sur la question. Elle-même embarquée dans une vie à 100 à l'heure, et sceptique sur la tendance du bien-être, celle qui est aussi maman a découvert le niksen, et cela a révolutionné sa vie. Dans son ouvrage, l'auteure décrit son cheminement et explique en quoi le niksen est salutaire pour notre santé mentale. « Le niksen s'inscrit dans un désir de simplicité et de minimalisme », note l'auteure. Mais attention, pas question non plus d'imposer le concept comme le dernier Graal à la mode pour atteindre le nirvana, mais plutôt comme une proposition pour aider à trouver le chemin de la paix et de la sérénité. Donc pas besoin de révolutionner sa vie pour le pratiquer.

UNE DÉCONNEXION TOTALE

Le niksen vous invite à ne rien faire d'utile en balayant vos objectifs afin de ne subir aucune pression. Rangez vos to do-list avec vos bonnes résolutions (à atteindre avant la fin de l'année), dans un seul but : prendre quelques minutes par jour, pour soi, pour se relaxer, se détendre, et atteindre un état de tranquillité.

Quitte à prévoir une plage dans son agenda, quotidiennement, même si cela peut sembler contradictoire. L'auteure précise également qu'il existe autant de manières de pratiquer le niksen que de personnes. La méthode peut également se transposer au travail. Au lieu de vous rendre à la machine à café ou même de fumer une cigarette, prenez le temps de regarder par la fenêtre ou de prendre l'air dans le parc à côté de votre lieu de travail. Et surtout, veillez à laisser votre téléphone bien au chaud sur votre bureau. « Le niksen n'exige pas que l'on soit conscient de son corps, de sa respiration, du moment présent ou de ses pensées. C'est tout le contraire : on s'en sert pour s'évader et se perdre un moment », résume Olga Mecking.



“
Le niksen vous invite à ne rien faire d'utile en balayant vos objectifs afin de ne subir aucune pression
”

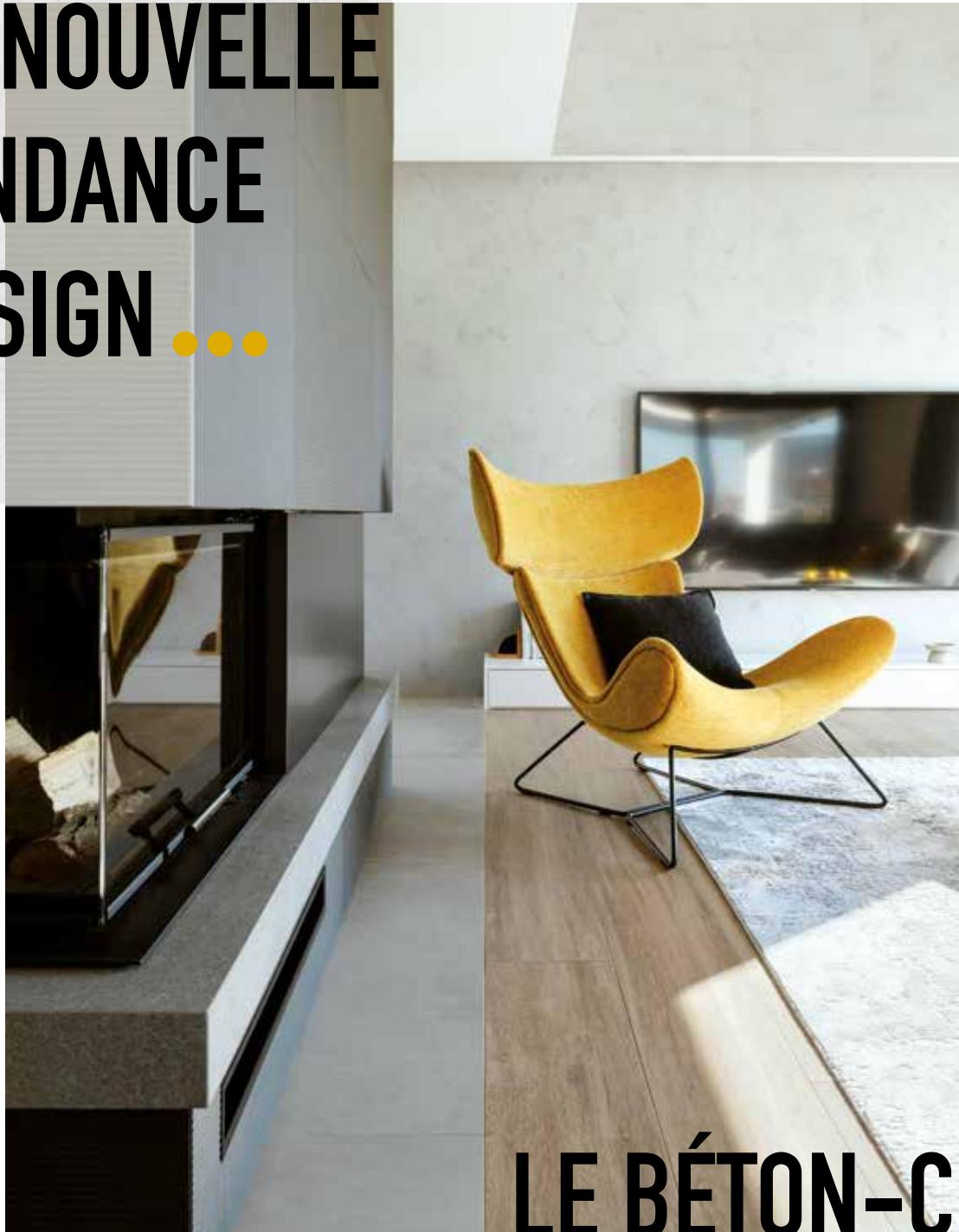
NE RIEN FAIRE, UN VÉRITABLE DÉFI

« Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer au repos dans une chambre », écrivait Blaise Pascal dans ses Pensées (1669). À l'ère de l'ultra-connectivité, il est parfois compliqué de tout mettre sur pause. Il semblerait que la condition

humaine ne nous permet pas de vivre sans divertissement. Alors que prendre du temps sans sollicitation extérieure est ultra bénéfique, même si cela peut constituer un véritable défi. Le plus important est de ne pas culpabiliser de ne pas avoir de but ni d'objectifs pendant un laps de temps défini. On ose laisser libre cours à ses pensées, sans les contrôler. Ici, il n'est en rien question de productivité. On prend du temps pour se balader sans destination précise pour découvrir les alentours, sans se sentir coupable et quotidiennement on s'installe confortablement sur son canapé, pendant quinze minutes, avec pour seul but : ne rien faire.

Ce quart d'heure journalier vous fera le plus grand bien ! Paraît-il que c'est à la mode d'être aussi paresseux que votre ado... •

LA NOUVELLE TENDANCE DESIGN ...



LE BÉTON-CIRÉ

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

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

TREMALUX
TRADING ENGINEERING MATERIALS

ZOOM SUR LES JEUNES DESIGNERS À SUIVRE

Difficile d'y voir clair dans le pays créatif actuel ! Rien que pour vous, nous avons déniché les créateurs d'aujourd'hui et de demain, qui incarnent la tendance tout en faisant la part belle à l'évolution des technologies, l'authenticité des matières et aux lignes innovantes. Pleins phares sur les étoiles montantes du design.

TEXTE: MARINE BARTHÉLÉMY



TALENTS ÉMERGENTS

Les salons du monde entier sont l'occasion de découvrir de nouveaux acteurs de la décoration, à l'instar de Maison&Objet, le rendez-vous incontournable du design d'intérieur qui se tient deux fois par an au Parc des Expositions de Villepinte (à moins d'une heure de Paris). Concentré d'innovation et de nouveaux visages, le salon français a à cœur de mettre à l'honneur des jeunes créateurs via les Rising Talent : Hanna Kooistra avec sa collection de cafetières en bois abachi (bois tendre, idéal à sculpter) aux formes bulbeuses, Baku Sakashita qui réinterprète les traditionnels lumineux japonais en papier, Kowai Iwamoto qui propose d'incroyables vases en verre soufflé sur des tubes en PVC, et enfin Kurokawa Toru, céramiste et lauréat du prix Rising Talent Awards Craft, dont les sculptures organiques invitent à l'évasion.

De son côté, la célèbre enseigne de design et de déco d'intérieur The Coran Shop a de son côté mis à l'honneur un éventail de jeunes talents comme Aamana Bibi Nawaz (impression 3D à partir de polymères d'origine végétale) ou Tom Golland, lauréat du New Designer Award 2022 (fusion du métal et du marbre). Deux créateurs qui n'ont pas fini de faire parler d'eux dans la designosphère...

“

Les créateurs doivent se réinventer en permanence pour imaginer et concevoir du mobilier fonctionnel qui s'imprègne des tendances sans pour autant lasser

”



AMMAN ARCHITECTE



HANNA KOOISTRA

FONCTION ET RÉFLEXION

Les créateurs doivent se réinventer à chaque instant pour imaginer et concevoir du mobilier fonctionnel qui s'imprègne des tendances sans pour autant lasser le consommateur. Parmi les noms à retenir : le designer français Julien Renault qui a notamment fait ses armes chez les Frères Bouroullec, ainsi que chez Alain Berteau & Sylvain Willem, et qui conçoit entre autres des ensembles de salles à manger aux lignes épurées et élégantes. Soucieux des problématiques environnementales, il utilise du chêne partiellement recyclé, des chutes de bois et imagine des étagères sans clou ni vis, utilisant ainsi moins de fournitures. Architecte d'intérieur et designer de mobilier originaire d'Anvers (Belgique), Axelle Vertommen, forte d'un univers créatif très largement inspiré du mouvement Memphis et prônant le pragmatisme, propose des tables

d'appoint, chaises, étagères aux formes ludiques et atypiques. Autre nom à ne pas zapper, le Studio Beaverhausen, basé à Bruxelles. Fondé par Mimi A. Diar et Ad Luijten, ce duo complémentaire qui a longtemps travaillé dans le domaine de la publicité apporte un regard neuf dans le monde du design. En plus de créer des objets pour de célèbres éditeurs comme Woud ou La Chance, ils conçoivent des meubles (l'incroyable table Nado) et objets sous leur propre marque « Hausmerk », inspirés par l'Architecture et exclusivement produits en Belgique.

NOUVEAUX HORIZONS

Marre du vu et revu dans les grandes enseignes de déco ? Sortez des sentiers battus et ouvrez l'œil pour dégoter des objets originaux que vous ne verrez pas dans tous les intérieurs. PaulinePlusLuis, studio bruxellois de design fondé par

“

Concentré d'innovation et de nouveaux visages, Maison&Objet a à cœur de mettre à l'honneur des jeunes créateurs via les Rising Talent

”

Pauline Capdo et Luis Bellenger, propose des suspensions aériennes (Carmen pour Hartô) pensées comme des jupes de ballerines qui viennent rythmer l'espace en créant une lumière graphique et captivante. Tout aussi poétique, mais un peu plus acidulée, leur collection de lampes à poser Multitude conçue pour Matière Grise s'inspire du paysage urbain et offre une vision onirique des cheminées que l'on peut voir sur les toits de Paris.

Rémi Casado, jeune designer lyonnais, met la matière au centre de ses créations : il travaille l'acier pour ses centres de table graphiques, dompte la porcelaine pour ses corbeilles à fruits Spine, qui se mettent délicatement en mouvement une fois remplies, et souffle le verre pour ses cloches à gâteaux organiques, pièces maîtresses d'une salle à manger. Vous l'aurez compris. Partout dans la maison, on distille des éléments de décoration atypiques pour faire la part belle aux nouveaux visages de la création. De la cuisine où on expose les cuillères sculptées en bois du créateur français Ferréol Babin, à la chambre où on dispose les tables de chevet (modèle baptisé Chaud) en poussière de pierre et papier recyclé de la designer belge Charlotte Jonckheer. En passant par l'entrée où sont judicieusement placés les bougeoirs en céramique (Gravity Collection) d'Atelier Fig. Fondé par les designers néerlandais Gijs Wouters et Ruben Hoogvliet, connus pour créer des objets étonnans grâce à des processus expérimentaux et des conceptions innovantes. •



FABRICE JUAN

©Stéphan Julliard



CLAUDE LAVABRE



FERRÉOL BABIN

INSTAGRAM PIC PIC COLEGRAM

Pour faire le plein de chouettes idées déco, scrollons de bon cœur sur nos smartphones ! Arts visuels, design graphique, photographies chiadées...Instagram est une pépinière de comptes inspirants. Le plus engagé : @AIGAEyeonDesign qui met en lumière des créateurs contemporains et consciencieux. Le plus dépayasant : @FineLittleDay, un compte suédois qui prône les découvertes, l'art et les produits respectueux de l'environnement depuis 2007. Le plus culte : @ArchitectureHunter, la référence en matière d'architecture qui recense plus de 3 millions de followers et les meilleures réalisations architecturales du monde entier. Et enfin, le plus insolite : @Macenzo qui poste quotidiennement des façades de bâtiments à couper le souffle.

TAPIS HERTZ

De nouvelles collections pour un hiver tout en douceur

Avec la saison froide revient l'envie de chaleur. La chaleur intérieure, faite de cocooning, de détente et de douceur. La chaleur du ton, des couleurs et de la texture. La chaleur se retrouve chez Tapis Hertz.



Installé depuis presque trois ans maintenant dans son unique magasin de quelque 550 m², à la Belle Etoile, Tapis Hertz bénéficie d'un espace de premier ordre où se déploient à l'entrée comme en vitrine de nouveaux agencements attractifs, modifiés au gré des événements et des saisons. De saison, il en est question avec les nouvelles collections qui prennent place cet automne dans les rayons de Tapis Hertz. Ici fleurissent les textiles et linges de maison en des palettes de couleurs chaudes telles le vert, le pétrole, la brique ou encore le brun. En cette période, les gens cherchent à apporter un supplément de chaleur dans leur demeure. Chez Tapis Hertz, ils ont l'embarras du choix. Pour une ambiance cosy et

chaleureuse, les couvertures, les plaid, les couettes, les oreillers, les coussins, sont proposées en une variété de tons et de tendances, à l'instar des tapis et rideaux, indispensables pour apporter une touche de confort et d'esthétisme à votre intérieur. Et pour réchauffer l'atmosphère quoi de mieux que le textile ?

DES IDÉES CADEAUX À FOISON

Déjà en ligne de mire, les fêtes de fin d'année et leur cortège de cadeaux demandent que l'on y réfléchisse, tout doucement. En flânant dans les rayons de Tapis Hertz, il est plus que probable de trouver son bonheur. Pourquoi ne pas se laisser tenter par une broche « Trovelore » fabriquée en Inde, par la variété des verres Ichendorf, originaux et colorés ou encore un diffuseur ou une bougie de la marque Estéban ? Il est également fort à parier que vous vous laisserez capter par la nouvelle lampe Berger au design signé de Philippe Starck. La gamme des cadeaux plaisirs est ainsi variée et ouverte à tous les goûts.

Quant aux cadeaux dits « utiles », le choix est tout aussi étendu. Pêle-mêle citons les coussins, les plaid, les éponges ou encore les peignoirs, sans oublier les bougies, le linge de lit et, au rayon enfant, les pyjamas de la marque Snurk. Les nouvelles collections sont là et sauront vous donner satisfaction. Venez les découvrir.

TAPIS HERTZ

Comme son nom l'indique, cette enseigne dispose d'une large gamme de tapis d'Orient. Dans des designs modernes, ils sont noués ou tissés de manière traditionnelle. Tapis Hertz, c'est aussi un choix important de rideaux confectionnés sur-mesure et complété d'un service de pose à domicile. C'est encore des couettes, oreillers et housses de sa propre marque.

Enfin, une grande partie des produits présents en magasin sont disponibles sur commande sur le site www.tapishertz.lu.



Tapis Hertz - Route d'Arlon
Shopping Center Belle Etoile
L-8050 Bertrange / tél. : +352 227 327
tapis-hertz@thz.lu / www.tapishertz.lu

 **hertz**
TAPIS
RIDEAUX
CADEAUX
LINGE DE MAISON

BE **Belle**
Etoile
SHOPPING CENTER



ORANGE RÉTRO



H&M HOME

En octobre, et si on ramenait les feuilles automnales chez soi ? Sur un pan de mur ou par petites touches, l'orange vient donner bonne mine aux intérieurs sages. Pour éviter un effet trop clinquant, on l'associe à une déco aux finitions mates et au gris nacré. Retour aux années 60 garanti pour un effet chaleureux assuré.

TEXTE & SÉLECTION : DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER



MAISONS DU MONDE



DESENIO



TOM TAILOR



LIME LACE



FERMLIVING



EINRICHTEN-DESIGN.DE



ESSENTIAL HOME



DÉSIR DE MATERNITÉ ET MALADIE

Avoir un enfant après un cancer du sein, c'est possible

Dans la grande majorité des cas, le cancer du sein frappe les femmes de plus de 50 ans. Mais les femmes plus jeunes, en âge d'avoir des enfants, ne sont pas à l'abri. Se pose alors la question de l'avenir, de la possibilité de devenir maman. Si les traitements sont lourds et susceptibles d'altérer la fertilité et s'il importe aussi de prendre en considération les risques de récidives, les chances pour une femme d'être enceinte et que la grossesse se passe parfaitement bien, sont réelles.

TEXTE : FABRICE BARBIAN

Une femme peut-elle devenir maman après un cancer du sein ?

Oui. Après un cancer du sein qui est le cancer le plus répandu chez les femmes en âge d'avoir un enfant, il est tout à fait possible pour une femme de devenir mère, surtout si elle est encore jeune. Cela dit, il faut savoir que la chimiothérapie et l'hormonothérapie peuvent altérer la fertilité de certaines femmes. Bien évidemment, on parle bien ici du cancer du sein, il est certain qu'en cas de cancer du col de l'utérus ou des ovaires, la donne est différente puisque les organes de la reproduction sont directement touchés.

Est-il possible d'agir en amont de manière à préserver ses chances d'être enceinte après un cancer ?

Oui. Que l'on soit une femme, un homme ou un enfant, les patients qui reçoivent un diagnostic de cancer et dont les traitements risquent d'altérer la fertilité doivent être informés des risques et orientés vers une prise en charge spécialisée. Différentes solutions peuvent être envisagées pour préserver la fertilité des femmes comme la « ménopause artificielle », par exemple, qui vise à mettre les ovaires au repos le temps

du traitement par chimiothérapie ou radiothérapie. Le choix de la méthode est déterminé selon différents critères : âge, état de santé, type de cancer... Tout cela fait l'objet d'un échange transparent entre le médecin et le patient.

Faut-il faire preuve d'un peu de patience entre la guérison et le moment de la grossesse ?

Oui. Les médecins préconisent de patienter environ 3 ans, un peu plus ou un moins, cela dépend de l'âge de la femme, mais également de l'agressivité de sa tumeur. La littérature dit que c'est durant les 5 années qui suivent le traitement que les récidives sont les plus nombreuses. Il est toujours préférable de discuter de ses projets de grossesse avec son médecin, histoire de vérifier que « tout va bien ».

Est-ce que le fait d'avoir eu un cancer – et donc un traitement – fait courir des risques au bébé ?

Non. Le bébé ne court aucun risque si sa maman a été traitée pour un cancer quelques années avant. Mais comme précisé supra, mieux vaut éviter de tomber enceinte quelques mois après la fin du traitement, car il y a alors un

petit risque d'anomalies congénitales. Il est certain que pour une femme qui approche de la quarantaine, patienter quelques années pour devenir mère peut poser problème. C'est alors à la patiente et à l'équipe médicale qui la suit de se concerter afin d'envisager d'éventuelles solutions personnalisées.

Est-ce que la grossesse peut provoquer une récidive du cancer du sein ?

Non. Les médecins ont longtemps pensé qu'une grossesse était susceptible de provoquer une inondation hormonale capable de réactiver le cancer du sein. Mais ce n'est pas le cas. De nombreuses études indiquent que les femmes qui sont « tombées » enceintes après leur cancer du sein, n'ont pas plus de rechutes que celles n'ayant pas eu de grossesse. Cela dit, il est clair qu'il est préférable d'en discuter avec son médecin au préalable.

Est-ce que le cancer du sein est héréditaire ?

Dans 5 à 10 % des cas, la transmission dans une famille d'un gène modifié peut augmenter la probabilité d'apparition d'un cancer (prédisposition génétique).

Les cancers du sein (mais aussi de l'ovaire, de la peau, de l'estomac...) sont alors susceptibles de se développer à un âge plus précoce, alors que le cancer du sein touche avant tout les femmes de plus de 50 ans (dans 80 % des cas). Le fait, par exemple, d'avoir deux parents au premier degré (mère, sœur, tante) ayant souffert d'un cancer du sein ou bien encore de compter parmi ses proches une personne qui a eu un cancer (du sein) avant 35 ans sont des facteurs à prendre en considération et qui invitent à se montrer (encore plus) attentive à d'éventuels signes (grossesse dans la poitrine, mamelon qui se rétracte ou douleur) et rigoureuse dans les examens préventifs périodiques. Avec pour objectif, bien sûr, d'être en mesure de détecter au plus tôt un « souci ». Pour rappel, les cancers du sein détectés à un stade précoce d'évolution au moment du diagnostic présentent un taux de survie d'environ 90 %. ●

“

Les femmes ‘tombées’ enceintes après leur cancer du sein n'ont pas plus de rechutes que celles n'ayant pas eu de grossesse

”



UN CANCER DU SEIN DURANT LA GROSSESSE

Il arrive qu'un cancer du sein soit détecté durant la grossesse. C'est rare, mais l'âge de la maternité reculant, le nombre de cas augmente (tout en restant symbolique). La tumeur est généralement détectée lors de la première visite de grossesse, lors d'un examen mammaire. Il est d'ailleurs conseillé aux femmes de pratiquer aussi un auto-examen régulier des seins (aussi) pendant la grossesse, les modifications de la physiologie du sein « troublant » la détection de signes. Le diagnostic établi, la prise en charge et le traitement dépendront, bien évidemment, de multiples paramètres : taille de la tumeur, stade de la grossesse, type de cancer... Mais à lire la littérature scientifique, la gestion du cancer n'est pas plus compliquée compte tenu de la grossesse, surtout s'il s'agit d'un « petit cancer », près du terme. Cela dit, les options thérapeutiques sont forcément réduites, certains traitements pouvant être risqués pour l'embryon.

LE CANCER DU SEIN DES HOMMES

On en parle très peu, mais les hommes peuvent également développer un cancer du sein. Les cas sont rares, puisqu'ils représentent seulement 1 % du nombre total de cancers du sein et 0,5 % des cancers masculins.



ÄR GESONDHEETS MUTUELLE
ZANTER 1956



moskito.lu

BESOIN D'UNE MUTUELLE DE CONFIANCE.

NOUS SOMMES LÀ.

Notre mutuelle fonctionne selon le principe de la solidarité. Tout le monde est le bienvenu, indépendamment de l'âge ou de l'état de santé. En plus, les nouveaux membres ne doivent jamais remplir de questionnaire médical pour être admis. Nous nous engageons à ce que nos prestations couvrent de réels besoins médicaux.

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

Découvrez le monde
de la CMCM

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

[cmcm_luxembourg](https://www.facebook.com/cmcm_luxembourg) [@cmcm_lu](https://www.instagram.com/@cmcm_lu) [cmcm_lu](https://www.twitter.com/cmcm_lu) [CMCM Luxembourg](https://www.youtube.com/CMCM_Luxembourg) [CMCM-App](https://apps.apple.com/app/cmcm-app/id147000000)



The SAVE DATE

TEXTE ET SÉLECTION : MATHIEU ROSAN

**Les 05
et 06.10**
DANSE
GRAND THÉÂTRE

GLORIA

Après son spectacle haut en couleur, *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

GAST MICHELS / MOVEMENT IN COLOUR, FORM AND SYMBOLS

L'artiste luxembourgeois Gast Michels (1954-2013) était un observateur particulièrement attentif de son environnement. Il analysait et décomposait tout ce qui l'entourait et le traduisait dans son propre univers formel. Peintre, sculpteur et graphiste, Michels a employé diverses techniques, toujours fidèle à son langage visuel expressif, symbolique et parfois teinté d'humour et d'ironie. Cet automne, le Cercle Cité et le Musée national d'histoire et d'art présenteront la première rétrospective exhaustive de l'artiste, retracant les 30 ans de sa carrière. L'exposition, qui se compose de deux parties, sera présentée en parallèle dans les deux lieux d'exposition. La première partie au Cercle Cité se concentre sur les œuvres sur papier de Michels, démontrant son approche presque sémiotique dans le développement de son langage unique de formes et de symboles. La seconde partie de l'exposition au MNHA est consacrée aux œuvres monumentales. Elle donne un aperçu des principales phases créatives de Michels et de l'évolution de son style.

WWW.CERCLECITE.LU

Du 07.10 au 22.01

EXPOSITION
CERCLE CITÉ PUIS MNHA



**Du 08.10
au 05.02.23**

EXPOSITION
MUDAM

SUNG TIEU

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

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 qu'il est rentré 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

13.10

CONCERT
ROCKHAL



M

Vingt ans après ses premières collaborations avec des musiciens africains et plusieurs voyages à Bamako, Matthieu Chedid monte le projet collectif Lamomali, aux côtés des virtuoses de la Kora, Toumani & Sidiki Diabaté, et la chanteuse/comédienne Fatoumata Diawara. -M- revient en Janvier 2019 avec *Lettre Infinie*, son 6^e album solo. Certains titres rappellent avec éclat ses plus grandes chansons (*Machistador* ou *Je Dis Aime*), avec une production de haute volée (Philippe Zdar aux mixes). Le premier extrait de l'album, *Supercherie*, est co-produit par Thomas Bangalter (moitié de Daft Punk). Après plus de 100 dates réunissant 700 000 spectateurs et remplissant quatre AccorHôtels Arena d'affilée, Matthieu Chedid sera de passage par la Rockhal pour un concert évènement à ne pas manquer.

WWW.ROCKHAL.LU

à partir du 7 septembre

**POP-UP
BOUTIQUE SMILE**

LES LOVERS DECO

“

« La déco, c'est mon dada ! Je viens de découvrir un petit pop-up store de décoration qui vient d'ouvrir à Luxembourg-Ville et je sais déjà que je vais y passer du temps ! Élise, la créatrice de Les Lovers Déco met en place de fantastiques workshops aussi bien pour les petits que pour les grands. DIY d'attrape-rêves, de couronne de fleurs séchées, de broderie sur t-shirt, tout y est ! C'est en plus une super occasion de partager un moment convivial et créatif en famille avec vos enfants. On se transforme en créateurs le temps de quelques heures, c'est formidable !

N'oubliez pas de réserver votre atelier en ligne. »

” - Elfy Pins

WWW.LESLOVERSDECO.COM

28.10

**CONCERT
PHILHARMONIE**

GREGORY PORTER

En dix ans et quatre albums, rares sont ceux qui ont su s'imposer dans le paysage musical comme une évidence. Gregory Porter et sa voix de velours sont de ceux-là. D'un classicisme assumé, digne héritier de la tradition jazz et soul, dans son costume trois pièces et sa casquette vissée sur la tête, il n'en est pas moins le porte-voix engagé de son époque. Son jazz spirituel, très incarné, parle à tous. Ses textes évoquent la jeunesse, la famille, l'amour et la politique avec toujours la même sincérité. Ses compositions se démarquent par leur couleur, leur groove, et sont formidablement incarnées par ses dévoués musiciens. Mais Gregory Porter ne serait pas Gregory Porter sans cette magnifique voix, claire et puissante, que l'on croirait touchée par la grâce. Franck Sinatra, Marvin Gaye et Nat King Cole se battraient pour la paternité d'un tel talent.

WWW.PHILHARMONIE.LU

La sélection d'Elfy

DE SUPERMIRO

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



Elfy Pins

FONDATRICE DE SUPERMIRO



supermiro. 

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



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK



© NELLY BLAYA



© HENRY ENGELBRECHT



© GALISSAS



© GREGOR



© Patrick Gabas

Leurs enfants
après eux

12 > 22.10.2022

Nicolas Mathieu
Carole Lorang
Bach-Lan Lê-Bà Thi
Éric Petitjean

Ettelbréck
VILLE D'ETTELBRUCK



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

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU

RÉALISATION: BUNKER PALACE

ESCHER
THEATER

theatre.esch.lu

E2E
ESCH-SUR-ALZETTE
EUROPEAN CAPITAL
OF CULTURE

08.10

OPÉRA

CAPE

W. A. MOZART : COSÌ FAN TUTTE

Est-il possible de monter *Così fan tutte* à l'ère du mouvement #metoo ? Voilà le défi que s'est lancé le metteur en scène Éric Perez, pour qui les leçons de cette œuvre, dernier opus de la trilogie Mozart / Da Ponte, ne sont pas de dénoncer l'inconstance et la frivilité de la femme mais surtout de mettre en évidence la fragilité des sentiments humains, masculins ou féminins.

Così fan tutte est une œuvre sensuelle, érotique, où il est question de tentations, de corps mis à nu à travers la douce tromperie du travestissement.

Et ce travestissement est la base de la révélation, car c'est par lui que surgissent nos désirs les plus enfouis, les plus profonds. Le cynique Don Alfonso tient à prouver à ses amis Ferrando et Guglielmo que les femmes sont inévitablement infidèles. Pour cela, il tend un piège à leurs fiancées, les sœurs Dorabella et Fiordiligi : Ferrando et Guglielmo feront croire qu'ils partent à la guerre mais reviendront près de leurs belles sous un déguisement.

WWW.OPERA.EUROMETROPOLEMETZ.EU

Jusqu'au 06.11

EXPOSITION

FONDATION CARTIER (PARIS)

SALLY GABORI

La Fondation Cartier pour l'art contemporain présente la première exposition personnelle de l'artiste aborigène Mirdidkingathi Juwarnda Sally Gabori hors de l'Australie. Considérée comme l'une des plus grandes artistes contemporaines australiennes de ces deux dernières décennies, Sally Gabori commence à peindre en 2005, vers l'âge de 80 ans, et atteint rapidement une renommée artistique nationale et internationale. En quelques années d'une rare intensité créatrice, jusqu'à sa disparition en 2015, elle élabore une œuvre unique aux couleurs vibrantes sans attache apparente avec d'autres courants esthétiques, notamment au sein de la peinture aborigène contemporaine. À travers son œuvre, l'exposition, organisée en étroite collaboration avec la famille de l'artiste et les principaux spécialistes de Kaiadilt, invite les visiteurs à découvrir l'art et la culture des Kaiadilt tout en donnant la parole à leur communauté.

WWW.FONDATIONCARTIER.COM

27 et 28.10

SPECTACLE

ESCHER THEATER

SIX[°]

« Un rien nous sépare. » Mystérieusement conviés dans une bâtisse abandonnée, cinq personnages vont rire et frémir ensemble, tant cette maison a une âme et deviendra pour eux un trépidant terrain de jeu ! Tours de force, acrobaties au sol, postures suspendues et poétiques : la performance de haut vol alterne entre la comédie, les prouesses physiques et le jeu théâtral, le tout sur une bande son enivrante. Révélations du cirque québécois, ces artistes surdoué.es affichent une complicité contagieuse... au point d'entraîner dans leur sillage, à force d'émotions ressenties et de cascades parfaitement exécutées, un sixième invité : le public.

WWW.THEATRE.ESCH.LU



Les salons de
La  Cristallerie

Hôtel Le Place d'Armes
18, Place d'Armes L-1136 Luxembourg
Tel : (+352) 27 47 37 301
SALES@HOTEL-LEPLACEDARMES.COM

News FOOD

TEXTÉ : CHARLOTTE KAISER

PIZZA LOVERS



Vous êtes nostalgique de vos vacances dans les Pouilles et vous n'avez qu'une seule envie c'est de croquer à nouveau dans une vraie bonne pizza ? Ne bougez pas ! On a déniché pour vous un spot mettant la gastronomie italienne à l'honneur. Pour s'y rendre, laissez-vous guider par l'odeur de la sauce tomate mijotée... Votre petite promenade olfactive vous mènera au 16, rue des Bains. C'est en plein cœur du centre-ville de la capitale que le restaurant Girotondo s'est installé. Outre des pizzas faites dans les règles de l'art par un *vero pizzaiolo italiano*, l'établissement propose des douceurs typiques de la côte amalfitaine telles que les sfogliatelle ou des babas au rhum. De quoi ravir les plus gourmands ! Girotondo a pensé à tout le monde puisque le restaurant propose aussi des pizzas sans gluten et sans lactose ainsi que des offres végétariennes.

PARADIS JAPONAIS

Des ramens en pagaille, des gyozas comme s'il en pleuvait, des mochis aux saveurs exquises, chez Ramen Shifu on fait la part belle à la gastronomie japonaise. Le restaurant, situé au quartier Gare, saura vous transporter, le temps d'un repas, au pays des samouraïs. La décoration ne doit rien au hasard et vous offre une plongée dans les restaurants traditionnels nippons. Dans l'assiette, les saveurs se mélangent

et parfent le voyage. Sans grande surprise, la spécialité de l'établissement est ce petit bouillon de nouilles que l'on nomme communément ramen, un plat très populaire au Japon. Celui-ci peut être agrémenté de poissons, viandes, légumes, algues... Ramen Shifu en propose 20 recettes différentes et une dizaine d'autres mets typiques ! Un éventail de possibilités qui risque de compliquer la tâche des indécis...



51

Ce chiffre correspond au nombre de stands de restauration rapide présents à la Schueberfouer 2022.

UN STEAK VÉGÉTAL À BASE DE DÉCHETS ?

Même si l'idée paraît totalement saugrenue, il semblerait que ce soit une piste de réflexion pour la marque Off-Piste Provisions, qui s'est rapprochée d'une université scientifique de Singapour, la Nanyang Technological University, à l'origine d'une recette à base de déchets alimentaires. Elle reproduit la texture, mais aussi le goût et les protéines d'une viande végétale. Les scientifiques ont eu recours aux techniques de fermentation pour donner vie à un champignon consommable. La richesse en nutriments des déchets alimentaires peut en effet générer une racine contenant des nutriments essentiels comme des acides aminés, du fer et des protéines. Pour le patron de cette enseigne néo-zélandaise, cette recette serait même plus nutritive que celle aujourd'hui utilisée pour fabriquer de la viande végétale.



Vue panoramique sur Luxembourg-Ville

Perché sur le toit du complexe Royal Hamilius, le très attendu rooftop SixSeven ouvrira ses portes courant octobre. Le SixSeven est bien plus qu'un établissement de bouche, il comprend en réalité des jardins suspendus, une terrasse surplombant la ville, plusieurs bars où déguster des cocktails et autres tapas ainsi que deux restaurants. La brasserie propose une cuisine cosmopolite, généreuse et authentique. Le Six est l'endroit parfait pour un déjeuner sur le pouce entre deux sessions shoppings ou pour un afterwork entre collègues. Quant au restaurant le Seven, il offre une cuisine moderne et goûteuse, centrée sur la qualité du produit et le respect des saisons, dans une ambiance unique. Toute la décoration est extrêmement soignée et a été confiée au tandem de designers Jouin & Manku, connu pour avoir décoré et agencé certains restaurants du chef Alain Ducasse. Côté cuisine, on retrouve le chef Michele Tenzone, passé notamment par le restaurant Mosconi.

LA « QUEEN » AIMAIT LE CHAMPAGNE

Icône de mode, Elizabeth II était aussi une épicienne. Son règne a été marqué par le plaisir de monter à cheval, celui d'être avec ses Corgis, sans manquer celui de déguster une coupe de champagne. L'appellation française avait trouvé en la reine d'Angleterre l'une de ses meilleures ambassadrices. On a tous en tête les images des discours de la reine d'Angleterre, un verre de champagne à la main lors de dîners officiels partagés avec des chefs d'État venus du monde entier. L'attachement de la reine Elizabeth II aux bulles françaises illustre parfaitement le goût prononcé des Anglais pour le champagne. En 2021, d'après les chiffres des exportations publiés par l'Union des maisons de champagne, le Royaume-Uni constitue le deuxième principal marché, avec 29,9 millions de bouteilles envoyées (derrière les États-Unis), soit 16,65 % des exportations.





CORINNE KOX-SUNNEN,

le vin dans les veines

Il y a un peu plus de 20 ans, en 1999, Corinne Kox-Sunnen et son frère Yves Sunnen reprennent le domaine Sunnen-Hoffmann, hérité de leur père. À peine installée, la fratrie décide de convertir les vignes de l'exploitation à l'agriculture biologique. Une conversion pleinement assumée qui fait office de grande première au Luxembourg. Corinne Kox-Sunnen nous raconte 150 ans d'histoire viticole, entamée sur les coteaux pentus de la Moselle luxembourgeoise.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

Corinne Kox-Sunnen



©Julia Kirch

Mi-septembre, à Schengen. Les coups de sécateur viennent troubler le calme ambiant, bien avant la date habituelle. Une douce odeur de raisins fermentés embaume les rues de la commune. Un peu plus loin, des bacs remplis de grappes se fondent dans le décor, sur les coteaux en pente qui surplombent la Moselle. Tous les domaines de la région viticole luxembourgeoise vivent au rythme des vendanges. Cette année, les fortes chaleurs ont favorisé l'accélération des vignes, ce qui a inévitablement

“
Régulièrement, le domaine familial ouvre ses portes pour accueillir des epicuriens, avides de petits et grands plaisirs

”

avancé le début des premières vendanges. Celles-ci ont commencé à une date tout à fait historique. Qu'importe la date, le résultat de ces heures de labeur s'annonce très prometteur. C'est en tout cas ce que nous confirme Corinne Kox-Sunnen, du domaine Sunnen-Hoffmann : « Les raisins sont en parfaite santé. Dès mars prochain, nous allons pouvoir mettre en bouteille les premiers Rivaner ».

UNE HISTOIRE DE FAMILLE...

L'histoire du domaine Sunnen-Hoffmann débute il y a 150 ans. En 1872, un certain Anton Sunnen se met en tête de cultiver des vignes pour en faire des vins d'exception. Cinq générations de vigneron et vinificateurs lui ont ensuite succédé.

Actuellement, les 9,5 hectares de vignobles, bénéficiant des meilleures expositions de la région de Remerschen, sont entre les mains de Corinne Kox-Sunnen et de son frère, Yves Sunnen. Ils ont repris le flambeau au décès de leur père, Fernand Sunnen, en 1999. Depuis lors, ils travaillent ensemble pour pérenniser l'histoire familiale. Et la sixième génération est d'ores et déjà sur le pied de guerre ! « Marie, ma fille, a fait des études d'oenologie, à Vienne et à Montpellier. Elle a rejoint le domaine, il y a quelque temps. Elle apprend aux côtés de son oncle les techniques de viniculture et de vinification. Ils travaillent main dans la main. Nous sommes vraiment contents, c'est très important pour nous qu'un membre de la famille reprenne le domaine », note Corinne Kox-Sunnen.

... AVEC LE VIN COMME HÉRITAGE

Corinne Kox-Sunnen a, comme qui dirait, baigné dans le vin depuis toute petite. Après le lycée, elle quitte son village natal pour mettre le cap sur Bruxelles. Arrivée dans la capitale belge, elle devient élève dans une école d'hôtellerie et de tourisme en section relation publique. « Je n'ai pas

fait d'étude d'oenologie et de viniculture, comme mon frère ou ma fille. Je m'occupe davantage de la partie administration et

“

Le domaine Sunnen-Hoffmann travaille près de 100 % de ses vins en fermentation spontanée et produit, chaque année, environ 60 000 litres

”

communication. Je ne fais pas les vins », détaille la maîtresse des lieux. Même si elle n'est pas vigneronne, à proprement parler, Corinne Kox-Sunnen connaît « ses » vins et pourraient en parler pendant des heures. Régulièrement, le domaine familial ouvre ses portes pour accueillir des épiciuriens, avides de petits et grands plaisirs. L'occasion de proposer, aux plus téméraires, des dégustations épiques tout en faisant découvrir les coulisses d'une bouteille de vin. « Nous adorons quand les gens viennent au domaine. Nous accueillons même des élèves d'écoles primaires, nous leur montrons le travail des vignerons. J'aime tout particulièrement ce contact humain », souffle Corinne Kox-Sunnen.

LES PIONNIERS DU BIO

En 2001, le domaine Sunnen-Hoffmann est devenu le premier domaine viticole luxembourgeois à cultiver ses vignobles en culture biologique. Depuis cette date, aucun engrais chimique ni herbicide n'est utilisé sur les vignes de l'exploitation Sunnen-Hoffmann. Corinne Kox-Sunnen se souvient de ce virage bio, entamé il y a maintenant plus de 20 ans. « La première année, nous avons commencé le bio sur deux parcelles de 0,35 ha pour identifier la faisabilité de notre projet. À l'époque, nous avons



énormément échangé avec des vignerons allemands et français pour obtenir quelques conseils. Cette conversion a totalement bouleversé nos habitudes de travail, mais le succès était là », explique-t-elle. Une fois la machine lancée sur toute la surface de l'exploitation, il a fallu presque tout réapprendre. Le frère et la sœur se sont énormément documentés, ici et là. Et si les hommes et les femmes, travaillant dans les vignes, ont dû s'adapter, il en est de même pour les vignes. Habituelles à recevoir des herbicides, elles ont un temps manqué de force pour pleinement s'épanouir. Au début, leurs feuilles étaient assez claires puis après quelques mois, elles ont fini par puiser la force nécessaire dans le sol.

UNE PRODUCTION LOUABLE

« Il était important pour nous de préserver le sol de notre exploitation, c'est ce qui fait notre singularité. La qualité d'un vin dépend en très grande partie

de la bonne santé du sol sur lequel il est cultivé », résume la sœur d'Yves Sunnen. Le domaine Sunnen-Hoffmann travaille près de 100 % de ses vins en fermentation spontanée et produit, chaque année, environ 60 000 litres.

Près de 40 % de la production totale de la maison est destinée au crémant.

Parmi les huit cépages de la maison, Corinne Kox-Sunnen a l'embarras du choix. Alors si elle ne devait en choisir qu'un, elle opterait pour l'Auxerrois. Ce cépage, typiquement luxembourgeois et extrêmement convivial, est « frais » et surtout « très agréable », selon elle.

Avant de s'installer pour boire un verre de sa bouteille de vin préféré, Corinne Kox-Sunnen et son frère entendent faire quelques travaux d'aménagement et préparer la succession... De quoi écrire une nouvelle page de la belle l'histoire du domaine Sunnen-Hoffmann. •



FESTIVAL DU VIN CHEZ DELHAIZE

DES VINS DE QUALITÉ SANS TROP DÉPENSER

+200
VINS ET BULLES
EN PROMO*

Jusqu'au
19/10/22

*Conditions en magasin

Notre savoir-faire se déguste avec sagesse.

CROQUETAS DE JAMÓN IBÉRICO

POUR 4 PERSONNES (SOIT UNE VINGTAINES DE CROQUETTES)
CUISSON : 20 MINUTES | TEMPS DE REPOS : 1 NUIT

Ingédients

L'APPAREIL

- 200 g de jambon ibérique en tranches épaisses (ou des chutes de jambon ibérique)
- 50 g de beurre
- 2 cuillerées à soupe de persil haché
- 50 g de farine de blé
- 50 cl de lait
- 1/2 oignon
- Sel, poivre

LA PANURE

- 100 g de farine
- 2 œufs
- 100 g de chapelure
- Bain d'huile de friture

Recette

01. Épluchez et hachez finement l'oignon. Détaillez les tranches de jambon en petits cubes de quelques millimètres de côté.
02. Faites revenir l'oignon sur feu doux dans une casserole avec le beurre, en évitant toute coloration.
03. Ajoutez ensuite la farine progressivement en mélangeant bien pour obtenir un ensemble homogène et en prenant soin d'éviter que le mélange n'accroche au fond de la casserole.
04. Versez le lait petit à petit sans cesser de remuer jusqu'à obtenir une pâte lisse. Continuez à remuer la pâte en incorporant le lait, pendant une dizaine de minutes. Le résultat doit être proche d'une béchamel, mais en plus épais, donc n'hésitez pas à moduler la quantité de lait en fonction de la texture.
05. À la fin, ajoutez le persil haché et le jambon coupé en dés, assaisonnez.
06. Laissez refroidir, puis filmez au contact pour éviter la formation d'une croûte en surface, et réservez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
07. Avant de confectionner les croquettes, préparez une jatte avec la farine, une seconde avec les œufs battus et une autre avec la chapelure.
08. Avec des mains farinées, formez des boulettes de 4 cm de diamètre ou des petits cylindres de 2,5 cm sur 5 cm de long.
09. Faites-les rouler dans la farine, puis dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure en les faisant tournoyer dans chaque bol pour obtenir une belle panure.
10. Mettez à chauffer le bain d'huile de friture à 180 °C, dans un récipient assez profond ou une friteuse. Plongez les boulettes par série de cinq ou six, selon le diamètre de la poêle, en évitant qu'elles se touchent.
11. Lorsqu'elles sont dorées, après une cuisson de quelques minutes, disposez-les sur un plat avec du papier absorbant.





À boire avec

BODEGAS HISPANO-SUIZAS BASSUS PINOT NOIR 2014



Le Bassus, un 100 % pinot noir qui se distingue par la générosité qu'il développe, et qui sort des sentiers battus. À la fois suave et élégant avec une bouche tout en gourmandise, c'est typiquement le genre de vin qui s'accordera parfaitement avec le crémeux de la croquette. Épicé grâce à l'élevage en barrique de plusieurs mois, il aura malgré tout la puissance nécessaire pour tenir tête à cet amuse-bouche qui prolongera vos vacances.

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

ESPAGNE - SAVEURS ET PARFUMS D'ENFANCE EN 80 RECETTES INTIMES ET GOURMANDES



OI Éditions de La Martinière
© Caroline Faccioli

Marcos Sánchez est un entrepreneur, passionné d'automobile et de véhicules en tout genre, mais surtout un fin gourmet et un cuisinier passionné. Comme un hommage aux recettes de sa mère Asunción qui ont bercé son enfance, il a écrit un livre regroupant ses plus beaux souvenirs culinaires ibériques. Une cuisine entre terre et mer, gourmande et généreuse, souvent arrosée d'huile d'olive et qui se déguste dans les bars comme à la maison. Avec 80 recettes, conseils et anecdotes, Marcos vous convie à un voyage en Espagne et vous met l'eau à la bouche en présentant des mets typique du sud de l'Espagne. Au menu de ce voyage express ? Tapas, croquetas, tortillas, migas et empanadas ou encore dulces, paellas...

Horoscope

TEXTE : HÉLÈNE MACK

Le signe du mois

BALANCE

du 23.09 au 22.10

Amour : Aspects positifs de Mars et du Soleil, un lien invisible vous lie parfaitement avec votre ami de cœur. **Travail :** Une nouvelle lune dans votre signe reliée à Mars et Saturne bénéfiques redonne un élan très positif à votre travail. **Vitalité :** Équilibre à trouver entre le travail et la maison.

SCORPION

du 23.10 au 21.11

Amour : Un défi de décider et de prendre position à propos des échanges mutuels que vous vivez. **Travail :** Pour maintenir votre tranquillité, faites l'effort d'enfiler la panoplie du parfait professionnel, mettez de la joie. **Vitalité :** Profitez d'un temps d'évasion pour récupérer.

SAGITTAIRE

du 22.11 au 21.12

Amour : Mars opposé, vous serez prête à faire le tour de la terre pour rejoindre votre cheri et lui démontrer votre attachement. **Travail :** Le passé vous rattrape, il appartiendra à votre entourage de s'adapter à certains changements nécessaires. **Vitalité :** Gardez bien toute votre énergie.

CAPRICORNE

du 22.12 au 20.01

Amour : Beaucoup d'effervescence avec la nouvelle Lune en Balance et la sensation de renouer avec votre vie privée. **Travail :**

Mercure sera de votre côté, n'ayez donc pas peur de franchir un pas difficile, vous pouvez avancer. **Vitalité :** Votre vulnérabilité nerveuse est en fait une limite.

VERSEAU

du 21.01 au 19.02

Amour : La nouvelle Lune vous protège, vous saurez mettre tout en œuvre pour consolider les liens existants. **Travail :** Si des obstacles se dressent sur votre route, vous pourrez toujours compter sur Mars bénéfique et tirer votre épingle du jeu. **Vitalité :** Vous aurez du mal à lâcher prise.

POISSONS

du 20.02 au 21.03

Amour : Les oppositions se relâchent un peu et vous oublierez un peu vos obligations pour penser davantage à vous. **Travail :** L'ambiance astrale vous incitera à vous éloigner de la réalité. Vous serez moins osée et concrète que d'habitude. **Vitalité :** Cultivez l'estime de vous-même.

BÉLIER

du 21.03 au 20.04

Amour : Vénus opposée à Jupiter marque un temps de réflexion, pas facile d'accepter la situation telle qu'elle est. **Travail :** Gardez votre calme si vous voulez faire avancer vos projets, il y a des situations que vous aimerez voir évoluer. **Vitalité :** Un temps de répit pour vous ressourcer.

TAUREAU

du 21.04 au 20.05

Amour : Mercure bénéfique, à deux, vous aurez besoin de donner un nouveau sens à votre vie, à dynamiser votre relation. **Travail :** Uranus, carré à Saturne, vous impose une épreuve

de choix pour changer vos habitudes.

Vitalité : Certaines névralgies pourraient venir de vos attitudes.

GÉMEAUX

du 21.05 au 21.06

Amour : Avec Mars dans votre signe, vous traversez cette période avec confiance et vous pourrez vous engager avec votre partenaire. **Travail :** Sous la houlette de Mars, de soudaines opportunités dans votre travail vous mettent en avant. **Vitalité :** Une belle énergie motivante.

CANCER

du 23.06 au 22.07

Amour : La nouvelle Lune en Balance met en évidence des changements avantageux, gardez le cap sans fondre dans l'émotionnel. **Travail :** Vous mettrez en route votre persévérance discrète, vous saurez attendre le bon moment pour agir. **Vitalité :** Motivée, mais pas invulnérable.

LION

du 23.07 au 22.08

Amour : Il y a une baguette magique que vous seule possédez, et c'est votre rôle de l'utiliser pour aider vos proches. **Travail :** Quand vous avez une idée derrière la tête, vous ne lâchez pas facilement prise et cela pourrait être gênant. **Vitalité :** Impulsivité accrue, attention aux erreurs.

VIERGE

du 23.08 au 22.09

Amour : L'heure de mettre les pendules à l'heure est peut-être arrivée, vous réalisez qu'il ne sert à rien de faire de la résistance. **Travail :** Mercure bénéfique vous ouvre de nouvelles perspectives, n'hésitez pas à vous investir davantage. **Vitalité :** Vous avancez avec confiance.



ELYSIS

Au service des seniors
depuis 20 ans



TOUJOURS INNOVER À VOS CÔTÉS

Depuis l'ouverture des portes de notre première maison, nous continuons de trouver les thérapies, encadrements, services de restauration, de loisir et de bien-être les plus enrichissants pour nos pensionnaires. Et nous avons poussé l'innovation encore plus loin pour notre nouvelle maison qui ouvrira à Esch-sur-Alzette en 2023. Pour que chaque jour, nous ajoutions de la vie aux années.

ELYSIS KIRCHBERG
22, rue Joseph Leydenbach
L-1947 Luxembourg
T. 26 43 8-1

ELYSIS ESCH-SUR-ALZETTE
(Ouverture 2023)
6, avenue de la Paix
L-4275 Esch-sur-Alzette

www.elysis.lu

Votre partenaire immobilier
au Grand-Duché, discret, rapide, soigné

Services personnalisés

- ◆ Vente et location de votre bien immobilier
- ◆ Gestion privatisée et individuelle de votre patrimoine immobilier
- ◆ Estimation de votre bien immobilier
- ◆ Conseils en rénovation
- ◆ Conseils en décoration d'intérieur
- ◆ Conseils en économie d'énergie
- ◆ Home staging

Services de ventes & locations



www.airimmo.lu

40 Rue de la Montagne, L-6470 Echternach / Tél. : 20 40 04 60