

FEMMES

Novembre 2022
n° 238

BIEN-ÊTRE

LÂCHER PRISE
GRÂCE À L'HYPNOSE

INTERVIEW MODE

VALÉRIE MESSIKA
FONDATRICE DE MESSIKA

BEAUTÉ

RAJEUNIR
SANS BISTOURI

MODE

Vent de fraîcheur
sur la mode



ET SI LE TOP DU FUN, C'ÉTAIT ÇA ?



MINI ELECTRIC

BILIA-EMOND

7, Rue Christophe Plantin - L-2610 Luxembourg

Tél. : +352 4919441 - info@bilia-emond.lu - bilia-emond.mini.lu

**LA MINI ELECTRIC. MAINTENANT POUR 199 €/MOIS
EN PRIVATE LEASE CHEZ BILIA-EMOND LUXEMBOURG.**

* Assurance & entretiens inclus, infos & conditions sur bilia-emond.mini.lu

 **DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.** Informations environnementales : mini.lu

15,2 - 16,6 KWH/100 KM • 0 G/KM CO₂ (WLTP)

Contactez votre concessionnaire pour toute information relative à la fiscalité de votre véhicule.



Edito

LES FEMMES D'IRAN. UN COURAGE HORS PAIR

Le 13 septembre dernier, un voile mal ajusté, une mèche qui dépasse, et Mahsa Amini est arrêtée par la police des mœurs iranienne. Elle est morte trois jours plus tard, la version officielle évoque un arrêt cardiaque soudain, ce que réfute la famille.

La mort de la jeune femme a engendré une vague de colère sans précédent et évidemment, violemment réprimée par le régime...

L'ONG Iran Human Rights (IHR) parle d'au moins 108 morts.

La condamnation internationale n'a pas trainé tout comme l'élan de soutien envers les femmes iraniennes.

Mais depuis la colère populaire ne retombe pas, la défiance entre la population et le régime est croissante et les femmes, fer de lance des manifestations, sont descendues dans la rue. Et malgré le blocage d'internet par les autorités, les iraniens se sont rassemblés à plusieurs endroits du pays réclamant le départ du régime en place.

Les femmes, des étudiantes, des écolières, scandent des slogans, mettent le feu à leurs foulards au péril de leur vie. Parce qu'il est là l'enjeu, elles sont dans la rue pour défendre la liberté des femmes contre l'intégrisme islamiste. Le voile est l'instrument d'oppression des femmes, symbole du contrôle absolu des hommes, sur leurs corps et sur leurs vies. Notre dossier leur est consacré.

Excellente lecture !

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF



COUVERTURE
Marque : Veritas

20200
EXEMPLAIRES CERTIFIÉ CIM



01. SOCIÉTÉ

NEWS SOCIÉTÉ / 06

L'INTERVIEW DU MOIS / 10

Nathalie Jacoby

DOSSIER / 12

Iran : la révolution des femmes contre les mollahs

FINANCE / 16

Pension, comment maintenir son niveau de vie ?

BUSINESS / 20

Start-up: comment gagner son droit d'entrée

DOSSIER GREEN / 24

Améliorer les performances énergétiques de son logement



BUSINESS / 20

DOSSIER IT / 28

« Big Data », nouvel or noir ?

02. MODE

INTERVIEW MODE / 32

Valérie Messika,
Fondatrice de Messika

WISHLIST / 36

Bijoux et Horlogerie

MODE / 40

Vent de fraîcheur
sur la mode

NEWS MODE / 56

03. BEAUTÉ

BEAUTÉ / 58

Rajeunir sans bistouri

BEAUTY CASE / 64

LAVIS DE LA RÉDAC / 66

BIEN-ÊTRE / 68

Lâcher prise grâce à l'hypnose

NEWS HEALTHY / 72

04. ART DE VIVRE

WE ARE FAMILY / 74

Mon fils ou ma fille est homosexuel. Comment réagir face au coming out de son ado ?

INTÉRIEUR / 78

Chaud devant

MOODBOARD / 82

Sky is the limit



INTÉRIEUR / 78

©Caffee Latte

SAVE THE DATE / 84

NEWS FOOD / 92

RECETTE / 96

HOROSCOPE / 98

oymg

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 Auxenfants / Fabrice Barbian

Marine Barthélémy / Lisa Beys

Charlotte Kaiser / Pauline Marin

Lucie Pereira / Maria Pietrangeli

Mathieu Rosan / Karine Sitarz

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

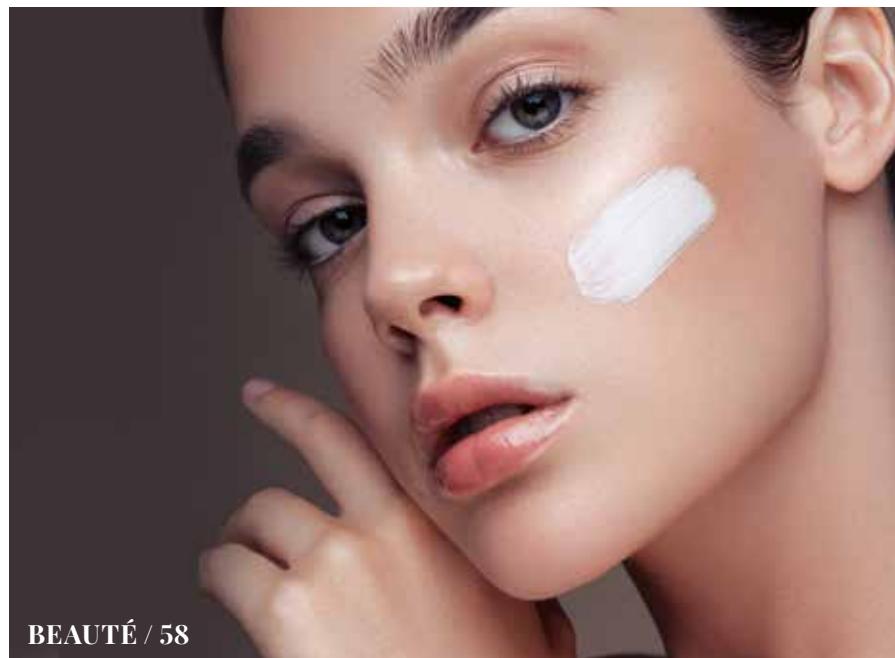
WAT Éditions Sàrl

74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg

Tél.: +352 26 45 85 86

redaction@femmesmagazine.lu

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



BEAUTÉ / 58

News SOCIÉTÉ

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

SOUTIEN AUX PME



Le 29 septembre dernier, Lex Delles, ministre des Classes moyennes, Marc Wagener, COO et directeur Entrepreneurship de la Chambre de commerce, et Tom Wirion, directeur général de la Chambre des métiers, ont présenté les nouvelles modalités du programme SME-Packages. Grâce à ce programme, chaque entreprise peut profiter d'un voucher pour réaliser des projets d'une valeur maximale de 25 000 €. Les SME-Packages, qui permettent aux petites et moyennes entreprises de renforcer leur résilience

et de s'adapter aux défis futurs, se déclinent en trois catégories. La première, SME Packages - Sustainability, offre une aide et un accompagnement à l'entreprise dans sa transition durable. La deuxième, SME Packages - Service, concerne les projets visant à améliorer l'expérience client dans le but de le fidéliser. La troisième, SME Packages - Digital, soutient les projets dont l'objectif est l'implémentation d'un outil digital pour augmenter la performance autour des axes suivants : marketing digital, gestion et facturation électronique.

**5,7 MILLIARDS
de dollars**

*Bénéfice de Total
au 2^{ème} trimestre de 2022
(Source : Statista)*

DOUBLE PEINE

Dans son rapport *War in Ukraine : A focus on people with disabilities and provision of emergency health services*, publié le 7 octobre, Handicap International alerte sur la situation des personnes handicapées en Ukraine et se dit « profondément préoccupée » par le sort qui leur est réservé. Dans les situations de crise ou d'urgence, les personnes handicapées sont plus exposées que les autres aux violences et aux mauvais traitements. Elles ont également plus de difficultés à accéder à l'aide humanitaire et aux services dont elles ont besoin. La crise ukrainienne ne fait pas exception. L'Organisation internationale pour les migrants (OIM) indique que 25 % des familles déplacées en Ukraine ont au moins un membre de leur famille ayant un handicap. 7 millions de personnes sont actuellement déplacées à l'intérieur du pays.





A N N A M A R I A
CAMMILLI
FIRENZE

Bijouterie
HOFFMANN

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

À partir de janvier 2023 aussi à l'adresse: 5, avenue de la porte neuve Luxembourg-Ville

MIEUX ENCADRER L'IA

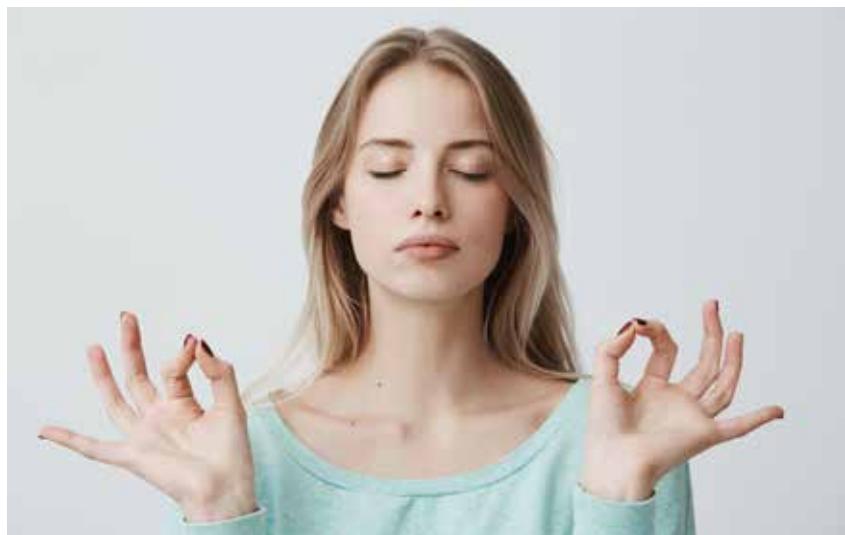


La Commission européenne a adopté, le 28 septembre dernier, deux propositions visant à adapter les règles de responsabilité à l'ère numérique, à l'économie circulaire et à l'impact des chaînes de valeur mondiales. La première proposition entend moderniser les règles existantes sur la responsabilité objective des fabricants de produits défectueux. La règle révisée offrira aux entreprises une sécurité juridique leur permettant d'investir dans des produits nouveaux et innovants. L'autre propose, pour la première fois, une harmonisation ciblée des règles nationales en matière de responsabilité applicables à l'IA (intelligence artificielle), afin de permettre aux victimes, qui subissent des dommages causés par des drones ou par des produits/services dotés d'un système d'IA, d'obtenir plus facilement réparation. L'objectif de la Commission est de favoriser l'innovation et de mieux protéger les consommateurs.

SE DÉTENDRE EN FAMILLE AVEC JBC CHILTIME

Journées plus sombres et températures plus froides, hausse des prix de l'énergie et séquelles du stress pendant les confinements : les bienfaisantes vacances d'été sont déjà loin derrière nous. Dans le cadre de la Journée mondiale de la santé mentale, le 10 octobre dernier, l'entreprise de prêt-à-porter familiale belge JBC a lancé JBC Chilltime, une toute nouvelle plateforme numérique destinée aux jeunes familles. Une première, car il s'agit d'une plateforme innovante proposant des outils relaxants pour apaiser aussi bien les parents que leurs enfants. L'objectif ? Améliorer le bien-être des jeunes familles en permettant aux parents et à leurs enfants de se détendre ensemble d'une manière très accessible. JBC Chilltime comporte trois sections et regorge de conseils, d'astuces et d'activités pour passer de précieux moments ensemble. De nouveaux sujets seront proposés chaque semaine.

ATELIER DE YOGA DU VISAGE

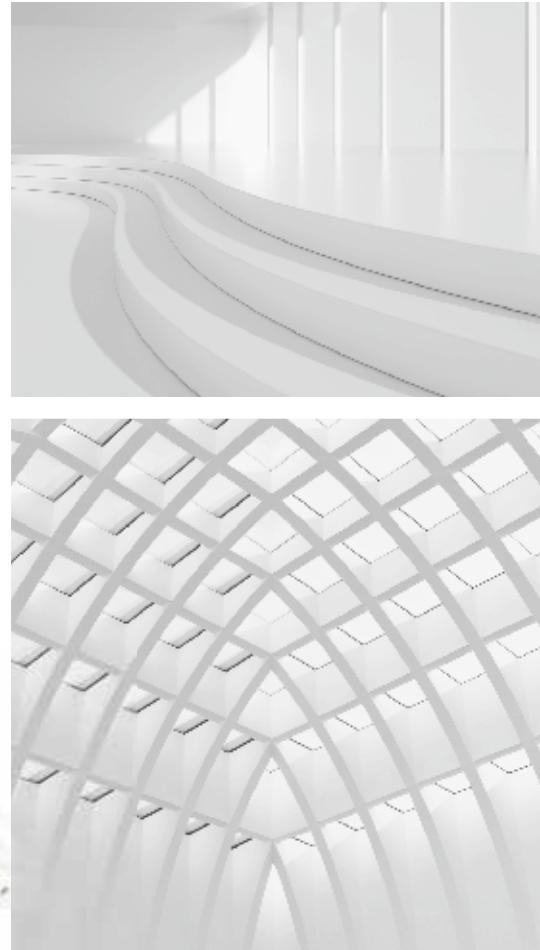


Envie de pratiquer le yoga du visage entre copines ? Le studio F'Care, situé à Mamer, vous accueille pour des ateliers de yoga du visage. Franciane Gazzini, formée par Sylvie Lefranc (la référence française du yoga du visage), propose des séances personnalisées de 60 minutes. Elles s'adressent à un groupe de quatre personnes minimum et peuvent aussi se dérouler en ligne. Ces instants de bien-être vous permettront de connaître tous les exercices visant à relâcher les tensions musculaires de votre visage. Franciane Gazzini vous donnera également de nombreux conseils pour tonifier certaines zones de votre figure. Les automassages et l'acupression, réalisés au cours des séances, apporteront éclat et tonicité à votre peau. Si vous préférez faire ces ateliers seule, c'est également possible !

RADO
SWITZERLAND

RADO.COM

MASTER OF MATERIALS



TRUE SQUARE OPEN HEART

Feel it !



ATELIERS
LIMPACH
BIJOUTERIE - HORLOGERIE

1 Rue Théodore Eberhard L-1451, Luxembourg-Belair / Tél : 44 47 34

Découvrez notre e-shop et commandez les dernières tendances bijoux et montres sur www.limpach.lu

Nathalie Jacoby

LES MOTS EN PARTAGE

Directrice du Centre national de littérature à Mersch, Nathalie Jacoby, fille unique de l'écrivain luxembourgeois Lex Jacoby, navigue depuis toute petite dans l'univers des mots. Elle a étudié en Allemagne, travaillé à Londres, cultive la passion du théâtre d'impro et modère, avec la même passion, les rencontres littéraires. Lumineuse et joyeuse, elle se raconte, évoque les amis d'Afrique du Sud, la belle-famille à Chicago. Sa philosophie de vie ? « Rêver de quelque chose qu'on peut atteindre ».

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : MIKKA HEINONEN

Nathalie Jacoby



Vous êtes depuis 2020 à la tête du CNL, mais on vous connaît peu...

Peut-être parce que j'ai passé 20 ans à l'étranger. Je suis partie à 18 ans pour mes études et ne suis revenue au pays que fin 2009 pour mes parents déjà âgés. J'ai repris des études pour être prof d'allemand et ai enseigné à Echternach puis à Mersch. C'est un travail que j'ai adoré et un milieu où j'ai beaucoup appris. À partir de 2015, j'ai enseigné à mi-temps et travaillé à mi-temps au CNL où, aujourd'hui, c'est pour moi un nouveau départ (ndlr : elle pilote une équipe de 25 personnes).

Quelle jeune fille étiez-vous ? Aviez-vous déjà l'amour des livres ?

J'ai toujours eu l'amour des livres, mon père était écrivain et mes parents lisait beaucoup. Il y avait partout des livres autour de nous, même à la plage. J'ai passé une enfance belle et heureuse à Clervaux où nous habitions dans une maison incroyable avec un parc où les enfants venaient jouer, la villa Prüm qui existe toujours.

Qu'est-ce qui a motivé vos études ?

Comme toutes les petites filles, je voulais devenir ce que je connaissais, donc institutrice parce que j'aimais bien la mienne,

puis prof. Mais une fois à l'université, je ne pensais plus qu'à partir vivre ailleurs. Pendant mes études en littératures allemande et anglaise à Fribourg-en-Brisgau, où je suis restée 10 ans, j'ai eu un trimestre d'échange avec l'University College de Londres. Je suis tombée amoureuse de cette ville et, plus tard, y ai vécu presque 10 ans, travaillant pour une société produisant des audioguides pour des musées et des sites historiques.

En quoi consistait ce travail ?

J'ai d'abord relu des traductions puis suis devenue productrice, rédactrice et enfin rédactrice en chef pour l'Europe, l'Afrique et le Moyen-Orient. On travaillait avec des passionnés, auteurs, acteurs, historiens, curateurs... On s'occupait du volet narratif, nous choisissons la musique, les voix. J'ai beaucoup écrit pour des visites guidées, mais écrire pour l'audio, c'est spécial, on doit surtout valoriser l'espace. C'est un peu comme monter des petites pièces de théâtre. Au CNL, j'ai retrouvé une ambiance semblable avec des personnes qui adorent ce qu'elles font, l'atmosphère y est chaleureuse, enthousiaste et studieuse.

Vous qui rêviez d'ailleurs, vous êtes aussi passée par l'Afrique du Sud ?

À 26 ans, pendant mon doctorat, j'ai enseigné un an à l'Université de KwaZulu-Natal, près de Durban sur la côte est en remplacement d'un prof en année sabattique. J'enseignais la langue, la littérature et la civilisation allemandes. J'ai passé un moment formidable même si à l'époque je n'étais pas très bonne prof (*rires*), prenant les choses trop à la lettre ! Plus tard, j'ai compris qu'il y avait d'autres façons de penser, de transmettre, d'enseigner.

Vous avez écrit sur la littérature contemporaine du pays, quel regard portez-vous sur elle ?

Je travaille surtout sur la littérature germanophone luxembourgeoise des XX^e

et XXI^e siècles, mais le multilinguisme du Luxembourg est quelque chose de formidable et d'important. La littérature du pays se porte très bien. On vit un moment où plein de choses se font : il y a des éditions et des auteurs formidables, des prix, Kultur:LX se développe et, comme l'a rappelé Guy Helmlinger lors de la remise du Prix Servais, nous avons un ministère et une ministre qui soutiennent vraiment l'effort littéraire. Avec l'université, on a aussi désormais un partenaire pour la recherche démarquée avec Germaine Goetzinger et Claude Conter.

“

Quand on aime ce que l'on fait, on peut se réinventer, mais il faut s'investir, se donner le temps et apprendre

”

Quels sont vos grands chantiers ? Y a-t-il un projet qui vous tient plus à cœur ?

Il y a l'expo en cours sur les 30 ans du prix Servais et le livre des 30 discours des 30 lauréats. Pour ma première expo, organisée avec Ludivine Jehin comme commissaire, je me suis fait plaisir, j'y ai réuni un peu de toutes les choses réalisées dans ma vie et, comme je viens du monde de l'audio, j'ai aussi souhaité montrer le livre d'une autre manière. Quant à mes grands chantiers, ils sont surtout administratifs.

D'autres projets du CNL ?

Plusieurs sorties de livres, un ouvrage sur les relations culturelles et littéraires du Luxembourg et des Pays-Bas et, dans une série qui me tient à cœur, un nouveau discours sur la littérature par Tom Reisen. On a aussi lancé en ce début d'année une série

sur la danse. Il y aura encore l'édition des « Trouvailles-Fundstücke », gros pavé avec tous nos articles publiés, des lectures et des modérations, notamment aux Walfer Bicherdeeg (ndlr : 19 et 20 novembre). Leur thème, « Des nouvelles pousses aux racines profondes », tellement important et très poétique, permet aussi d'évoquer la littérature jeunesse.

Avez-vous une passion ?

Oui, depuis 30 ans, le théâtre d'improvisation. Un mot, un lieu, une émotion... on joue comme devant un miroir où tout se reflète. À l'université, cela m'a permis de financer en partie mes études. Plus tard, à Londres j'ai beaucoup joué avec de petites troupes. Et au Luxembourg, avec Rhona Richards on proposait en duo un show en anglais, « The Virginia Monologues ». On jouait le soir où le Brexit a été annoncé, cela a été une soirée des plus explosives ! •

Questions à la volée

UN LIVRE :

« Die Deponie » et « nachts gehen die Fische an Land » de mon papa, j'aime sa langue, ses métaphores, sa prose très poétique.

UNE DESTINATION :

L'Afrique du Sud pour la lumière, les États-Unis avec lesquels j'ai une relation complexe, Londres où je me sens comme chez moi.

UN RÊVE :

Vivre au bord de l'eau, de la mer ou d'un lac, y vivre toutes les saisons pour en apprécier la diversité.

IRAN : LA RÉVOLUTION DES FEMMES CONTRE LES MOLLAHS

Femmes et jeunes iraniens se soulèvent contre le régime des mollahs depuis mi-septembre et le décès de Mahsa Amini, tabassée à mort, car elle portait mal son hijab. Ils réclament la fin de la République islamique qui impose sa dictature à travers des lois religieuses qui cadenassent la vie du peuple iranien. Leur slogan « Femme, vie, liberté » est un projet politique visant l'instauration d'une démocratie dans laquelle il ne saurait y avoir de liberté sans libération préalable des femmes.

TEXTE : FABIEN GRASSER



Une vague de contestation déferle sur l'Iran depuis le 16 septembre. Le mouvement s'est déclenché spontanément après la mort de Mahsa Amini, une jeune femme de 22 ans arrêtée trois jours plus tôt par la police des mœurs et décédée après son passage à tabac dans un commissariat de la capitale, Téhéran. Son crime : des mèches de cheveux dépassant de son hijab, le voile imposé par le strict code vestimentaire de la République islamique.

La révolte a d'abord éclaté dans le Kurdistan iranien, au nord-est du pays, d'où Mahsa Amini était originaire. Les manifestations ont vite gagné les grandes villes du pays à la faveur de rassemblements dans lesquels les femmes apparaissent en première ligne avec un slogan devenu viral : « Femme, vie, liberté ». Des images totalement inconcevables dans l'Iran des mollahs font le tour du monde via les réseaux sociaux : on y voit des jeunes femmes, les cheveux libérés, danser et chanter autour de brasiers dans lesquels elles jettent leur voile. Autant d'interdits sévèrement punis par les lois religieuses du pays. Pour les manifestantes, rapidement rejoindes par les hommes, le hijab est devenu le symbole des interdits qui verrouillent la société iranienne depuis 1979, quand le clergé chiite a confisqué le pouvoir après la révolution qui avait entraîné la fuite du Shah. La révolte agrège également des décennies de frustration politique face à la dictature islamique, amplifiée par une crise sociale qui frappe de plus en plus durement les Iraniens dans leur quotidien. Le mouvement succède aux soulèvements devenus récurrents depuis 2018. Mais cette fois, les revendications sont révolutionnaires, les manifestants réclamant l'abolition de la République islamique, la séparation entre pouvoir politique et spirituel. Dans les cortèges, ils scandent « mort au dictateur » en direction du Guide suprême de la Révolution, l'ayatollah Ali Khamenei,

le réel détenteur du pouvoir. Fait inédit, c'est aussi l'islam en tant que tel qui est rejeté dans ce pays régi depuis 43 ans par la charia, la loi de Dieu qui ne saurait être contestée puisqu'elle s'impose par son origine divine. Sans grande originalité, les mollahs attribuent la révolte à une manipulation orchestrée par les Etats-Unis et « l'ennemi islamiste », c'est-à-dire Israël. Surtout, ils lâchent leurs chiens de garde, policiers et miliciens, qui avaient tué au moins 250 personnes à la mi-octobre et en ont arrêté des milliers d'autres, promis aux geôles et à la torture.

“

On nous impose une séparation stricte entre femmes et hommes dès qu'on entre à l'école, à l'âge de six ans. Le résultat est qu'une fois adulte, on est incapable de communiquer entre nous. Ce système fait de nous des malades mentaux

”

LA DIASPORA BALLOTÉE ENTRE ESPOIR ET ANXIÉTÉ

Ailleurs dans le monde, la diaspora iranienne, estimée à quelque 3 millions de personnes, suit de près les événements, ballotée entre espoir et anxiété. « Franchement, il y a des jours où c'est vraiment difficile de sourire aux clients qui entrent dans le restaurant », reconnaît Behzad. Cet Iranien de 34 ans, originaire de la province du Kurdistan, est arrivé en France en 2015 pour y compléter ses études et tient depuis quelques années un restaurant dans l'agglomération de Metz. Étudiant, il avait participé aux grandes manifestations contre la réélection tronquée de Mahmoud Ahmadinejad à la

présidence de la République islamique en 2010 : « La répression avait été très dure, on a pris des coups et ça n'a pas abouti. Mais la jeune génération ne reculera pas, car elle sait qu'il n'y a rien à attendre du pouvoir, qu'il n'y a rien à négocier, que la seule solution c'est la chute du régime. » Au fil des semaines, la contestation d'abord menée par de jeunes adultes s'est élargie aux écoles, mobilisant adolescentes et adolescents, dont plusieurs dizaines ont payé de leur vie leur audacieux soulèvement. « Avant, quand il y avait des exécutions ou des morts dans les manifestations, on connaissait le nom des victimes, parfois accompagné d'une photo d'identité, mais on ne savait rien de leur vie. Avec cette génération, c'est différent, car ils ont tous des comptes Instagram et on peut savoir ce qu'ils attendaient de cette révolution, les critiques qu'ils adressaient au régime et plus simplement ce qu'ils aimaient dans leur vie d'adolescent, qui étaient leurs amis, leurs espoirs. C'est d'autant plus insupportable et révoltant », s'attriste Behzad.

Les Iraniens qui descendent aujourd'hui dans la rue revendentiquent l'avènement d'une démocratie librement choisie par le peuple, libéré du carcan de la dictature et de la religion, instrument de domination aux mains des dignitaires du régime. « Les Iraniens vivent une double vie : dans la rue, ils font semblant de se conformer à la loi islamique, mais à la maison, les femmes oublient le hijab et les hommes boivent de l'alcool », poursuit Behzad. « On nous impose une séparation stricte entre femmes et hommes dès qu'on entre à l'école, à l'âge de six ans. Le résultat est qu'une fois adulte, on est incapable de communiquer entre nous. Ce système fait de nous des malades mentaux. »

« PAS DE LIBERTÉ SANS LIBÉRATION DES FEMMES »

La charia prive les femmes des mêmes droits que les hommes. Devant un

tribunal, la voix d'un homme vaut le double de celle d'une femme, dans les héritages une femme perçoit toujours moins que ses frères, etc. La discrimination s'étend à tous les aspects de la vie. Dans la rue, la tenue vestimentaire des femmes est le marqueur le plus visible du régime islamiste et y déroger vaut amende, prison ou coups de fouet. « Femme, vie, liberté », les trois mots scandés dans les manifestations est dès lors plus qu'un slogan, c'est un projet politique dont se sont emparés femmes et hommes.

Ce slogan trouve son origine dans le Rojava, le Kurdistan occidental, dans le nord de la Syrie. Alors que Bachar el-Assad a perdu le contrôle de la majeure partie du territoire syrien, une coalition de partis et associations Kurde établit en 2015 un nouveau système de gouvernement dans la région, inspirée du programme du PKK, le Parti turc des travailleurs du Kurdistan. Basé sur l'autogestion et l'économie de l'entraide, ce « confédéralisme démocratique » s'affiche comme anticapitaliste, écologiste et surtout féministe. Il vise l'abolition du patriarcat sous toutes ses formes et confie aux femmes des pouvoirs équivalents à ceux des hommes. « Il ne peut pas y avoir de liberté sans libération des femmes », proclamaient les Kurdes du Rojava avant d'être écrasés par l'armée turque en 2018 et 2019.

Ce slogan est aujourd'hui repris par les Iraniens et le fait que Mahsa Amini était originaire du Kurdistan iranien où la révolte a éclaté en premier n'est pas anodin. Peuplée en bonne partie de sunnites, la région est l'une des plus pauvres du pays et aussi des plus discriminées sur le plan politique et culturel. Elle est aussi l'une des rares et peut-être la seule où subsistent dans la clandestinité des partis politiques structurés, dont le PJAK, lié au PKK turc. Pour nombre d'analystes, la clé de la révolte actuelle se trouve au Kurdistan et ils estiment que si la contestation s'y impose, elle triomphera dans tout le pays

et fera chuter le pouvoir islamique.

« Mais ce ne sera pas facile, car le régime en est bien conscient et c'est donc au Kurdistan, et particulièrement dans sa capitale Sanandaj, qu'il use de la répression la plus féroce », observe Jean-Pierre Perrin. Ce journaliste français couvre le Moyen-Orient depuis plus de 40 ans et s'est rendu à d'innombrables reprises en Iran depuis l'accession des religieux au pouvoir. « Les tenants du régime restent soudés et ils parient sur l'épuisement du mouvement, d'autant qu'il a du mal à gagner en ampleur, poursuit-il.

“

Il ne peut pas y avoir de liberté sans libération des femmes

”

Il faut du courage pour aller manifester quand on risque la mort et de nombreux Iraniens employés dans le secteur public hésitent à descendre dans la rue par peur de représailles. » Pas sûr pour autant que le mouvement soit voué à l'échec : « L'écrasante majorité des manifestants sont jeunes et ils ne se fatigueront donc pas si vite. S'ils arrivent à renverser le régime, cela peut avoir des conséquences dans toute la région, car l'Iran y est souvent perçu comme un modèle. »

DES SANCTIONS SANS RÉELLES CONSÉQUENCES

En Europe, la révolte des Iraniens a suscité un vaste mouvement de solidarité de la société civile et des condamnations souvent à minima de la part des dirigeants politiques. Pour tenter d'infléchir la position européenne, quelque 400 Iraniens se sont rassemblés le 17 octobre devant le bâtiment du Conseil européen à Luxembourg, où étaient réunis les chefs de la diplomatie des pays de l'UE qui

devaient notamment décider de sanctions contre les mollahs. Mais en fin de compte, seuls quatre organisations et une poignée de dignitaires seront sanctionnés, sans conséquence significative pour la survie du régime. Le rassemblement sur le plateau du Kirchberg était principalement initié par l'Organisation des moudjahidines du peuple iranien (OMPI). Ce parti est sujet à de nombreuses controverses, l'une des plus récentes portant sur ses liens avec le parti d'extrême droite espagnol Vox. Surtout, il pèse très peu dans le jeu politique iranien. Contrairement aux affirmations de ses dirigeants, son influence y est inversement proportionnelle à celle qu'il arrive parfois à exercer dans les médias et les milieux politiques occidentaux grâce à un habile lobbying. Ses responsables n'accordent qu'une importance secondaire au slogan « Femme, vie, liberté » et dissimulent mal leur irritation quand on insiste sur la dimension féministe de cette révolte.

À l'écart du rassemblement, Anahita brandit une pancarte proclamant « Free Iran ». « On veut des actes et pas seulement des discours, la voix des Iraniens doit être entendue », tranche la jeune femme de 24 ans pour expliquer sa présence devant l'institution européenne au Kirchberg. Elle dit son inquiétude, car depuis cinq jours, elle n'arrive plus à joindre ses amis en Iran alors que les autorités y ont sévèrement restreint le fonctionnement d'internet. Originaire du sud de l'Iran, elle vit depuis 9 ans à Cologne où ses parents sont exilés. Au contraire des militantes de l'OMPI, elle ne porte pas le hijab et ses longs cheveux retombent sur ses épaules. Assez vite, elle dit « n'avoir aucun lien avec ces partis dont la présence me met mal à l'aise ». Quand on lui demande si elle veut un jour rentrer dans son pays natal, son visage s'illumine d'un large sourire : « C'est mon plus grand rêve ». Un idéal partagé par Behzad depuis son restaurant de Metz quand il évoque « la magnifique couleur dorée qui éclaire les paysages iraniens au coucher du soleil ». Puisse leur rêve se réaliser. •

À L'ARMÉE, C'EST CHACUN POUR LES AUTRES

A photograph showing several soldiers in camouflage uniforms working together outdoors. In the foreground, a soldier's arm with a tattoo is visible as they work on a wooden structure. In the background, a female soldier is seen assisting another soldier. The setting appears to be a forest or outdoor military base.

NOUS RECHERCHONS >> DES SOLDATS VOLONTAIRES

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

INSCRIVEZ-VOUS JUSQU'AU 13 JANVIER SUR >> WWW.ARMEE.LU



LËTZEBUERGER ARMÉI

Pension,

COMMENT MAINTENIR SON NIVEAU DE VIE ?

Quarante années de bons et loyaux services, un âge respectable... les conditions sont réunies afin de bénéficier d'une retraite amplement méritée. Pourtant, si elle est souvent vécue comme le début d'une nouvelle vie, le réveil est parfois difficile. Avec notamment une baisse considérable de ses revenus, comment maintenir son niveau de vie dans un contexte économique aussi complexe ?

TEXTE : MARIA PIETRANGELO



QUEL TYPE DE RETRAITE AU LUXEMBOURG ?

Au Grand-Duché, le système de retraite est déterminé par trois piliers :

- Le premier est la pension légale, celle à laquelle a droit, toute personne active. Celle-ci est payée par la Sécurité sociale. Le système choisi par l'État luxembourgeois est le principe des retraites par répartition : ce sont les actifs qui paient pour les retraités. Système qui semble atteindre progressivement ses limites. C'est bien évidemment pour cette raison que l'État favorise le développement des deuxième, et troisième pilier.
- Le deuxième concerne la pension complémentaire individuelle qui est éventuellement mise en place par les entreprises pour leurs salariés.
- Le troisième est l'épargne personnelle que les particuliers se constituent pour leurs propres besoins. Il est clair que ce troisième pilier constitue et, va constituer, l'essentiel d'une retraite décente.

LA PENSION LÉGALE PAR RÉPARTITION POUR LES ACTIFS

Le régime par répartition repose sur l'idée de la solidarité. La solidarité intergénérationnelle entre actifs et retraités, mais pas seulement. Le système par répartition prévoit par exemple des avantages de retraite sans versement de cotisations pour ceux qui ont connu des périodes de perte involontaire d'emploi au cours de leur vie professionnelle. Son montant maximum est plafonné. En 2022, le montant maximum de pension perceptible s'élève à 9 422,19 €. Il faut savoir également que le montant des pensions est lié à l'indice. Leur montant est automatiquement réajusté lors du déclenchement de ce dernier. Mais ce régime a des limites liées à la baisse de la natalité, au vieillissement de la population ainsi qu'à l'augmentation de l'espérance de vie. L'indicateur est le ratio de dépendance démographique c'est-à-dire le rapport entre le nombre de retraités et celui des actifs. Celui-ci est largement utilisé pour

déterminer la viabilité du système de retraite. Chez nos voisins français, le ratio de dépendance démographique est passé de 23,7 %, en 1970 à 37,4 % en 2021. Les projections démographiques de l'INSEE (Institut national de la statistique et des études économiques) envisagent une augmentation de ce ratio de 37,4 % à 56,8 % en 2070. Selon les dernières projections démographiques d'Eurostat, le taux de dépendance économique des personnes âgées au Luxembourg serait le même en 2020 qu'en 2040 si le taux de cotisation était augmenté et si l'âge de la retraite passait à 72 ans. La réforme des pensions semble inéluctable, mais elle est si impopulaire que seul un politique ne briguant pas d'autre mandat ou conscient du défi et de son urgence, s'y attellerait.

- le déblocage du capital dans sa totalité ;
- une rente viagère mensuelle ;
- une combinaison de deux une part en capital et une rente viagère.

UN QUATRIÈME PILIER À INVENTER ?

Les trois piliers traités précédemment, même s'ils sont cumulés, ne parviendront peut-être pas à combler la différence entre le dernier salaire et la pension de retraite. Quelques pistes existent pour éviter de devoir réduire drastiquement son train de vie, comme par exemple le fait de financer intégralement son habitation principale et y effectuer les éventuels travaux de rénovation qui s'imposent. Un loyer ou un prêt en moins, cela fait une énorme différence ! Le quatrième pilier pourrait également être le fait de se constituer une épargne sans avantage fiscal ou éventuellement d'acquérir des actifs financiers susceptibles de générer des revenus récurrents. Un banquier aguerri peut être un accompagnateur dans la constitution d'un portefeuille adapté. Un salarié qui a cessé de travailler à 65 ans pour « partir » en retraite peut, au Luxembourg, obtenir de manière tout à fait légale un emploi et cumuler salaire et pension de retraite.

“
Un salarié peut,
au Luxembourg, cumuler
salaire et pension de retraite
”

LA NÉCESSITÉ D'UNE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

La démonstration a largement été faite, et même s'il est vrai qu'à 30 ans, penser à sa retraite semble incongru, l'idéal serait de contracter une retraite complémentaire le plus tôt possible. Toutes les compagnies d'assurance de la place peuvent proposer ce type de produit. Ainsi, chaque personne décide du montant qu'elle va verser par mois, mais le maximum déductible est de 3 200 €. Il existe ensuite au minimum deux formules. La première, très sûre, octroie une épargne garantie. La seconde, plus performante, propose de faire fructifier le capital retraite grâce aux résultats de fonds d'investissement. À l'échéance plusieurs possibilités sont alors proposées :

Vivre loin, mais vivre mieux ? De nombreux pays déroulent le tapis rouge aux retraités, en particulier sur le plan fiscal. Sans compter que la vie et l'immobilier y sont parfois moins chers. Les pays européens trustent le haut du classement avec la Grèce en tête, devant le Portugal et l'Espagne. Ils se placent devant le Maroc, la Thaïlande et l'île Maurice, qui ont toujours la cote auprès des seniors. Mais avant de se lancer dans l'aventure, il convient de se renseigner à propos des démarches à effectuer pour s'y installer, sans oublier le volet fiscal ainsi que celui de l'assurance maladie. À 30 ans, personne n'a envie de songer à sa retraite, pourtant, anticiper et prévoir offrent la possibilité de réduire le delta entre notre salaire d'actif et celui de retraité(e). ●

3 QUESTIONS À CARLA WEYLAND

Agence générale Axa Nepper-Weyland

Carla Weyland



À quel âge cela fait sens de contracter une retraite complémentaire et à contrario, à quel âge cela n'a plus de sens ?

Les limites pour souscrire sont simples : avoir au minimum 18 ans et au maximum 74 ans ! Lorsque l'on découvre les déclarations fiscales, on réalise que l'on peut faire d'une pierre, deux coups, à savoir améliorer le montant de sa pension pour éviter une chute de revenus trop brusque et payer moins d'impôts !

En effet, l'avantage principal d'un contrat « pension complémentaire » est la déductibilité fiscale. Selon le montant de vos revenus, vous pouvez économiser jusqu'à

42 % d'impôt sur les sommes investies ! En clair : 1 000 € investis ne vous coûteront alors réellement que 580 €. Sachant que le plafond est de 3 200 € par année et par contribuable, un couple peut ainsi investir jusqu'à 6 400 € par an, ce qui leur permettront de récupérer plus de 2 500 € par an d'impôt, soit 6 400 € investis pour moins de 4 000 € payés, sans aucun risque. Le calcul est donc vite fait !

Certains préféreront penser à leur retraite plus tôt, et souscriront dès le début de leur vie active. D'autres optent pour leur propre solution afin d'assurer une retraite confortable, et certains n'y pensent pas du tout. Difficile donc de donner un âge auquel cela fait sens ! Quoique, on constate généralement un intérêt pour la retraite complémentaire lorsque l'on arrive à la quarantaine. A contrario, souscrire un contrat « pension complémentaire » une fois que l'on est retraité, cela a beaucoup moins de sens. La demande pour ce genre de produit chute après 55 ans.

Quelle est la relation entre la somme investie et la durée ?

La durée, et le montant investi sont choisis librement et indépendamment l'un de l'autre. Dans le passé, les taux d'intérêt élevés favorisaient une durée longue avec un effet « boule de neige », rendant ainsi intéressante la souscription précoce dans un tel contrat d'épargne. Avec la chute des taux d'intérêt, cette souscription précoce n'est plus aussi avantageuse qu'auparavant : Ainsi, 1 000€ par an pendant 20 ans, avec les rendements actuels,

permettront d'obtenir un capital d'environ 21 000€ dans 20 ans. Mais grâce à la déductibilité fiscale, ces 21 000 € auront permis d'économiser jusqu'à 8 000 € d'impôt, soit 12 000€ payés pour 21 000€ au terme du contrat, sans aucun risque. Obtenir un rendement pareil sur les marchés boursiers est assez incertain, et implique des risques conséquents...

Le système de retraite par répartition semble atteindre ses limites. Pensez-vous qu'il faudrait rendre obligatoire la cotisation à une retraite complémentaire ?

Pour ma part, si le système atteint ses limites, mieux vaut le réformer plutôt que d'obliger à souscrire un produit complémentaire. Il est effectivement de notoriété publique que le système actuel ne pourra plus continuer tel quel indéfiniment. Mais rendre obligatoire un produit de « pension complémentaire » lui enlèverait la qualification de « complémentaire ». Les gouvernements essaient autant que possible de reporter la réforme des retraites car une telle réforme sera forcément impopulaire. Cela signifie une hausse des cotisations et/ou une augmentation de la durée de cotisation et/ou un abaissement du montant de la retraite et donc entraîner des tensions sociales...

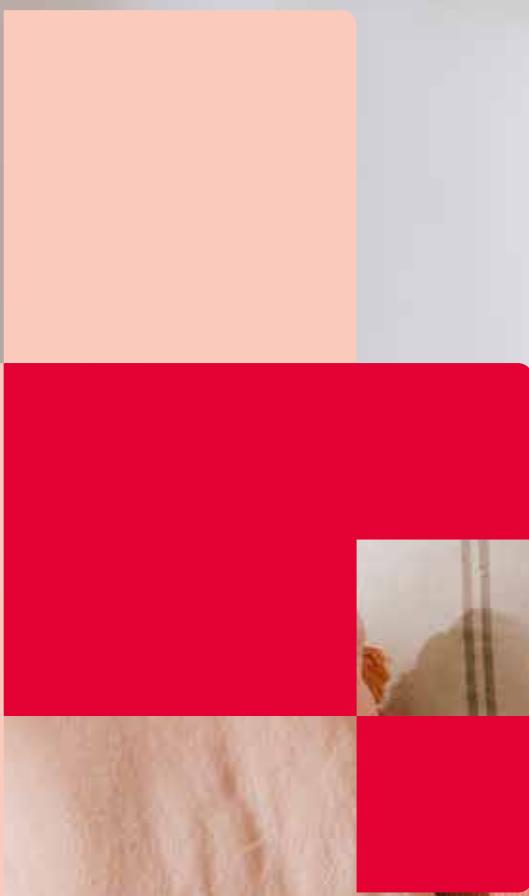
Ceci dit, le Luxembourg est réputé pour sa stabilité politique, sociale et économique, ayons confiance en notre gouvernement, il a toujours fait preuve d'intelligence dans ses choix.

Je n'ai pas gribouillé sur le mur.

J'ai appris pourquoi le rouge à lèvres s'appelait rouge « à lèvres ».

Parfois, ça marche. Parfois, on apprend.

Nous assurons ta créativité.



 **baloise**



START-UP : COMMENT GAGNER SON DROIT D'ENTRÉE ?

Internet est dorénavant omniprésent sur le marché du travail. Les demandeurs d'emploi ont accès à un panel d'offres très important et ils peuvent postuler plus rapidement. Dans ce contexte, la start-up véhicule une image moderne de l'entreprise ayant bien évidemment pour effet d'attirer les jeunes diplômés. On fait le point avec vous sur les méthodes afin d'accéder à ces postes proposés dans un environnement très concurrentiel.

TEXTE : PAULINE MARIN

ÉTENDRE SON RÉSEAU PROFESSIONNEL EN LIGNE

À l'heure actuelle, il est impératif de travailler son réseau professionnel pour accéder à un nouveau poste. Bon nombre de secteurs d'activité misent sur le jeu des réseaux et de la cooptation afin de recruter un personnel qualifié et profitant déjà d'un important capital confiance au départ. Pour ne pas rester sur le banc de touche, il est alors essentiel de savoir élargir son réseau professionnel.

LES RÉSEAUX SOCIAUX, UN PASSAGE OBLIGÉ

Il est aujourd'hui impensable d'essayer de nouer des relations professionnelles sans en passer par un profil en ligne établi en bonne et due forme ! Même si vous rencontrez des personnes susceptibles d'être intéressées par votre candidature dans un forum ou un salon physique, le premier réflexe de vos interlocuteurs sera d'aller vérifier vos expériences et contributions sur des réseaux sociaux comme Viadeo ou LinkedIn. Avant toute chose, il est donc impératif de créer un compte sur ces sites qui font

désormais référence en prenant soin de présenter un profil solide à même de retenir l'attention de chasseurs de têtes.

”

Il est impératif de travailler son réseau professionnel pour accéder à un nouveau poste

”

DES COMPTES ANIMÉS

Si l'objectif est ensuite de tisser des liens de plus en plus nombreux avec d'autres membres, il faut rester mesuré : avoir 5 000 contacts dans son carnet revient à ne suivre l'actualité de personne. Mieux vaut cibler intelligemment vos rapprochements en les adaptant à vos ambitions.

Pour y parvenir, rapprochez-vous de membres ayant des centres d'intérêt et des cursus assez similaires aux vôtres. Il n'existe pas de méthode miracle :

l'essentiel est d'échanger, de participer à des débats, de donner des conseils...

Bref, d'investir du temps et de la matière grise pour se faire repérer. En effet, plus qu'un CV en ligne, il s'agit bel et bien de créer et d'animer un réseau social afin de construire et d'entretenir votre image et ainsi booster votre carrière.

DU VIRTUEL AU RÉEL

Pour faire vivre son réseau social professionnel en ligne, il est donc essentiel de le nourrir de nouvelles rencontres. Dès que l'occasion se présente, assistez à des événements du type forums, salons et portes ouvertes afin de rencontrer des confrères de votre secteur d'activité et des entreprises susceptibles de vous recruter. Les plus investis dans leur travail n'hésiteront enfin pas à s'inscrire à des groupes de discussion, voire à créer un blog professionnel pour faire valoir leurs connaissances et leurs compétences dans leur domaine d'expertise.

Autant d'expériences et de contributions qui seront là encore dûment relayées sur votre fil d'actualité en ligne !



QUELS CODES À RESPECTER POUR RÉALISER UN CV DE QUALITÉ ?

La mise à jour de son CV est un exercice par lequel il convient obligatoirement de passer. Les jeunes actifs essaient de bousculer les codes pour se démarquer. Il est vrai qu'un CV bien présenté va attirer l'œil du recruteur. En revanche, il convient de ne pas tomber dans l'excès. Si l'on prend le cas du CV en réalité augmentée, il n'a de réel intérêt que pour certains profils spécifiques.

De façon assez classique, le format doit tenir sur une page pour un junior. intéressant d'agrémenter votre CV de couleurs, de pictogrammes, ou d'utiliser le gras sur les titres, mais attention à ne pas en faire trop au risque de le surcharger. Identité, formation, expériences, loisirs et compétences doivent apparaître. Il ne faut pas négliger la partie loisirs, on embauche un collaborateur, pas un robot.

Plus on est junior, plus il faut être astucieux dans la présentation de son CV pour éviter les blancs. Il est tout à fait possible d'ajouter une catégorie « engagements » dans laquelle sont détaillées les activités associatives.

L'ENTRETIEN D'EMBAUCHE, TOUS LES DÉTAILS COMPTENT !

Pousses prometteuses ou entreprises déjà florissantes, les start-up attirent bon nombre de jeunes actifs. Mais attention, pour gagner son droit d'entrée, il faut connaître les codes de ce milieu professionnel particulier. Ces dernières années, les start-up sont omniprésentes dans la sphère médiatique. Véhiculant l'image de la success story et d'une « coulitude » entrepreneuriale, ces « entreprises qui démarrent » – traduction littérale du terme anglais – attirent une kyrielle de candidats motivés par le challenge et une idée plus moderne de l'entreprise. Pour autant, n'y entre pas qui veut !

NE PAS SE LA JOUER TROP « COOL »

La première erreur à ne pas commettre est de confondre une ambiance détendue avec un relâchement. Ce n'est pas parce que tout le monde se tutoie et qu'on peut se défouler autour du baby-foot, que les start-up n'attendent pas de la rigueur et de l'investissement de la part de leurs employés. Comme pour tout entretien d'embauche, commencez donc par faire des recherches approfondies sur la société pour laquelle vous postulez (secteur d'activité, produits sur lesquels elle travaille, sa vision, etc.). « Le candidat doit être capable de se projeter sur une ou plusieurs missions sur lesquelles il pourrait intervenir, avec l'envie de faire avancer l'entreprise grâce à ses propres idées », explique Yen Nhi Do, DRH de la start-up Holidu, un moteur de recherche pour locations de vacances. De même, oubliez les phrases du style « je travaille beaucoup à l'instinct ». Ça ne passera pas mieux

ici qu'ailleurs ! À l'inverse, il faut pouvoir prouver votre capacité d'analyse.

POLYVALENCE ET INITIATIVE

S'il faut bien sûr savoir se valoriser, attention par ailleurs à ne pas en faire trop en affirmant par exemple ne jamais avoir fait d'erreur. Au contraire, raconter une situation d'échec peut être un plus si vous expliquez ce que cela vous a enseigné. C'est d'autant plus important d'être conscient de ses imperfections qu'une start-up fait des paris sur l'avenir. Pour pouvoir avancer au mieux, les collaborateurs doivent alors être en mesure d'admettre lorsqu'ils n'ont pas fait le meilleur choix. Enfin, sachez que ce type de société ne convient clairement pas à tout le monde. Vous êtes du genre à attendre que l'on vous assigne des tâches ? Vous vous cantonnez à votre poste et refusez toute mission qui sortirait de vos responsabilités habituelles ? Vous avez besoin d'un projet bien établi à l'avance sans imprévu ? Passez votre chemin ! Les start-up sont à la recherche de candidats flexibles, qui travaillent en équipe et sans œillères, prêts à s'adapter et à réagir rapidement en cas de changement.

L'ANGLAIS, UN INCONTOURNABLE

Vous pouvez avoir tous les diplômes que vous voulez et une motivation dure comme fer, il est un élément quasi disqualifiant : l'anglais ! Un prérequis que nous rappelle Yen Nhi Do : « dans de nombreuses start-up, la langue officielle est l'anglais. Bien sûr, tous les employés ne sont pas parfaitement bilingues et tout ou presque s'apprend. La plupart des start-up attachent donc une grande importance à la volonté de sortir de sa zone de confort pour s'améliorer et continuer l'apprentissage ». On laura compris, à défaut d'être un parfait polyglotte, il est impératif de pouvoir faire valoir une solide compréhension de l'anglais pour pouvoir prétendre travailler dans ce genre d'entreprise. •



QUID DU MINI CV?

Un nouveau concept de CV poche commence à se développer. Le CV classique est de format A4, il est donc quasi impossible de l'avoir toujours sur soi, ce qui laisse peu de place à l'imprévu. Ce CV de poche a été développé de façon à pouvoir être donné en soirée, en conférence si vous rencontrez un individu pouvant être intéressé par votre profil. Ce CV permet à votre interlocuteur de vous cerner en quelques secondes, lui laissant par la même occasion un souvenir de votre rencontre fortuite. L'espace restreint de la carte de visite oblige à faire des choix.

Les éléments qui composent ce mini CV : la définition du métier, les compétences spécifiques, l'expérience la plus significative et enfin le diplôme le plus parlant du parcours. Ce format réduit autorise de la fantaisie, le but étant de se faire remarquer. Il est possible d'insérer au dos de cette carte de visite un QR code à scanner pour consulter le CV en ligne ou encore une photo qui permettra à la personne de se souvenir de vous.



Économies d'énergie

CONSEILS POUR AMÉLIORER LES PERFORMANCES ÉNERGÉTIQUES DE SON LOGEMENT

À l'heure où les prix de l'énergie augmentent, les ménages s'activent afin de réduire leur facture en adoptant de nouveaux comportements. Mais pour des économies plus significatives encore, il importe surtout d'attiser les performances énergétiques de son logement. Voici quelques idées, conseils et solutions pour y parvenir.

TEXTES : FABRICE BARBIAN

La première des choses à faire pour améliorer les performances énergétiques de son logement (et faire des économies) est de commencer par traquer tous les points thermiques, autrement dit les failles en matière d'isolation. C'est un préambule nécessaire qui a des effets immédiats et améliorera, le cas échéant, l'efficacité des conseils qui suivront.

Faire la chasse aux ponts thermiques, c'est s'intéresser à l'état et au fonctionnement de ses fenêtres, à la ventilation, aux jonctions entre la toiture et les murs, entre les parquets et le mur...

Parfois, il suffira peut-être d'installer des rideaux isolants devant les fenêtres ou de rafraîchir des joints, pour gagner quelques points en termes d'efficacité. Mais cela peut aussi impliquer des travaux autrement plus importants comme refaire l'étanchéité et l'isolation de la toiture, l'isolation des murs qui peut se faire par l'extérieur ou l'intérieur ou bien encore changer les fenêtres pour investir dans du double ou du triple vitrage. Certes, tout cela a un coût, l'investissement n'est pas anodin, mais c'est un bon investissement, sur la durée. Surtout que des aides financières publiques sont mobilisables (toujours se

renseigner avant d'entamer les travaux !) et qu'un logement affichant de bonnes performances énergétiques prend aussi de la valeur sur le marché immobilier. Les travaux d'isolation réalisés, reste tout de même à peaufiner la ventilation pour lutter contre la condensation. Dans un logement bien isolé, il importe de veiller au bon renouvellement de l'air.

le système de chauffage en place, même ancien, est vraiment à bout de souffle.

Il suffit peut-être d'un nettoyage et d'un bon entretien pour qu'il recouvre de la vigueur. Si ce n'est pas le cas, alors l'heure est venue d'en changer. Entre les poêles à pellets ou à bois (dont les ventes ont explosé), les pompes à chaleur, les méthaniseurs et éoliennes domestiques ou bien encore les panneaux solaires thermiques ou photovoltaïques ce ne sont pas les solutions « vertes, performantes et économiques à l'usage » qui manquent pour se chauffer, mais aussi s'éclairer. Compte tenu du climat au Luxembourg, il peut être compliqué de parvenir à une autonomie énergétique totale, mais rien n'empêche de mixer les solutions pour sérieusement s'en approcher. Comme pour l'isolation, faire le tour des subventions et aides n'est pas vain.

“

Un logement affichant de bonnes performances énergétiques prend aussi de la valeur sur le marché immobilier

”

POUR DES ÉCONOMIES DE CHAUFFAGE

L'isolation est ok. Alors, passons au chauffage. Avant d'envisager investir dans des appareils à haut rendement, moins énergivores, pas inutile de s'assurer que

OUTILS ET ÉQUIPEMENTS

Différents outils sont disponibles pour optimiser la gestion de son chauffage, de sa climatisation ou de son éclairage. Le thermostat intelligent qui se pilote depuis une application en est un puisqu'il s'adapte à votre « rythme » de vie. Pour



le dire autrement, il assure votre confort quand vous en avez besoin tout en évitant les dépenses inutiles. Les détecteurs de lumières capables de moduler l'intensité de la lumière – voire de l'éteindre automatiquement, bien évidemment – , en est un autre. Vous n'êtes pas trop adepte des équipements domotiques. Pas de soucis. Place au « relamping ».

Cela consiste tout simplement à remplacer les ampoules anciennes par des éclairages LED. Tout simple, mais pas anodin quand on sait qu'avec son allumage immédiat, la LED consomme en moyenne 10 fois moins qu'une ampoule à incandescence. Au moment de changer l'électroménager, jetez donc également un coup d'œil aux petites étiquettes énergétiques qui précisent le niveau de consommation en sachant que le sèche-linge et le réfrigérateur-congélateur sont gourmands. Dans un tout autre registre,

si vous possédez une maison, plantez des arbres, au bon endroit. Cela vous évitera de devoir faire « tourner » la climatisation à fond durant l'été – et les canicules - en apportant de l'ombre et de la fraîcheur. Optez pour des feuillus, l'hiver, le soleil pourra toujours se faufiler à travers les branches pour apporter un peu de chaleur et de lumière.

ÉCOGESTES

À tout cela s'ajoute encore toute la palette des « écogestes » qui, au quotidien, sont importants. Certes, cela ne participe pas seulement à améliorer la performance énergétique intrinsèque du logement, mais cela permet aussi de réduire la facture tout en rendant service à la nature (et donc à l'humanité). Et puis prendre de bonnes habitudes n'est pas forcément très contraignant comme le confirme la petite liste ci-contre. ●

Pensez-y !

Éteignez les veilles, cela peut permettre d'économiser jusqu'à 10 % de la facture d'électricité (hors chauffage), mais aussi de préserver le matériel. Couvrez les poêles et les casseroles, lors de la cuisson. Elle sera plus rapide. Pour faire bouillir de l'eau ou cuire votre plat, mettre un couvercle permet de consommer 25 % d'énergie en moins.

Placez les canapés, bureaux près des fenêtres afin de profiter le plus longtemps possible de la lumière naturelle. Des murs de couleurs claires participent également à donner davantage de luminosité. Réglez la température entre 19 et 21 °C dans les pièces occupées la journée, et à 17 °C la nuit et en journée dans les pièces peu occupées : c'est facile grâce aux robinets thermostatiques des radiateurs et aux horloges de programmation.

Laissez les mitigeurs des robinets sur la position la plus froide : cela évite de solliciter systématiquement la chaudière lorsque vous les ouvrez. Réglez la température de votre chauffe-eau entre 55 et 60 °C : cela suffit à limiter le développement de bactéries pathogènes et évite un entartrage trop rapide de l'appareil. Dans le cas d'un chauffe-eau thermodynamique (CET), un réglage entre 45 et 50 °C est recommandé. Faites installer des mitigeurs : c'est 10 % d'eau économisée par rapport à un robinet mélangeur classique et plus encore avec des mitigeurs thermostatiques. Dégivrez régulièrement le congélateur. Bichonnez votre lave-vaisselle... Certes il consomme de l'eau : entre 10 et 20 litres selon les appareils et les programmes, mais c'est moins que de faire la vaisselle à la main, soit en moyenne 25/40 litres.

Et puis le faire tourner à moitié vide ne change rien en termes de consommation, mieux vaut donc le faire tourner quand il est plein. Cela vaut aussi pour la machine à laver. Prenez des douches. Une douche consomme environ 50 litres d'eau, un bain c'est généralement plus de 150 litres.

Recyclez l'eau de rinçage. Par exemple, l'eau utilisée pour laver des fruits ou des légumes peut être récupérée pour arroser les plantes. Et si ces dernières sont peu gourmandes en eau, c'est mieux encore. Investissez dans une carafe d'eau. Cela permet d'avoir de l'eau fraîche (dès lors que l'on n'oublie pas de la mettre au frigo) en permanence et donc de ne pas avoir à laisser couler des litres d'eau du robinet pour qu'elle parvienne à la bonne température, juste pour se servir un petit verre d'eau.

LES PRIX DE L'ÉNERGIE AUGMENTENT

Réduisez vos coûts énergétiques avec enoprimés

Si vous songez à rénover votre habitation, ayez le réflexe enoprimés. Ce programme permet de diminuer le budget de vos travaux, de réduire votre consommation d'énergie et d'agir pour notre planète.



Enovos, principal fournisseur d'énergie au Luxembourg et acteur dynamique de la transition énergétique, propose de vous accompagner dans votre projet grâce au programme enoprimés.

Le premier point à vérifier lors d'un projet de rénovation est l'isolation. Une bonne isolation vous permettra une meilleure maîtrise de vos dépenses en énergie tout en limitant l'émission de gaz à effet de serre. Elle vous garantira une température plus fraîche lors des périodes de chaleur et, inversement, conservera mieux la chaleur en hiver. Ces économies sont encore plus intéressantes grâce à enoprimés, qui récompense les économies d'énergie.

Bonne nouvelle, enoprimés a lancé une action spéciale qui augmente les primes : par exemple, la prime pour l'isolation d'une façade a été doublée. Cette action spéciale dure jusqu'en décembre.

La hausse des primes concerne aussi l'installation d'une pompe à chaleur air-eau, dans le cadre de la rénovation d'une maison unifamiliale. Si vous remplacez votre ancienne chaudière à gaz, par exemple. Ces travaux ouvrent droit à une prime de 5 000 €, cumulable avec d'autres dispositifs comme le fonds nova naturstrom et le nouveau Klimabonus de l'État (ex-PRIME House). Le montant global des subventions peut dépasser 10 000 € si la pompe à chaleur remplace une installation à énergie fossile

vieille de plus de 10 ans. Un bonus « substitution fioul » de 500 € s'ajoute si la pompe à chaleur permet de supprimer une ancienne chaudière à fioul.

Pour bénéficier d'enoprimés, c'est très simple : les partenaires agréés enoprimés vont constituer le dossier pour vous. Vous n'aurez qu'à signer le devis. Assurez-vous que la demande de prime soit déposée avant de passer commande pour vos travaux. De son côté, enoprimés s'engage à vous reverser la subvention dans les quatre semaines suivant la validation du dossier. Le montant alloué dépendra des travaux entrepris : plus ces derniers favorisent les économies d'énergie, plus la prime est élevée !



Rendez-vous sur simulateur.enoprimés.lu pour simuler la prime à laquelle vous avez droit et commencer les travaux.
Plus d'informations sur enoprimés.lu



“BIG DATA”, NOUVEL OR NOIR ?

L'explosion quantitative des données numériques créées, consommées et stockées quotidiennement offre de nombreuses opportunités de loisirs, industrielles, médicales... En plein développement, ce marché mondial devrait bientôt se mesurer en milliards de dollars. Les entreprises et les États qui ne suivent pas le mouvement risquent de perdre en compétitivité et en souveraineté.

TEXTE : MARC AUXENFANTS

Les données font partie de notre vie quotidienne, que ce soit à l'école, au travail, durant nos loisirs ou nos activités sociales et privées. Nous en créons, consommons et échangeons toujours plus. Chaque jour, quelque 2,5 quintillions (2,5 suivis de 18 zéros) bytes de données sont générés. Une personne en crée en moyenne 1,7 million par seconde. Et une heure de Netflix en consomme 644 millions. Avec le développement des nouvelles technologies, d'Internet et des réseaux sociaux, le nombre de données numériques produites, échangées et stockées (textes, vidéos, photos...) s'est accru de manière exponentielle. Au point qu'un ordinateur personnel n'est plus assez puissant pour les sauvegarder et les traiter. Au point aussi que le concept de données volumineuses ou de mégadonnées s'est imposé. Parallèlement, les outils capables de collecter, de traiter, d'analyser et de stocker ces masses d'informations toujours plus volumineuses, plus rapidement et en temps réel, sont eux devenus plus performants.

TROP GRANDES ET TROP COMPLEXES

Le terme « Big Data » aurait été popularisé dans les années 1990, par l'informaticien américain John Mashey, en référence aux bases de données trop grandes et complexes pour être étudiées avec les méthodes statistiques et des ordinateurs traditionnels. L'Office québécois de la langue française le définit comme « l'ensemble d'une très grande quantité de données, structurées ou non, se présentant sous différents formats et en provenance de sources multiples, qui sont collectées, stockées, traitées et analysées dans de courts délais, et qui sont impossibles à gérer avec des outils classiques de gestion de bases de données ou de gestion de l'information. »

Mails, documents, bases de données, historiques des processus métiers des entreprises, informations et images des

capteurs, caméras et sondes, contenus web (images, vidéos, sons, textes), transactions de commerce électronique, échanges sur les réseaux sociaux, objets connectés (étiquettes électroniques, compteurs intelligents, smartphones...), informations de géolocalisation...

Autant de données générées en grand nombre et utilisées chaque jour dans des domaines aussi variés que l'aéronautique, l'industrie, la finance, le secteur médical ou la recherche scientifique.

Outre leur volume (toujours croissant), ces données se caractérisent aussi par leur vélocité (vitesse de création, de collecte, de transmission et d'analyse), par leur variété (en termes de types, de formats et de structures), par leur valeur (profits générés grâce à elles) et par leur véracité (à savoir leur validité, qualité, précision et fiabilité).

Grâce à des outils d'analyse et de modélisation, les chercheurs peuvent également travailler sur de grands nombres et échantillons de données ; les entreprises peuvent les utiliser à des fins d'aide à la décision et de planification ; tandis que les administrations et les gouvernements peuvent recourir à ces mêmes technologies, notamment pour réaliser des analyses prédictives, anticiper des risques et suivre en temps réel des phénomènes notamment climatiques. Par ailleurs, la multitude d'informations publiées sur les réseaux sociaux (heures de connexion, âge et coordonnées, avis, commentaires, photos, vidéos), la navigation web (via les cookies), l'historique des transactions et des dépenses réalisées sont autant d'informations, qui, une fois triées et structurées, peuvent fournir des indications très précises sur les comportements des consommateurs et sur les tendances du marché.

“
Afin de soutenir la recherche et son économie, le Luxembourg s'est doté d'un des plus puissants superordinateurs d'Europe : MELUXINA”

DES OUTILS DE TRAITEMENT SPÉCIFIQUES

De par ces spécificités, les données requièrent donc des technologies et des infrastructures capables de les stocker (serveurs à distance, datacenters, cloud computing), d'accélérer leur traitement (algorithmes et blockchains), de les identifier, afin de détecter les éventuelles erreurs ou spams, de les trier et de les classifier (algorithmes d'apprentissage, intelligence artificielle...).

RISQUES DE COMPÉTITIVITÉ ET DE SOUVERAINETÉ

Le « Big Data » représente donc un marché mondial en plein développement, qui devrait bientôt se mesurer en milliards de dollars. Et les entreprises et les États qui ne suivent pas le mouvement risquent de perdre en compétitivité et en souveraineté. Aussi, afin de soutenir la recherche et son économie, le Luxembourg s'est pour sa part doté d'un des plus puissants superordinateurs d'Europe : MELUXINA. Avec sa puissance de calcul (10 millions de milliards d'opérations par seconde), la machine peut traiter de gros volumes de données et réaliser des calculs complexes à grande vitesse dans des domaines tels que la modélisation et la simulation, l'analyse de grandes quantités de données et l'intelligence artificielle. Hébergé à Bissen, MELUXINA permet entre autres la conception plus précise de pièces industrielles complexes, la réduction des



délais de mise sur le marché de produits et la diminution du coût des matériaux. Autant d'opportunités d'innovation et de compétitivité offertes aux start-up, PME et grandes entreprises du pays. Meluxina collabore aussi à des projets de médecine personnalisée et de santé numérique eHealth.

AU SERVICE DE LA SCIENCE ET DU CLIMAT

Spécialisé dans les maladies neurodégénératives de type Parkinson, le Luxembourg Centre for Systems Biomedicine (LCSB) basé à l'Université de Belval compte des informaticiens, des ingénieurs et des mathématiciens notamment spécialisés en biologie computationnelle, en bio-informatique et en science des données biomédicales.

Grâce à ces experts, il met à la disposition des chercheurs et médecins des plateformes hébergeant de gros volumes

de données et ressources médicales facilement accessibles. Il propose aussi des services personnalisés, des ateliers de formation et un service de traitement des données et de dépannage. Il fournit aussi des services cloud notamment de synchronisation, de partage et de collaboration de contenus volumineux.

(inondations fluviales et pluviales) en milieu urbain. Notamment face à une montée rapide des eaux), dans des contextes climatiques et des environnements démographiques spécifiques. Elle établit des modèles de simulation, afin d'évaluer la vulnérabilité des bâtiments et élaborer ensuite des scénarios de mesures de protection.

Elle propose également aux communes, assureurs, opérateurs électriques et ONG des solutions et des outils de prévision et d'atténuation des risques d'inondation et de sécheresse, actuels et futurs, sous forme entre autres de cartographies prédictives numériques 3D et à haute résolution. Le tout, grâce à des images satellites et à des milliers de données collectées par drones, puis traitées et analysées grâce à l'intelligence artificielle.

Le « Big Data » représente donc un marché mondial en plein développement, qui devrait bientôt se mesurer en milliards de dollars

Pour sa part, la start-up luxembourgeoise RSS Hydro est spécialisée dans la prévision des risques hydrologiques

Une démarche « Big Data » qui s'inscrit ici dans l'esprit des Objectifs de Développement Durable de l'Organisation des Nations Unies (ONU). ●



ACL

A COMME ...

GRATUIT



Pour tous les véhicules
(< 3,5 t) incluant:



BÉNÉFICIEZ DE

3

MOIS D'ADHÉSION GRATUITS DU 1/10 AU 31/12*

**AVEC UN
A COMME
ASSISTANCE**

Profitez de nos nombreux services
dont une assistance 24h/24 et 7j/7 au
Luxembourg et partout en Europe.

Rejoignez le Club sur ACL.LU

* Pour toute adhésion à l'année 2023, jusqu'à 3 mois offerts (octobre, novembre et décembre 2022).

Valérie Messika, fondatrice

MESSIKA



Valérie Messika

Animée par la même passion que son père, diamantaire reconnu, Valérie Messika lance sa propre maison en 2005, une marque de bijoux en diamants résolument mode, qui casse les codes de la joaillerie et haute joaillerie française. En créant Messika, la jeune femme souhaitait proposer une offre plus moderne et légère, en conjuguant cool et préciosité. Pari réussi ! L'irrévérence assumée de Messika se retrançrit dans des créations délicates, réveillées par des diamants en mouvement.

Les pièces de la marque flânen ainsi sur les plus beaux tapis rouges et s'immiscent même sur les podiums de la Fashion Week. Le 29 septembre dernier, en clôture de la quatrième journée de la Fashion Week de Paris, la marque a présenté sa toute nouvelle collection de haute joaillerie intitulée Beyond the Light.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER
PHOTOGRAPHIES : MAD AGENCY

Vos créations illuminent les tapis rouges, Kendall Jenner est le visage de votre marque, comment avez-vous conquis le cœur des plus grandes stars ?

J'ai eu beaucoup de chance. La personne qui m'a porté le plus de chance dans ma carrière c'est Beyoncé. Elle a vécu à Paris pendant plusieurs mois, au Royal Monceau, en 2014. Nous avons une vitrine dans cet hôtel. Elle est tombée amoureuse d'une de nos pièces : la bague Amazone double phalanges. C'est un bijou de peau assez moderne et contemporain, avec un néo-porté qui résume assez bien l'histoire de la maison Messika. Un jour, sa styliste nous a contactés pour sortir la bague de la vitrine. J'ai joué kit ou double et je lui en ai fait cadeau. Quelques jours après, elle a été paparazzée avec la bague au doigt. Elle a ensuite fait des photos au Louvre, où on la voit pointer du doigt *La Joconde* avec, une nouvelle fois, la bague au doigt. J'ai immédiatement envoyé un communiqué de presse en disant que Beyoncé portait un de nos bijoux. La nouvelle a fait le tour du monde. Cela m'a permis de mettre un pied dans le microcosme hollywoodien. Il faut dire que Beyoncé a une aura particulière, elle est prescriptive d'un style et d'une force. Ce fut ensuite une succession d'opportunités. Très vite, d'autres personnalités du monde de la musique ont porté du Messika comme Rihanna ou bien Cardi B. Mais pas que, puisque des stars du cinéma s'y sont également intéressées telles que Kristen Stewart. Nos bijoux sont portés par des femmes qui ont une énergie singulière. Elles sont mode, dans l'air du temps et indépendantes.

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez vu la photo de Beyoncé portant l'une de vos créations ?

C'était incroyable ! Je n'y croyais pas du tout. J'ai eu un enchaînement d'émotions assez étonnant. En plus, Beyoncé a porté au moins une quinzaine de fois nos créations. Ce n'est absolument pas un coup d'un



soir. Elle est montée sur scène aux Grammy Awards, avec une cravate en diamant Messika. Elle a porté nos boucles d'oreilles et un collier dans un de ses clips. C'est tout à fait génial. Je ne suis pas du tout blasée.

“

Je voulais rendre la pierre sexy et qu'elle devienne un véritable objet de féminité

”

Parlez-nous de cette nouvelle collection D-Vibes et de ses pièces phares ?

Je suis très contente de la nouvelle collection. Nous avons réussi à créer des bijoux de peau vraiment uniques. Encore une fois, les pièces se prêtent parfaitement aux superpositions de bijoux. L'accumulation de bracelets est très tendance depuis plusieurs saisons. Les créations de la nouvelle collection se distinguent par un aplat

d'or et de diamants, qui forme une sorte de rythme. Un savoir-faire d'emmagement a été utilisé pour réaliser ces bijoux à porter au quotidien. Les pièces phares, ce sont ces bagues équipées d'un système de push-ball qui permet d'ajuster la taille de la pièce. Les bagues sont donc modulables et s'adaptent à tous les doigts. Il est possible également de changer de doigt au cours de la journée. Elle peut être ainsi resserrée ou desserrée en un geste.

Avez-vous un bijou coup de cœur dans cette collection ?

J'aime beaucoup la bague ajustable. C'est le cadeau parfait car on ne connaît pas forcément le tour de doigt de nos proches. La collection D-Vibes est disponible dans les boutiques Messika depuis début novembre.

Le marché de la joaillerie est très concurrentiel, comment faites-vous pour sans cesse vous renouveler ?

Messika propose une offre joaillière plus moderne, plus légère. Nos bijoux sont faciles à porter car ils ont ce côté cool.



Ils allient décontraction et préciosité. Je travaille toujours le diamant pour faire en sorte qu'il brille de tous les côtés et pour optimiser l'éclat de la pierre.

Quel est votre premier souvenir bijou ?

Mon père, André Messika, est diamantaire. Lorsque j'étais petite, j'avais l'habitude de mettre des diamants sur ma peau. Cette sensation de diamant nu, sans monture, m'est restée comme un souvenir. J'ai voulu reproduire cette sensation lorsque j'ai créé mes bijoux. J'avais envie que mes créations accompagnent les femmes au quotidien et qu'elles deviennent des véritables accessoires de mode.

Etant une femme, avez-vous un certain avantage ?

Oui, totalement. Il y avait beaucoup d'hommes à une époque et je trouvais cela un peu dommage. Les bijoux s'essayent, se portent et se ressentent.

Qu'est-ce qui vous a poussé à fonder Messika ?

Je suis issue d'une famille de diamantaires. Auparavant, ce qui me branchait dans la vie c'était la communication. J'ai toujours voulu travailler dans la publicité. J'adore la création visuelle, je regardais beaucoup la télévision lorsque j'étais jeune. Il y a des choses qui me sont restées. J'aime transmettre un message à travers une image ou à travers un clip. Je travaille beaucoup mes campagnes et pas seulement du côté de la création. Je suis vraiment à 360 sur tout l'artistique de la maison et notamment le visuel.

Lorsque j'ai rejoint mon père, je lui ai donc dit que je voulais proposer une offre alternative au diamant, qui était un métier que je trouvais un peu endimanché et lourd.

Je trouvais l'univers très sacré. Je souhaitais créer une marque de bijoux exclusivement sur le diamant. Je voulais rendre la pierre sexy et qu'elle devienne un véritable objet de féminité. ●

Avez-vous ressenti une quelconque pression à vos débuts ?

Oui, il ne fallait vraiment pas que je me rate. Mon père a un nom dans cette profession. Il fournit énormément de joailliers de la Place Vendôme. Il est connu et reconnu. Je ne pouvais pas me permettre de salir son nom dans ce milieu. J'avais donc la pression. Je suis restée longtemps dans l'ombre. J'ai commencé à apprendre le métier sans dire que j'étais une marque. Je me suis entraînée. À mes débuts, je vendais à des revendeurs qui revendaient sans dire que c'était Messika. Je voulais être sûre de moi et tester mes produits. Je souhaitais savoir s'ils étaient viables, si le style était juste. Je voulais faire ma place avant de me lancer pour de bon.

“

L'accumulation de bracelets est très tendance depuis plusieurs saisons

”

Quel est le bijou qui ne vous quitte jamais ?

J'ai deux bracelets qui ne me quittent jamais : le Romane et le Noa. Je les ai créés pour mes filles et ils portent leurs prénoms.

À quoi ressemble la bague parfaite ?

La bague parfaite ressemble à la personnalité de celle qui la porte. Je crois beaucoup aux pouvoirs énergétiques des pierres, aux symboles des formes de diamants. J'aime dire que celle qui adore l'émeraude en dit long sur sa personnalité. J'apprécie les montures avec les entourages mais cela reste très personnel. J'aime aussi porter le bijou assez proche de ma peau, pas trop haut. Nous proposons différents types de montures pour coller à tous les goûts et personnalités de chacun. ●



NOUVELLE HOME COLLECTION

des fragrances luxueuses créées par les meilleurs parfumeurs du monde

Entreprise



RITUALS.COM



MESSIKA

MON BEAU SAPIN



JOLLIA



ANNAMARIA CAMILLI



CARTIER



HERMÈS

La féérie de Noël s'empare
peu à peu des colonnes
de *Femmes Magazine*.
Et la couleur verte de notre
futur sapin déteint déjà sur
nos bijoux... Associée à l'or
ou au blanc, la nuance habille
nos poignets et réveillent
notre visage.

TEXTE & SÉLECTION : CHARLOTTE KAISER



POIRAY



TIFFANY & CO



PDPAOLA



VAN CLEEF & ARPELS

BLEU NUIT



LOUIS VUITTON



GINETTE NY



FRED



GIGI CLOZEAU

Si vous refusez encore de céder aux sirènes du vert (malgré nos appels du pied incessants), optez pour le bleu nuit. La couleur, élégante et intemporelle, apportera la touche de chic qui manque à vos fêtes de fin d'année.



MONTBLANC



POMELLATO



GAS



CHANEL

TEXTE & SÉLECTION : CHARLOTTE KAISER



Maryse Hoffmann
BIJOUTERIE HORLOGERIE
by S. Streff

LUXEMBOURG

VOTRE JOAILLIER ET HORLOGER AU LUXEMBOURG

Bijouterie Maryse Hoffmann by Sandy Streff - Stresa S.a.r.l.
11a, avenue de la Porte-Neuve, L-2227 Luxembourg - Tél.: 47 18 73

www.bijoux-streff.lu



FUSALP

VENT DE FRAÎCHEUR SUR LA MODE

On attend toutes secrètement le retour du froid pour sortir nos plus beaux manteaux et nos plus jolies vestes. Alors on accueille « à portes ouvertes » dans nos dressing des longs trenchs ultra colorés, de la fausse fourrure et des doudounes matelassées avec ou sans manche. Emmitouflées dedans, la vie nous paraît tellement plus simple...

TEXTE & SÉLECTION : CHARLOTTE KAISER



FILIPPA K



SCOTCH & SODA



MONKI



C&A



XANDRES

LA TENDANCE GRAPHIQUE & COLORÉE en exclusivité chez Monoprix

Mode enfant, femme & maison

Décoration



Mode
femme



Maria de la
ORDEN
x MONOPRIX

MONOPRIX

1/ Le pichet : 25€ • 2/ La tasse et sous-tasse : 12€ • 3/ La boîte à chapeaux : 35€
4/ La blouse : 55€ • 5/ l'imperméable : 69€ • 6/ La salopette : 70€

Monoprix Fort Bourbon • 3-11 Rue du Fort Bourbon • Tél. : 28 48 71 1 • Ouvert en semaine de 8h30 à 20h
Monoprix Guillaume • 2 Pl. Guillaume II • Tél. : 27 87 21 1 • Ouvert en semaine de 8h à 20h
et le dimanche de 10h à 19h - Ouvert 7j/7



TWINSET MILANO



IKKS



LOIS

Le pull élégant

39,99 €



Offre valable dans les magasins en Belgique et au Grand-Duché de Luxembourg jusqu'à épuisement du stock. L'offre est la disponibilité des articles peuvent varier selon le magasin. E.R.: Eva Van Etst, Jean Monnetlaan 1, B-1804 Vilvoorde. Pour en savoir plus : www.c-a.com



COMMA



RAILS



JULIA JUNE



De grands moments.
Devant votre écran.



Orange TV

3 mois
offerts



Disponible avec Apple
TV et 3 mois d'accès
Apple TV+ offerts

Orange, partenaire officiel de la
Fédération Luxembourgeoise de Football.

Conditions en shop ou sur orange.lu



mikado

News MODE

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

NOUVEL ÉCRIN MODE POUR CHANEL

Dix ans après avoir posé ses valises au Luxembourg, Chanel a inauguré sa nouvelle boutique à Luxembourg-Ville, toujours située rue Philippe II. Cet écrin mode flamboyant neuf de 350m² abrite les créations imaginées par Virginie Viard, la directrice artistique des collections mode, du prêt-à porter à la maroquinerie en passant par les souliers, la petite maroquinerie, les bijoux fantaisie et autres accessoires. On y retrouve également les parfums ainsi qu'une sélection exclusive de créations horlogères et de joaillerie. La boutique de deux étages, pensée par l'architecte et collaborateur de longue date de la Maison, Peter Marino, comprend de magnifiques showrooms privés et des œuvres spécialement créées par des artistes tels que Mark Sheinkman ou Richard Caldicott, illustrant l'engagement continu de la maison pour les arts.



Comme par magie . . .

S'il ne fallait retenir qu'une seule tenue de la Paris Fashion Week consacrée aux collections de prêt-à-porter printemps-été 2023, ce serait celle-ci... Une robe peinte en direct sur le corps de Bella Hadid. Lors du défilé Coperni, la maison a repoussé les limites de la technologie et de la mode. La jeune griffe a vaporisé sur le corps dénudé (vêtu uniquement d'une culotte) de la mannequin Bella Hadid un matériau liquide de couleur blanche. Ce dernier a séché instantanément au contact de sa peau pour former une couche de tissu non tissé. Une fois la robe minimaliste solidifiée, après une dizaine de minutes, la mannequin star a pu défiler... Le public en est resté bouche bée ! À l'origine de cette création tout à fait historique ? Le duo de créateurs Sébastien Meyer et Arnaud Vaillant, qui font une entrée fracassante dans les livres d'Histoire de la mode.

68

*L'impression de voir double.
Alessandro Michele, directeur artistique de Gucci, a fait défiler 68 paires de jumeaux pour présenter sa collection printemps-été 2023. Un hommage à sa mère, qui a elle-même une sœur jumelle.*



PIU PIU POUR & OTHER STORIES

& Other Stories présente Savoir, une ligne en édition limitée qui met en valeur le savoir-faire de ses ateliers de création.

Chaque mois, elle invitera une femme inimitable, muse et amie de la marque, à imaginer une collection capsule sur un thème précis. Pour le premier drop,

& Other Stories a laissé les clés de la maison à Giulietta Canzani Mora, la DJ et curatrice musicale, plus connue sous le nom de Piu Piu. Sa collection est une lettre d'amour au glamour du vieil Hollywood, transformé en pièces de mode modernes et ultra-féminines qui conviennent au présent

et au futur. Le drop comprend ainsi des robes, des cardigans, des chemises à col roulé, des chemisiers, des pantalons slim, une jupe et un corset. La palette de couleurs va du beige sableux et du noir au citron vert épice et au rouge flamboyant.

La mousseline, la dentelle, le satin et la laine sont les principales matières utilisées par la DJ Piu Piu. On adore !

FRANCINI_K & FRIENDS

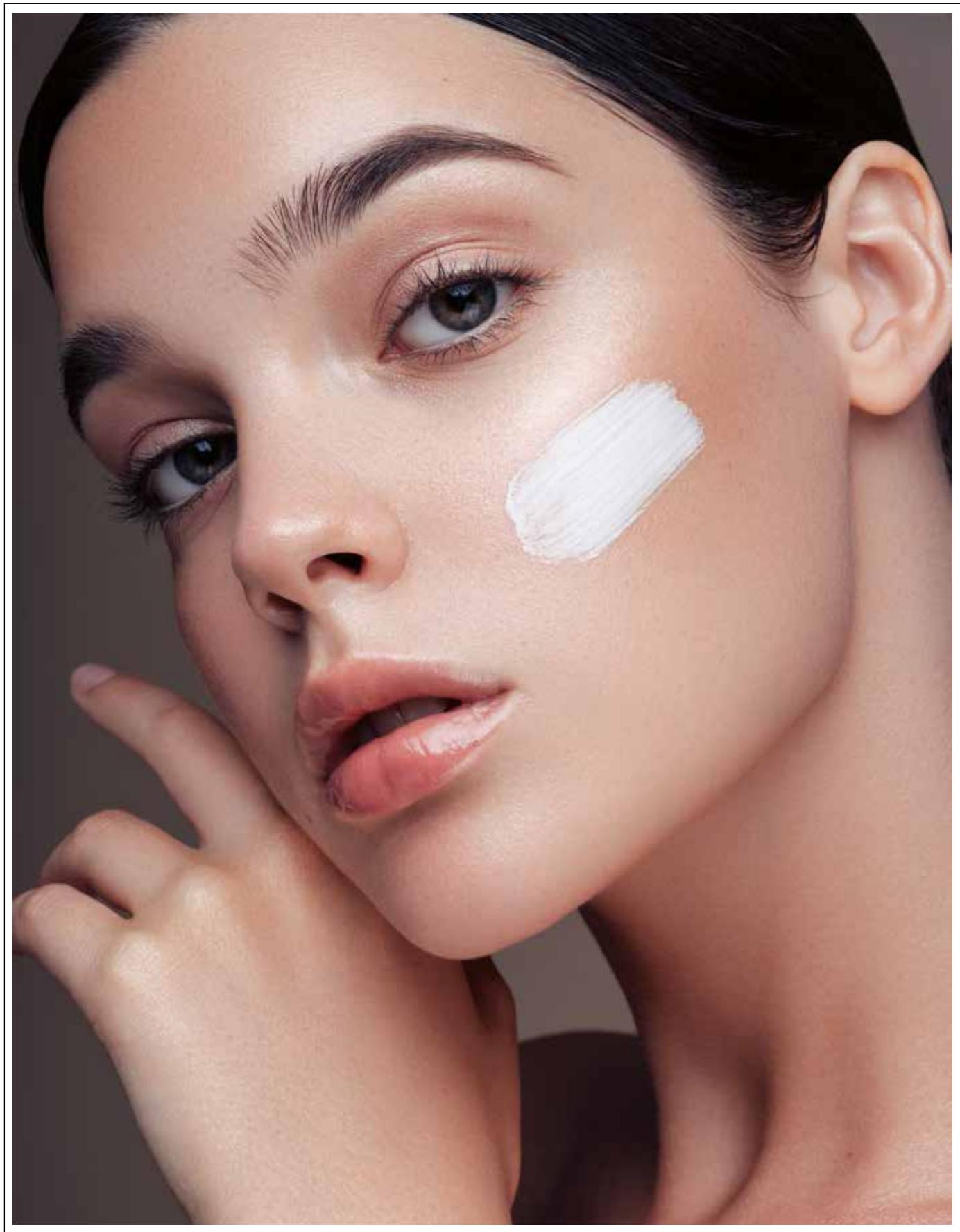
Francine Keiser, créatrice de mode luxembourgeoise, vient d'ouvrir son propre point de vente, dans un cadre exceptionnel, en plein cœur de la capitale. La première collection de sa marque de couture de luxe Francini_K, inspirée par les années soixante, prend vie dans une maison du XVIIe siècle superbement restaurée. Les clients pourront ainsi découvrir des robes de soirée glamour qui allient tissus classiques et matériaux techniques, ainsi que des tenues décontractées chic. Véritable concept store, la boutique accueille également les collections d'autres designers. Toutes sortes de créations exclusives ou locales, tels que des bijoux, des sculptures, des peintures, des meubles et des produits de beauté, viendront habiller les murs en pierre du point de vente. Un magasin en constante évolution qui offre un véritable voyage mode à sa clientèle.



FUSALP FÊTE SES 70 ANS !

La célèbre marque de vêtements d'hiver Fusalp, créée à Annecy en 1952, fête cette année ses 70 ans ! Pour célébrer cet anniversaire symbolique, elle a imaginé une collection automne-hiver 2022-2023 résolument fashion-tech et mode, sublimant les savoir-faire de la maison et ses codes iconiques. Des pièces mêlant design pointu et confort absolu, créées avec des matières techniques empruntées à l'univers alpin, composent la collections.

Cette saison, la brillante directrice artistique Mathilde Lacoste dévoile ainsi une garde-robe féminine, inspirée par la liberté du skieur qui dessine sa trace, comprenant des essentiels pour affronter le froid, tout en restant hyper stylé. Cette saison, on craque pour le manteau Juliana. Un manteau long et oversize, confectionné en toile mate, ultra-cocooning. Et pour être encore plus mode, on peut l'accessoiriser avec une ceinture pour sublimer la silhouette.



RAJEUNIR SANS BISTOURI

Pour faire ralentir le processus de vieillissement cutané et préserver son capital jeunesse, il existe des tas de soins cosmétiques, mais aussi plein d'autres méthodes. Nul besoin de faire appel au bistouri ou de s'appliquer la dernière crème en vogue, ici, on priviliege des moyens non invasifs et certifiés sans cosmeto pour retrouver une peau lisse et ferme. Voici les dernières techniques esthétiques qui font fureur en 2022 et qui se hissent dans les tout premiers rangs des meilleures recettes anti-âges.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

Le temps des lèvres pulpeuses, des traits figés par le botox et des ovales ultra sculptés semble révolu. Aujourd'hui, on mise sur une beauté plus naturelle. Il faut paraître jeune sans que cela se voit... En 2022, les techniques esthétiques subliment ainsi la beauté originelle, ni vu ni connu.

TONIFIER SON VISAGE

Pour conserver un visage jeune et tonique, on mise d'abord sur la gymnastique faciale. Nous avons déjà fait l'éloge de cette technique dans nos colonnes. Il faut dire que les effets de cette méthode sont encore assez sous-estimés. Et pourtant, les exercices de yoga facial et de gymnastique faciale au sens plus général doivent absolument être intégrés dans votre routine beauté. Notre visage possède pas moins de 50 muscles. Avec le temps, ces derniers s'affaiblissent et se ramollissent. Il est donc bon de les travailler grâce à des exercices de contraction des muscles du visage et du cou. Cette méthode naturelle va prévenir et gommer les rides, ridules ou encore le relâchement cutané. Pour faire disparaître un double menton trop visible ou pour tout simplement muscler votre mâchoire, le mewing est très en vogue.

“
Le jet peel est une alternative efficace aux injections d'acide
”

Cette technique consiste à pratiquer des exercices de rééducation du placement de la langue. Il s'agit plus exactement de positionner la langue contre le palais, sans toucher les dents de devant, et en gardant - si possible - la bouche fermée. L'objectif étant de forcer la respiration par le nez. L'idéal est de réaliser cet exercice pendant les repas ou en buvant de l'eau, dans un premier temps, pour que cette position se transforme en automatisme. Il suffit de tester pour s'apercevoir que la mâchoire est effectivement sollicitée, mais plusieurs mois semblent nécessaires pour apercevoir les premiers résultats.

UNE ALTERNATIVE AUX INJECTIONS

Vous avez déjà entendu parler du jet peel ? Cette technique esthétique tout à fait révolutionnaire consiste à faire pénétrer des principes actifs, comme la

vitamine C, l'acide hyaluronique et l'acide glycolique, dans les couches profondes de la peau. Pour ce faire, le praticien, à l'aide d'un appareil, va projeter un mélange d'air et de principes actifs à une vitesse subsonique sur la peau. Ce jet va générer un flux haute pression qui va exfolier les couches superficielles de l'épiderme et étirer en douceur la peau. Sans aiguille et sans douleur, le flux du Jet va ouvrir des micro-canaux dans l'épiderme, un accès direct aux couches profondes de la peau. Le soin, 100 % naturel et non invasif, permet de redonner éclat et hydratation à votre épiderme. Le jet peel est une alternative efficace aux injections d'acide hyaluronique.

LUTTER CONTRE LE RELÂCHEMENT CUTANÉ

Autre technique de médecine non invasive : la radiofréquence. La radiofréquence est basée sur la diffusion de champs électromagnétiques à ondes courtes, qui chauffent les tissus sous-cutanés. La méthode, non douloureuse, permet ainsi de chauffer la peau entre 55 et 65°C en profondeur, sans brûler la superficie. Le but de ce soin est de stimuler la production de collagène et donc d'améliorer l'élasticité de la peau.

La radiofréquence agit sur le vieillissement du contour des yeux, sur la tonicité de l'ovale du visage et contre le vieillissement cutané provoqué par le temps et l'exposition au soleil sur les zones du cou et du décolleté. Concrètement, le praticien va passer la tête de l'appareil de radiofréquence sur les zones choisies, avec de petits mouvements de frottements répétés. En moyenne, une séance dure 30 minutes.

“

Les techniques esthétiques subliment la beauté originelle, ni vu ni connu

”

COMBATTRE LES RIDES GRÂCE À LA LUMINOOTHÉRAPIE

Pour réduire les rides et estomper les cicatrices d'acné, la luminothérapie s'avère également très efficace. myBlend, une marque créée par le Docteur Olivier Courtin (chirurgien de formation et fils du fondateur du groupe Clarins) il y a 15 ans a développé récemment un appareil absolument novateur et inédit. Le masque LED, griffé myBlend, épouse les reliefs du visage et permet de combattre les principaux signes de l'âge, sans bouger de chez soi. Un résultat à la hauteur de ceux obtenus jusqu'à présent chez le médecin esthétique. Équipé d'un nombre optimal de lampes LED, l'appareil délivre des ondes de lumière rouge et proche infrarouge au plus près des cellules. Le masque permet une stimulation intense et contrôlée, simultanément sur l'ensemble du visage et du cou. Trois séances par semaine, de 6 à 14 minutes suivant la carnation, stimulent la synthèse de collagène, d'élastine, l'oxygénéation et la réparation cutanée. Les produits myBlend sont vendus, en exclusivité, dans les boutiques Paris 8. •

L'ANTI-ÂGE SE JOUE AUSSI DANS L'ASSIETTE

La bonne santé de votre peau commence dans votre assiette, et on ne le répétera jamais assez ! Sans grande surprise, faites de la place aux fruits et aux légumes dans votre cuisine. Vivez au rythme des saisons en privilégiant des aliments riches en vitamine C (cassis, persil, poivrons...), en bêta-carotène (carottes, patates douces, abricots secs...) et en vitamine E (avocats, kiwis, amandes...). Évitez aussi de manger trop de viande rouge, et surtout buvez du thé vert !

Sélection going

En attendant de trouver le véritable elixir de jouvence qui fera ralentir le sablier du temps, nous avons sélectionné pour vous les meilleurs soins anti-âge du moment.



CHANEL
LE LIFT CRÈME
lisso et raffermit - 50 ml



DIOR
CAPTURE YOUTH
Soin regard anti-oxydant
signes de l'âge retardés - 15 ml



CLARINS
MULTI-ACTIVE
Crème premières rides
antioxydante - toutes peaux - 50 ml



SHISEIDO
BENEFIANCE
Crème lissante anti-rides - 50 ml



FILORGA
NCEF-SHOT
Concentré polyrevitalisant
suprême - 15 ml



Yoga du Visage

À travers des ateliers parfaitement adaptés à vos besoins, F'Care Studio vous invite à découvrir les bienfaits du yoga du visage. Permettant d'alléger les signes de l'âge, vous pourrez reproduire chez vous différents exercices personnalisés. En plus de cette routine naturelle, le studio vous permet d'associer les techniques du massage liftant japonais kobido aux vertus apaisantes de la lithérothérapie, mais également de la madérothérapie afin de réveiller l'éclat du teint. N'attendez-plus pour réserver un cours ou un massage !

“ La beauté du visage au bout des doigts ”



FAITES PLAISIR À VOS PROCHES POUR LES FÊTES,
DES CARTES CADEAUX SONT DISPONIBLES SUR
fcarestudio.com



Franciane Gazzini
Professeure de Yoga du Visage
22 rue de Bruxelles L-8223 Mamer
Tél. : 691.393.401
contact@fcarestudio.com / Instagram : fcarestudio



MAISON DE LA BEAUTÉ

SKIN CARE AND BEAUTY

PLUS DE 20 ANS D'EXPÉRIENCE

LE BIEN-ÊTRE EN CADEAU

EN QUELQUES CLICS,
commandez votre cadeau
de Noël sur notre e-shop.
Offrez le cadeau parfait
selon vos envies
et votre budget !



LE MOIS DU REGARD
du 1^{er} au 30 novembre 2022*

-30% sur la pose
d'extension de cils

-20% sur nos soins
rehaussement de cils

*voir conditions en institut



-30%
de remise

PORTES OUVERTES - LE 1^{ER} DÉCEMBRE 2022
JOURNÉE RÉSERVÉE AU MAQUILLAGE



Nos autres services :

LPG® - Soins anti-âge - Soins peau jeune - Onglerie -
Universal Contour Wrap - Pédicure médicale - Massages



THALGO
LA BEAUTÉ MARINE



14, Blvd. Robert Schuman,
L-8340 Olm - Capellen • Tél. : 30 81 39
Retrouvez l'ensemble de la carte des soins
sur www.maisondelabeaute.lu

LE GETTO, L'ANTI-ÂGE NATUREL TOUT DROIT VENU DU JAPON

Un véritable élixir de jouvence. C'est en ces termes qu'est généralement présenté le getto - que l'on retrouve également sous la forme géto ou gettō - une plante tout droit venue du Japon qui permettrait d'augmenter l'espérance de vie. L'ingrédient, qui entre dans la composition de nombreux mets et boissons traditionnels, s'invite aujourd'hui dans nos cosmétiques, prisé pour ses vertus anti-âge.

TEXTES : LUCIE PEREIRA

En quête perpétuelle de nouveaux actifs anti-âge, les marques de cosmétiques pourraient avoir mis la main sur un ingrédient miracle, pourtant connu depuis des siècles par les Japonais. La plante Alpinia zerumbet, qui dispose d'une multitude de surnoms ("gingembre coquille", "fleur du paradis", et donc getto), aurait des vertus anti-âge lorsqu'elle est consommée, mais aussi lorsqu'elle est appliquée sur la peau.

QUÉSACO ?

Le getto est une plante aux larges feuilles vertes, également pourvue de fleurs blanches et de baies rouges, que l'on trouve notamment sur l'île d'Okinawa, au sud-ouest du Japon. Un endroit connu pour la longue espérance de vie de ses habitants et le nombre conséquent de ses centenaires. Une chose qui serait le fait d'une alimentation saine, de facteurs génétiques, mais aussi de la consommation de... getto. L'intérêt pour la plante est tel que Shinkichi Tawada, un professeur en agronomie à l'Université des Ryūkyū de Nishihara (Okinawa), l'a étudiée pendant pas moins de 20 ans. Aux côtés d'autres chercheurs, il a donné du getto à un groupe de démotodes, une espèce de vers dont l'espérance de vie est estimée à environ un mois, tandis



qu'un second groupe en était privé. Résultat, les scientifiques ont observé une augmentation de 22,6 % de la durée de vie des premiers par rapport aux seconds.

QUELLES VERTUS POUR LA PEAU ?

Sur l'île d'Okinawa, le getto est consommé sous la forme de tisanes, mais on le retrouve également dans certains plats traditionnels, ainsi que dans des eaux et huiles de beauté qui, selon les femmes de l'archipel, permettraient de lutter contre les rides. Il n'est donc pas surprenant d'apprendre que les marques proposent aujourd'hui des cosmétiques à base de getto pour lutter contre les signes de l'âge. Des feuilles à la racine, tout est bon dans le getto. Et la plante est notamment

connue pour regorger de resvératrol, que l'on retrouve également dans le raisin, bourré d'antioxydants qui contribuent à ralentir le vieillissement cutané. Qui dit cosmétiques formulés à partir de getto, dit donc véritable cure de jouvence. La marque Bijin a fait du getto l'un de ses ingrédients signature, que l'on retrouve dans plusieurs de ses soins comme le "Baume de soin corps au Getto rajeunissant" ou le "Concentré Jeunesse Visage". Mais la plante est également présente chez Cinq Mondes, qui propose une gamme spécifique avec "Géto Suprême Le Contour Yeux et Lèvres" et "Géto Suprême La Crème". Deux produits utilisés pour certains des soins proposés dans les spas Cinq Mondes, dont le rituel "Ko Bi Do", sorte de lifting naturel ancestral lui aussi tout droit venu du Japon. •



En hiver comme en été, notre peau subit de nombreuses attaques, aussi bien causées par la pollution que par le froid ou la chaleur. Il est donc essentiel de prendre soin de sa peau très **régulièrement** et de façon **préventive**. Pour vous offrir un soin personnalisé et efficace, nous lançons le

First date



L'analyse digitale de la peau, un outil essentiel afin de découvrir les besoins de chacun.

Le résultat du diagnostic nous permettra de vous proposer un soin adapté à votre typologie de peau. Le « first date » est un examen approfondi de votre peau qui déterminera son état et ses besoins. Celui-ci vous orientera vers des soins faciles et adaptés, avec un suivi garanti. Le «first date » comprend un **nettoyage**, l'**analyse digitale** et un **soin**.

Pour fêter son lancement, le soin vous est exceptionnellement proposé au prix de 69 € ! Profitez de cette offre unique pour donner une nouvelle vie à votre peau.

Place Joseph Thorn
Luxembourg-Merl
institut@skinexperts.lu
Tél. : 26 89 73 33
www.skinexperts.lu



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.

MUST-HAVE

2 EN 1

01

Reposant sur la technologie de renouvellement cellulaire, ce complexe de facteurs déclencheurs (TFC8® Trigger FactorComplex) est composé d'acides aminés, de vitamines de haute qualité et de molécules de synthèse. Véritable solution 2 en 1 pour obtenir plus facilement des cils plus longs, plus volumineux et une ligne de sourcils parfaitement redessinée, ce sérum léger et nourrissant renforce et revitalise les follicules pileux pour stimuler la poussée naturelle des cils et des sourcils. *The Eyebrow and Lash Enhancing Sérum. Augustinus Bader.*



03



SOIN DE LA PEAU EXTRA

Les propriétés du rétinol associées au Life Plankton, un actif de soin performant qui déclenche la capacité innée de la peau à s'autorégénérer pour une efficacité optimale. Le sérum de nuit Blue Retinol est un traitement conçu pour soutenir les processus naturels de jeunesse de la peau, tels que le renouvellement cellulaire, afin que la peau soit resurfacée, lissée et plus uniforme. La nuit la peau peut concentrer ses énergies sur la régénération, tandis que les produits de soin sont mieux absorbés et plus efficaces. *Blue retinol Resurface + Repair Sérum Night. Biotherm.*

QUATRE

Un trio d'extraits de bambou pour recharger les cellules. La synergie de 3 extraits : eau, sève et écorce, joue un rôle essentiel en rechargeant les cellules en énergie. Un extrait de reine des prés pour booster les défenses antibactériennes naturelles de la peau et pour réduire le diamètre des pores tout en lissant le grain de peau. Une micropoudre de bambou pour un résultat zéro brillance. Une texture fine et légère qui apporte une hydratation et un confort immédiat aux peaux grasses tout en neutralisant l'excès de sébum pour un effet zéro-brillance. *Bambou soin perfecteur énergisant. Annayake.*

SOIN EXPERT



02



SUPERSÉRUM

Un shot d'hydratation intense pour peaux déshydratées, le Supersérum Hydratation associe acides hyaluroniques, peptide imureline et allantoïne en haute concentration pour une efficacité optimale. Son complexe d'acide hyaluronique de double poids moléculaire limite la déshydratation de la peau tout en relançant ses mécanismes d'hydratation naturels. Gorgée d'eau, la peau repulpée retrouve toute son élasticité grâce à notre sérum hydratant. *Hydratation. myBlend.*

ÉDITION LIMITÉE

05



Dans cette interprétation du thème de Shalimar, c'est d'abord le cœur ambré qui s'exprime... Pour mieux l'exalter en tête, l'éclat de la bergamote cède donc le premier rôle à la finesse de l'amande amère. C'est elle qui introduit le précieux absolu de fève tonka, utilisé en surdose dans ce grand Millésime pour accentuer ce que Shalimar a de plus délicieux. Amande, vanille, miel, chocolat, pistache, coco, foins, tabac... La fève tonka offre tant de facettes olfactives qu'elle est presque à elle seule un parfum, chaud, rond et baumé. C'est la féminité dans toutes ses facettes qu'exalte cette précieuse édition limitée. *Shalimar Millésime Tonka. Guerlain.*

LE MEILLEUR DE FEMMES

wens
letter

Gratuite,
luxembourgeoise,
& exclusive

le mardi et le jeudi



rendez-vous sur
femmesmagazine.lu



 osez.lu
by Carine Delvaux

LE NUMÉRO 1
DE L'ÉPILATION AU LASER
AU LUXEMBOURG



Consultation, devis et essai gratuit.
Résultats visibles dès la 1^{ère} séance grâce à
la technologique de dernière génération de laser

LIGHT Sheer®

Nouvelle adresse à Belair-Luxembourg
22 Boulevard Pierre Dupong

ouvert 7 jours sur 7
Rendez-vous en ligne et par téléphone
au 27 91 46 14 ou au 661 375 945

WWW.OSEZ.LU

*On a testé
pour vous*

LPG

**GAMME DE SOINS ISSUE
DE ENDERMOLOGIE®**



LPG®, expert de la peau depuis plus de 35 ans connu pour ses technologies brevetées, lance une toute nouvelle gamme, à destination des peaux déshydratées. Cette première ligne de cosmétiques sécurise ainsi l'hydratation de la peau, préserve sa jeunesse et la protège des agressions extérieures qui pourraient altérer son éclat. La collection regroupe divers produits pour une routine de soins cosmétiques complète.



DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER

Les plus

Cette gamme de cosmétiques est tout simplement bluffante. Chaque produit sent divinement bon et leur application est un pur moment de détente. L'essence active réhydratante est de loin le soin que je préfère. Notre peau est visiblement plus belle et plus hydratée.

Les moins

Les contenants, très épurés, ne font pas suffisamment honneur au contenu.



MARIA PIETRANELI

Les plus

Après plus de trois semaines d'utilisation, la peau a visiblement bien profité de ces soins : le visage a gagné en densité et le teint est un peu plus lumineux ! Les produits sont très peu parfumés et c'est parfait ! Ils ne collent pas et sont vite absorbés, je n'oublie jamais de les mettre du coup car c'est un bon moment. Une mention spéciale pour le sérum car la texture est très agréable et il est fluide sans être coulant.

Les moins

Le packaging des produits est joli et en verre à l'exception du flacon de l'essence qui, lui est en plastique, ce qui fait que l'étiquette se décolle.



JULIE KIEFFER

Les plus

La toute 1^{ère} ligne de cosmétiques LPG est un réel succès. LPG a réuni le meilleur de son expertise cosmétique dans cette gamme innovante dont je ne peux plus me passer. La peau est réhydratée, repulpée, fraîche, en meilleure santé, je le sens et je le vois. Coup de cœur pour le baume yeux qui hydrate et défatigue le regard. Résultats assurés, ridules gommés.

Les moins

Le packaging n'est pas à la hauteur de la qualité des cosmétiques : les flacons en verre sont lourds et les pompes de distribution pourraient être de meilleure qualité.



CHARLOTTE KAISER

Les plus

Avec cette première ligne de cosmétiques, LPG a mis la barre très haut ! Les produits pensés par le groupe français sont vraiment superbes. Ils viennent apporter une vague d'hydratation à la peau tout en la lisant et en l'unifiant. J'ai adoré le baume yeux, à la texture légère et au parfum subtil, qui diminue l'apparence de poches et hydrate le contour des yeux.

Les moins

Petit bémol pour le packaging des produits qui pourrait être plus travaillé.

PARIS 8
HAUTE PARFUMERIE

8

JO MALONE
LONDON

Jour De Neige!
Découvrez Notre Collection Festive En Edition Limitée.

À DÉCOUVRIR EXCLUSIVEMENT DANS LES BOUTIQUES PARIS 8 ET MON PARFUM BY PARIS 8 :

PARIS 8 : 56 Grand Rue, Luxembourg | C.C. City Concorde, Route de Longwy, Bertrange | C.C Cloche d'Or, boulevard F.W Raiffeisen, Luxembourg

MON PARFUM BY PARIS 8 : C.C. La Belle Étoile, Route d'Arlon, Bertrange

LÂCHER PRISE GRÂCE À L'HYPNOSE

Thérapie de relaxation par excellence, de plus en plus sollicitée, l'hypnose est utilisée pour soigner bien des maux qu'ils soient physiques ou psychiques. Son but est de parvenir à un état naturel de rêverie pour donner plus de place à l'inconscient et accéder à de nouvelles ressources. Grâce à elle, certaines personnes se délaissent de leur anxiété, retrouvent la ligne ou un sommeil réparateur.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER



ANXIÉTÉ, STRESS, INSOMNIE... ET SI L'HYPNOSE ÉTAIT LA SOLUTION ?

Oubliez les séances d'hypnose vues à la télévision lors desquelles un spectateur se prend tout à coup pour Céline Dion le temps d'une chanson, l'hypnose thérapeutique n'est en rien de la magie ou un phénomène de foire. Cette médecine douce explore les processus inconscients et permet à des tas de gens de se sentir mieux, en très peu de temps. Au cours d'une séance, la voix du thérapeute accompagne la personne afin qu'elle puisse atteindre un état de transe hypnotique aussi appelée état de conscience modifiée. Ce n'est ni un état de sommeil, ni un état de veille, mais un état de conscience particulier. En somme, l'hypnose thérapeutique accompagne des patients dans la réussite d'un objectif. « L'hypnose est de la thérapie brève donc notre but, en tant que thérapeute, n'est pas de fouiller dans le passé. Après une discussion, nous tentons de dépasser les obstacles pour permettre à la personne de trouver elle-même les ressources qui vont lui assurer la réussite d'un objectif défini », explique Johanna Grosjean, praticienne en hypnose thérapeutique. « Concrètement, nous mettons la personne dans un état modifié de conscience, qui s'apparente à un état de rêverie. La personne est alors plus ouverte aux suggestions et ses forces sont décuplées.

Le patient est en état d'hyper vigilance, un état naturel dans lequel nous rentrons tous plusieurs fois par jour lorsque l'on fait deux choses à la fois, comme conduire et rêvasser en ayant le contrôle de notre véhicule ». Nous expérimentons cet état naturel aussi lorsque nous regardons un film ou lorsque nous lisons un livre qui nous transporte, à tel point que le monde autour de nous n'existe presque plus.

VOYAGE VERS L'INCONSCIENT

Une fois l'état de conscience modifié atteint par le patient, après avoir focalisé son attention sur un élément, un lieu ou un objet, le thérapeute entame une discussion et donne des suggestions à l'inconscient de la personne présente en face de lui. Le thérapeute s'appuie en réalité sur des éléments confiés par le patient, au début de la séance, afin de le mettre le plus à l'aise possible. Il utilise de nombreuses métaphores, des inductions directes (techniques utilisées par le thérapeute dans le but d'aider le patient à atteindre cet état de transe hypnotique). « C'est un peu comme raconter une histoire à un enfant », souffle Johanna Grosjean. Ce dialogue permet à l'individu de dépasser certaines mauvaises habitudes.

Cela le pousse également à trouver des ressources internes peu exploitées et à activer ses pouvoirs d'autoguérison, c'est-à-dire des capacités diverses comme une confiance qui aurait pu se perdre avec les années. Lors d'une séance, le thérapeute crée des scénarios pour permettre à ses patients

Une thérapie en hypnose peut être la solution pour vous aider à mieux gérer certaines situations. En quelques séances, dispensées en français ou en anglais, vous atteindrez vos objectifs personnels et vous retrouverez un véritable équilibre émotionnel.



LES TRAITEMENTS

Gestion du stress, anxiété, insomnie, perte de poids, hypno-anneau gastrique, dépendances, confiance en soi et phobies.

VANESSA PEARDON

Rue Philippe II therapy Center
1 rue Philippe II,
L-2340 Luxembourg
Gsm. : 661 276 353

www.mindworks.lu

 doctena

 Mindworks
hypnosis

de se projeter. « Lorsque la personne atteint cet état de conscience modifié, nous travaillons avec son imagination. Le patient écoute l'histoire et s'imagine des choses mais pour l'inconscient c'est réel. Par exemple, pour un sportif qui souhaite préparer une course, je demande au patient de s'imaginer faire le parcours. Je le mets en condition et tout se passe à merveille. Le jour j, l'inconscient l'aura déjà fait donc ce sera plus facile », détaille la thérapeute. La durée de la séance d'hypnose peut aller de quelques minutes à près d'une heure, en fonction des techniques utilisées et des besoins de la personne.

FAVORISER LE LÂCHER-PRISE

L'hypnose est utilisée pour soigner bien des maux, qu'ils soient physiques ou psychiques. Elle est également utilisée à l'hôpital. Cette dernière peut être efficace pour soigner certaines addictions et phobies, mais aussi pour remplacer l'anesthésie générale lors d'interventions chirurgicales identifiées. Dans une quête de bien-être, la médecine douce permet aussi un lâcher-prise et une certaine déconnexion. Elle offre une libération émotionnelle. L'hypnose peut également vous aider à mieux comprendre la source de vos angoisses, de manière naturelle. Car notre inconscient est en quelque sorte notre disque dur, il a emmagasiné tout un tas d'émotions depuis notre naissance et même avant. « À un certain moment, il est bon de vider son sac pour pouvoir repartir et retrouver une bonne énergie », explique la thérapeute. Lors d'une séance, le cerveau est en état (très agréable qui plus est) de relaxation profonde. En ce sens, l'hypnose s'apparente beaucoup à une méditation guidée. « J'accueille de nombreuses personnes en surmenage qui n'arrivent plus à avancer car elles sont paralysées par le stress. Lors de la première séance, je discute avec elles pour comprendre la source de ce mal-être », poursuit Johanna Grosjean.



Grâce à des techniques de relaxation, l'hypnose aide de nombreux patients à reprendre le contrôle de leurs angoisses.

médecine douce. « Certains patients vont rentrer en transe hypnotique très rapidement et très facilement. Alors que d'autres vont être davantage dans l'analyse et auront plus de mal à lâcher prise », analyse Johanna Grosjean. C'est là que le thérapeute entre en scène. Après avoir analysé le comportement de son patient, il va choisir parmi l'éventail d'inductions (souvent très longues) pour ne sélectionner que celle qui correspond le mieux au profil de l'individu en face de lui. La séance se construit autour de la relation de confiance entre le praticien et le patient.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le terme « hypnose » vient du mot grec « hypnoein » qui signifie sommeil

POUR TOUS LES PROFILS

Nous sommes en réalité tous plus ou moins sensibles à l'hypnose. En d'autres termes, nous sommes tous hypnotisables étant donné que l'état de conscience modifié est un état tout à fait naturel. « Il y a un côté un peu magique dans l'hypnose. La médecine douce mérite d'être davantage intégrée dans le milieu médical et de façon plus générale dans la société », poursuit Johanna Grosjean. Il y a toutefois des personnes plus ou moins sensibles à cette

Car notre conscient nous protège et laisse notre inconscient lui voler la vedette, seulement s'il se sent assez à l'aise. Il faut donc avoir pleinement confiance dans le thérapeute pour se laisser aller. Ainsi, plus les séances passent, plus le voyage vers notre inconscient sera profond. « Cela ne m'est jamais arrivé de rater une séance. Il faut dire que les personnes qui poussent la porte de mon cabinet ont envie de se laisser aller. La moitié du travail est déjà fait », constate la praticienne en hypnose thérapeutique. •

3 QUESTIONS À VANESSA PEARDON

Hypnothérapeute - Mindworks

Quel travail faites-vous avec vos clients qui souffrent d'anxiété ?

Je chouchoute beaucoup mes clients. Avant de rentrer dans le vif du sujet, je m'obstine à trouver les causes du problème. Il y a toujours une cause. Si de manière consciente, le patient comprend très bien qu'il n'a pas de raison d'être anxieux mais qu'il y a quand même de l'anxiété, alors cela veut dire que c'est poussé par le subconscient. Il faut donc aller chercher dans le subconscient et comprendre pourquoi la personne a des crises d'anxiété. Il existe plusieurs méthodes pour le faire. J'ai une méthode qui m'est propre et que je souhaite garder secrète. Celle-ci valide l'existence du subconscient et me permet de rentrer en contact avec. Cette méthode s'adapte à la personne que j'ai en face de moi. Il est très important de travailler sur les causes profondes pour avoir des résultats.

Et pour vos clients paralysés par des phobies ?

Lorsque je demande au subconscient de montrer au patient d'où cela vient, ce sont des choses auxquelles il n'avait pas du tout pensé. J'ai eu récemment en consultation une dame avec une phobie des mouches. Selon elle, sa phobie venait d'une mauvaise expérience vécue lorsqu'elle était petite. Une mouche s'était posée sur sa cuillère lorsqu'elle prenait le petit déjeuner. Mais lorsque j'ai demandé à son subconscient de lui montrer la vraie raison, il s'est avéré que ses cousins adolescents lui avaient fait regarder le film *La Mouche* alors qu'elle était toute petite. Elle ne se souvenait plus du tout de cet épisode. Et puis, tout fait sens. Depuis, je ne peux pas dire qu'elle adore les mouches mais elle est désormais capable de contrôler ses émotions lorsqu'elle aperçoit ces insectes.

Est-ce que cela fonctionne à chaque fois ?

Le subconscient n'est pas obligé de révéler ces informations. Il y a tout de même un gardien qui le protège. Nous ne rentrons pas dans la tête de quelqu'un pour lui faire dire n'importe quoi. Nous gardons toujours notre libre-arbitre. Il faut aussi que la personne ait vraiment envie de changement. Dans l'anxiété, il existe des gains secondaires (si je suis anxieux, les personnes vont le faire pour moi). On peut parfois se complaire dans sa situation. Si au bout de 2-3 séances, il n'y a pas de changement, il faut remettre les choses à plat. Le résultat m'importe énormément, mon but est d'aider la personne à aller mieux. Il faut savoir se remettre en question en tant que thérapeute et cerner le fond du problème.

Depuis 2018, BUDDHA FARM'S est une référence en produits à base de chanvre. Nos conseils avisés vous aideront à profiter pleinement des vertus apaisantes et relaxantes de nos produits à base de Cannabidiol.



▶ Huiles de CBG

Buddha Farm's
10 ml 10% : 46,90€
10 ml 20% : 76,90€

▶ Huiles de CBN

Buddha Farm's
10 ml 10% : 49,90€
10 ml 20% : 79,90€

▶ Gélules souples au CBD

Buddha Farm's
10 mg : 29,90€
25 mg : 64,90€

▶ Huiles CBD full spectrum

10% : 34,90€ / 15% : 49,90€
20% : 64,90€ / 25% : 79,90€
30% : 94,90€

▶ Huiles hydro-solubles

de CBD Buddha Farm's
10 ml 10% : 34,90€

▶ Huiles pour chiens et chats

5% CBD : 24,90€



BUDDHA FARM'S

Boutique de Metz (FR) : 17 Rue des Jardins
tél. : (+33) 9 83 09 48 74

Boutique de Thionville (FR) : 3 Rue Brûlée
tél. : (+33) 9 77 72 04 88

WWW.BUDDHAFARMS.FR



News HEALTHY

MÉDITER, MA PAUSE SANTÉ

TEXTE : LISA BEYS

Des bambins zen ?

Connaissez-vous la méthode de la grenouille ? Non ? C'est une technique révolutionnaire, élaborée par Eline Sel, une thérapeute néerlandaise. Son ouvrage best-seller, *Calm et attentif comme une grenouille* (2012, Les Arènes), a été traduit en 27 langues ! Une approche novatrice de la méditation adaptée aux tout-petits, de 18 mois à 3 ans. Méditer à l'école, une idée qui fait son chemin : une école de Baltimore (USA) a remplacé les heures de colle par des heures de méditation ! Résultats : apaisement, plus de concentration et une meilleure attitude en classe.

MINDFUL EATING, L'ANTI-RÉGIME



MÉDITER CONNECTÉ

L'incontournable, qu'on ne présente plus, c'est Petit Bambou, disponible en quatre langues et revendiquant plus de 5 millions de pratiquants à travers le monde ! Les fondateurs de l'appli ont observé un boom d'utilisation pendant le confinement. Au programme : huit séances gratuites, puis un contenu thématique (stress, travail, enfants, deuil, tabac, etc.) accessible sur abonnement.

Manger en pleine conscience, c'est : couper les écrans, manger lentement, sereinement, et surtout prendre du plaisir ! C'est aussi réaliser de belles assiettes colorées et savoureuses tout en se donnant le temps d'en apprécier toutes les saveurs. En prenant du recul sur l'acte de se nourrir, on maîtrise mieux nos pulsions et on se rassasie plus vite grâce à une mastication appliquée, qui permet une meilleure digestion.

La nouvelle pause café ?



Des employés plus concentrés, plus sereins, plus créatifs, et donc plus productifs : la méditation serait le nouvel outil des managers ! De nombreuses entreprises proposent désormais des séances méditatives collectives. Et ça paye ! Diminution de 71 % de la perception de stress, hausse de 38 % de capacité de concentration, et une diminution des arrêts maladie (Étude Kolhs, Université de Coburg, 2013). Utile pour remettre l'apaisement et la bienveillance au cœur des relations au bureau, avec le risque toutefois de faire peser les responsabilités sur l'individu plutôt que sur son environnement professionnel.

UN ALLIÉ ANTI-DOULEUR INÉDIT

Une étude publiée en juillet dernier dans *The American Journal of Psychiatry*, révèle que la méditation de pleine conscience permet de réguler la sensation de douleur, sans avoir recours à des médicaments ! Des volontaires en bonne santé ont suivi des cours collectifs de méditation durant 8 semaines. Leur cerveau a été scanné avant et après le cours, alors qu'ils recevaient un stimulus de chaleur sur leur avant-bras. Les participants qui pratiquaient la méditation de pleine conscience ont montré une activité cérébrale moindre dans les zones responsables de la douleur, par rapport au groupe témoin : un espoir pour les patients qui souffrent au quotidien.

30 MILLIONS DE VUES

C'est le nombre de vues cumulées par la chaîne Youtube « Bulles de Sérénité » de Cédric Michel ! Des vidéos 100 % gratuites, adaptées à tout type de situation, à pratiquer régulièrement pour des effets durables.

AGIR AVEC LA MÉTHODE-STOP



OIS (stop) : Arrêtez-vous un instant et fermez les yeux.
 OIT (take a breath) : Déposez une main sur le ventre et prenez une grande respiration.
 OIO (observe) : Prenez conscience des pensées, des émotions et des sensations physiques qui sont présentes. Quels signes ressentez-vous ? Qu'est-ce qui prédomine ? Observez ce qui se passe en vous. Si vous devenez distrait, prenez-en conscience et ramenez tout simplement votre attention sur le moment présent.
 OIP (proceede) : Prenez conscience des éléments acquis à la suite de l'exercice réalisé et mettez ceux-ci en action.



MON FILS OU MA FILLE EST HOMOSEXUEL-LE

Comment réagir face au coming out de son ado ?

« Maman, j'aime Pierre ». « Papa, je sors avec Vanessa ». Super, votre ado est amoureux. Eh oui il ou elle a grandi, alors... Cela dit, si c'est votre fils qui est amoureux de Pierre et que Vanessa s'avère être la compagne de votre fille, disons que la nouvelle pourrait être quelque peu... perturbante.

TEXTES : FABRICE BARBIAN

Vous aurez parfaitement bien entendu et compris les prénoms. Mais malgré tout, vous demanderez à votre fils ou à votre fille de les redire, histoire de bien vous assurer que... Eh oui, votre fils fréquente un garçon ou votre fille, une autre jeune fille. Disons-le donc simplement, votre enfant est homosexuel (ou en tout cas attiré par les personnes de son sexe) et fait son « coming out ». Et si vous n'avez pas même imaginé qu'il puisse en être ainsi, il est certain que cela risque de vous bousculer un peu.

COMMENT RÉAGIR ?

Petite remarque en préambule. Ce n'est certainement pas une chose facile pour un ado de faire une telle confidence à ses parents. Bien souvent, l'homosexualité est vécue dans l'isolement, voire dans la clandestinité, pendant un temps certain. S'il est capable d'évoquer le sujet avec vous, c'est qu'il estime qu'il peut avoir confiance et que vous le soutiendrez.

Et il agit d'ailleurs certainement en cohérence avec ce que vous lui répétez depuis des années, à savoir que si quelque chose le perturbe, qu'il n'hésite surtout pas à en parler : « nous serons toujours là, pour toi ». Donc, même si votre émotion est grande, même si vous êtes choqué, même si la nouvelle soulève des tonnes de

questions, voire des inquiétudes, ce n'est peut-être pas le moment de monter sur vos grands chevaux ou de partir en vrille.

QUE DE QUESTIONS !

Facile à dire ! C'est clair. Mais, bonne nouvelle, personne ne vous demande d'accepter la nouvelle comme une lettre à la poste, avec dignité et respect. S'il vous faut du temps pour accepter la situation, prenez-le. De toute façon, sauf si vous faites preuve d'une tolérance qui frise la sagesse, vous allez certainement devoir composer avec plusieurs phases, ressentis, émotions, questionnements... Des exemples ? Vous pourriez être amené à tirer un trait – pour ne pas dire à faire le deuil - sur le petit film que vous vous étiez fait concernant sa vie future. Rappelons tout de même qu'aujourd'hui, avoir une fille ou un fils homosexuel, n'empêche plus de devenir papy ou mamy. Et au fait, que va penser le reste de la famille en l'apprenant en sachant que ne pas informer les frères et sœurs s'ils sont en âge de comprendre serait une erreur ? Que vont dire vos amis ? Vous serez, peut-être, aussi tenté de vous remettre en cause, d'essayer de « comprendre », voire même de culpabiliser quitte à ce que cela se traduise par une certaine agressivité. Autre question qui risque de vous tarauder : votre enfant va-t-il

pouvoir être heureux ? Certes, le regard de la société a évolué en ce qui concerne l'homosexualité, mais les regards ironiques, les quolibets, les vannes... Il importe de ne pas se voiler la face, les agressions homophobes sont encore bien trop nombreuses, comme l'actualité le met régulièrement en lumière.

Et puis vous qui pleuriez de rire devant *Police Academy*, lorsque les policiers débarquent au « Blue Oyster Bar » pour une petite danse, peut-être allez-vous avoir envie de « revoir » vos classiques... Et de vous pencher sur vos propres préjugés. Surtout, le cas présent, si c'est votre fils qui a fait son « coming out ».

PAS DE FAUTIF, PAS DE COUPABLE

Cela peut prendre du temps, mais gagner en tolérance jusqu'à finalement accepter pleinement - ou à minima se faire à l'idée que... -, que son enfant soit homosexuel, n'a rien d'insurmontable. Ce qui importe en revanche, c'est de continuer à lui montrer que vous l'aimez toujours, de ne pas fragiliser (ou rompre) le rapport parent/enfant que vous avez instauré et construit au fil des années. Quand vous aurez compris qu'il n'y a pas de fautifs et encore moins de coupables, un cap sera assurément franchi. Veillez aussi à

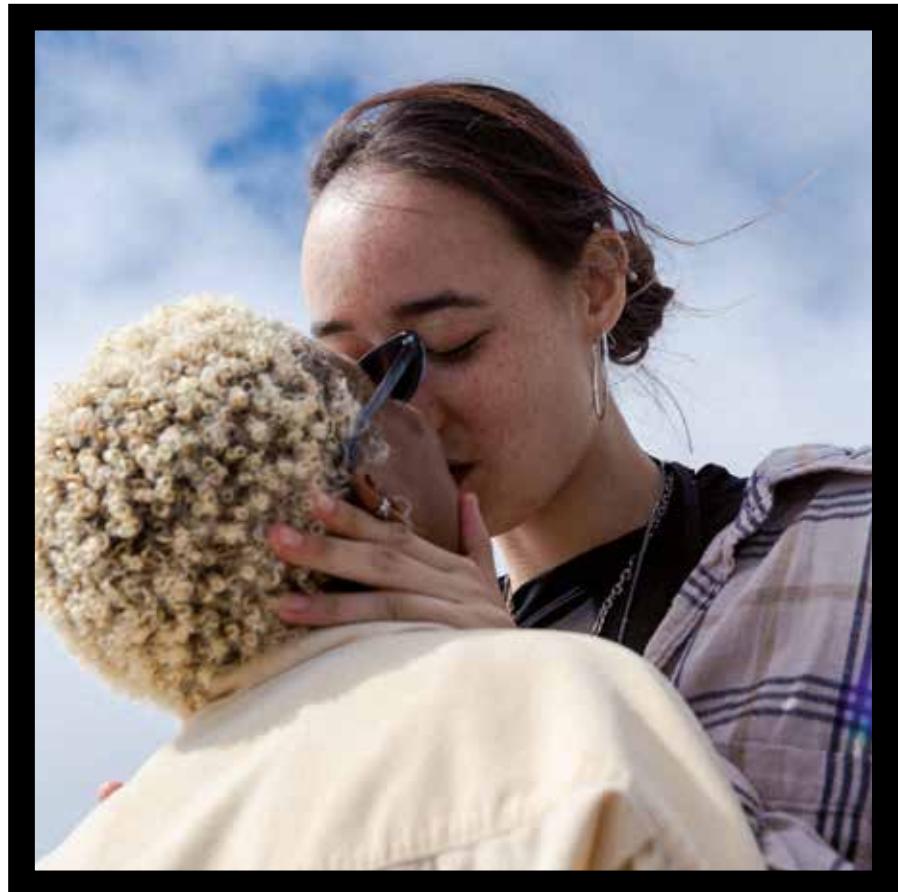
trouver la bonne distance. Il faut à la fois être présent et disponible pour écouter son ado tout en respectant son intimité. Lui prodiguer des conseils pour sa vie sexuelle est important – homosexuel ou pas - mais il ne faudrait pas que cela vire à l'obsession, voire à l'inquisition.

“

Être homosexuel, cela ne se résume pas uniquement à avoir de l'attraction sexuelle pour une personne de son sexe, ce sont aussi des sentiments

”

Et puis, il y a une chose que vous ne devez jamais oublier. Être homosexuel, cela ne se résume pas uniquement à avoir de l'attraction sexuelle pour une personne de son sexe, ce sont aussi des sentiments. Et tous les chagrins d'amour sont douloureux, pour tout le monde, peu importe qui l'on... aime. ●



REPÈRES

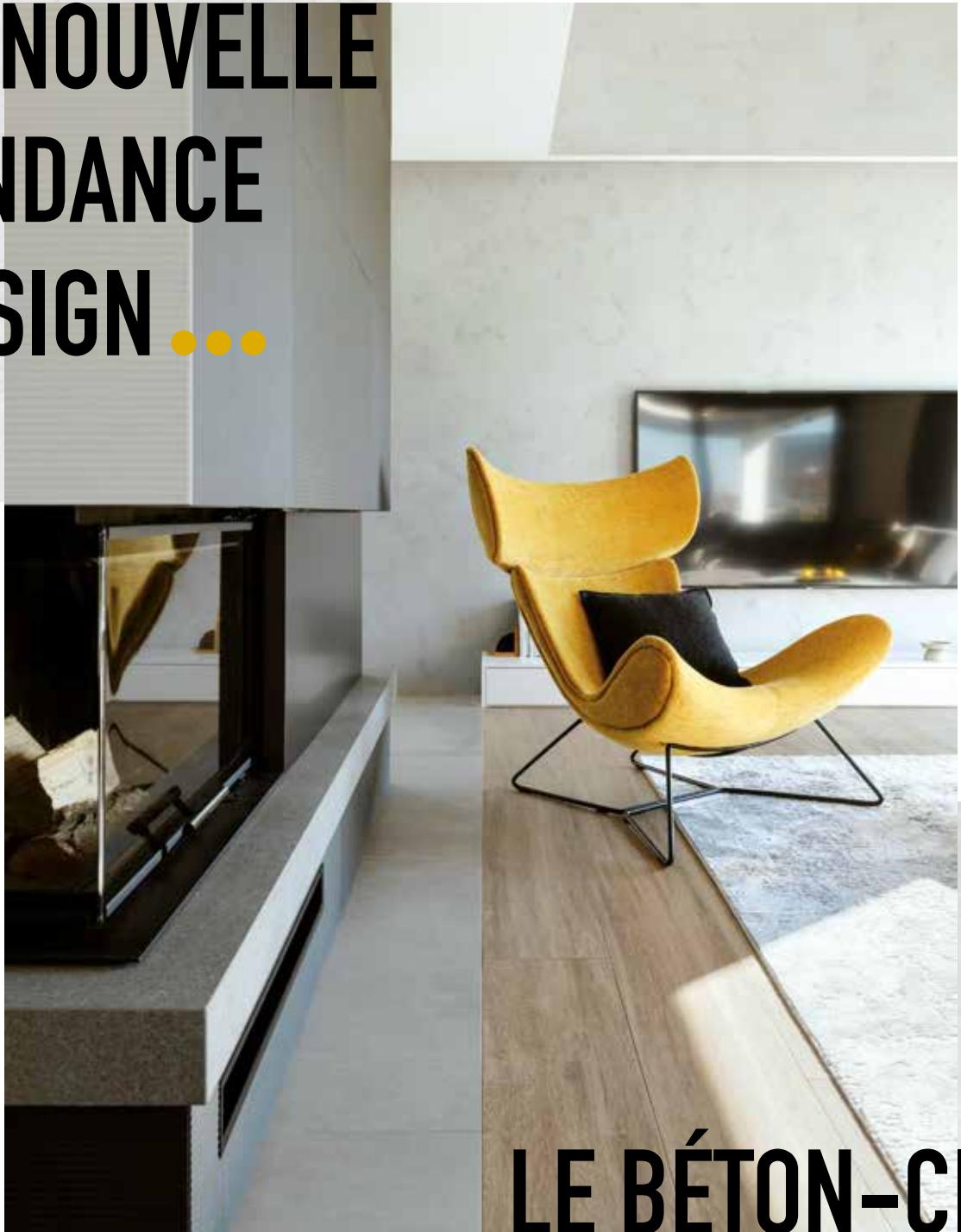
Au sein de l'UE, 13 pays reconnaissent le mariage homosexuel. Les Pays-Bas (depuis 2001), la Belgique (2003), l'Espagne (2005), la Suède (2009), le Portugal (2010), le Danemark (2012), la France (2013), le Luxembourg (2015), l'Irlande (2015), Malte (2017), l'Allemagne (2017), la Finlande (2017) et l'Autriche (2019). Cela ne signifie pas pour autant que les droits des couples homosexuels soient systématiquement identiques à ceux des couples mariés hétérosexuels. 69 états, dans le monde, répriment l'homosexualité. La loi y prévoit des

sanctions et des peines à l'encontre des gays et lesbiennes. Dans onze pays, les relations homosexuelles sont passibles de la peine de mort. (Rapport 2020 de l'Association internationale des personnes lesbiennes, gays, bisexuelles, trans et intersexes).

En France, 58 % des sondés déclarent qu'ils apporteraient du soutien à un de leurs proches s'il faisait son coming out, en 2021. Parmi les répondants, environ 25 % n'étaient pas certains de savoir quelle réaction ils auraient si un

tel « évènement » survenait. 6 % des Français ne soutiendraient pas du tout leurs enfants, leur frère ou sœur en cas d'un coming out. (Statista 2022). En France, en 2021, 83 % des Français déclaraient être exclusivement hétérosexuels. Seuls 2 % affirment être homosexuels. 3 % de personnes se considèrent comme bisexuelles et 1 % comme pansexuelle. (Statista 2021). Mais d'autres organismes et associations LGBTQIA+ estiment que le nombre de personnes homosexuelles est plus important, autour de 6 %.

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

CHAUD DEVANT



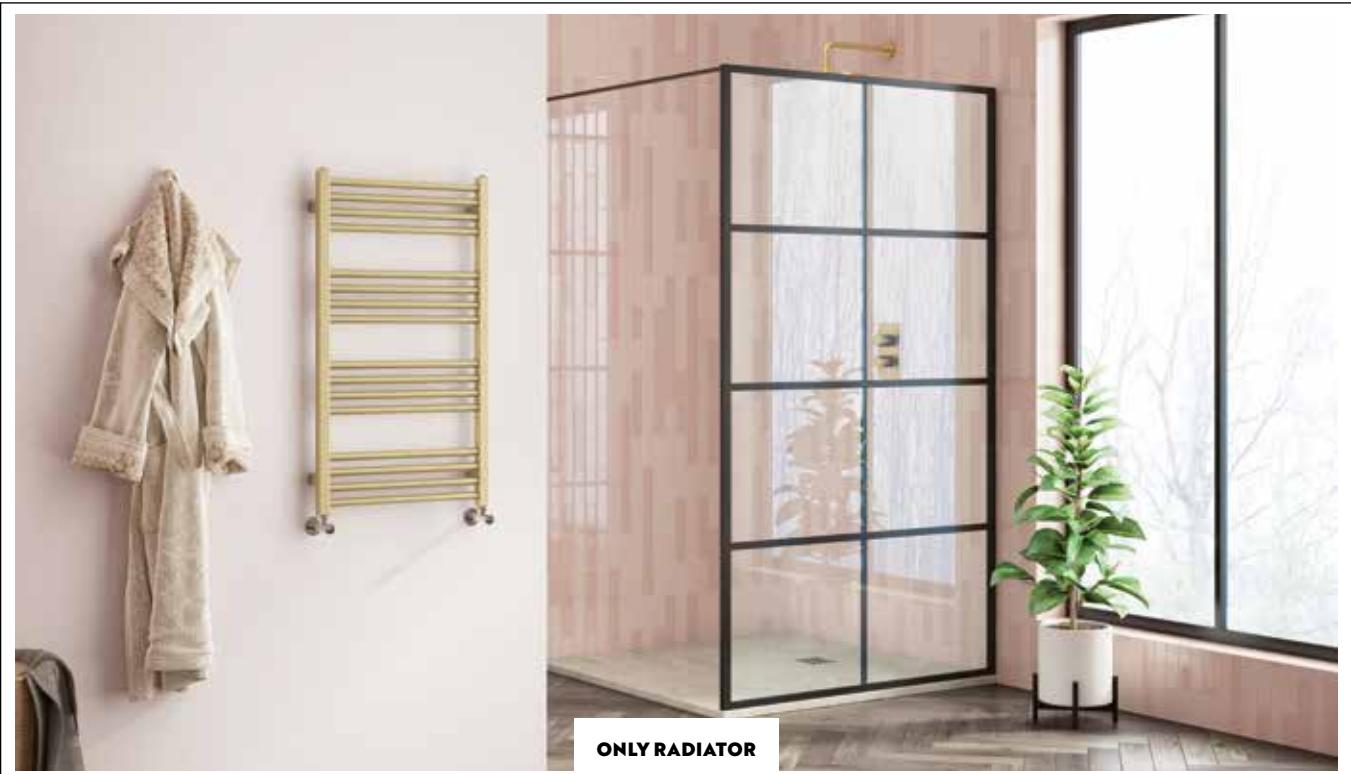
CUCKOOLAND

Qu'il est important de se sentir bien chez soi et de pouvoir cocooner dans une chaleur confortable !

Radiateur à bain d'huile, cheminée, bioéthanol, poèles à infrarouges, panneau rayonnant...

Zoom sur les solutions d'appoint qui vous conviennent le mieux, sans négliger l'esthétisme.

TEXTE: MARINE BARTHÉLÉMY



**FOUR À PIZZA PIANA
(ZIIPA)**



**CHAUFFAGE SOUFFLANT CALYPSO
(SUPRA)**

RADIATEUR DESIGN

Pour profiter pleinement d'une chaleur enveloppante, mieux vaut être bien équipé, particulièrement dans ce contexte actuel de crise énergétique. Pratiques quand le mercure peine à grimper, pour compenser une chaleur insuffisante ou quand votre système principal est en panne, les chauffages d'appoint permettent de réchauffer rapidement un intérieur, particulièrement les petites pièces comme le bureau, la chambre à coucher ou la salle de bain. Et bonne nouvelle, les tendances en matière de chauffage évoluent perpétuellement et les options sont nombreuses. Accessibles et très faciles à déplacer, les radiateurs soufflants permettent de gagner en confort thermique et de réchauffer une pièce en quelques minutes. Côté design, il y en a pour tous les goûts : version vintage (couleur vert menthe) chez Drexon, version compacte chez Delonghi

ou encore version futuriste chez Listo. À poser ou en tour, cette option d'appoint fait partie intégrante de votre décoration. Pour plus de puissance, les radiateurs dits à bain d'huile procurent une chaleur homogène en très peu de temps et représentent un bon investissement sur le long terme. Nomades, agréables et plutôt économiques, ces systèmes sont dotés d'un liquide caloporteur qui diffuse une chaleur par convection dans toute la pièce. La montée en température se fait ainsi progressivement. Les modèles de chez Valberg permettent de chauffer de grandes pièces à vivre de 30 m². Petit conseil : préférez-le sur roues pour pouvoir l'installer selon vos besoins. Avec son allure rétro, le modèle de la marque Équation (disponible chez Leroy Merlin) dispose d'une fonction turbo permettant de chauffer un salon, une chambre ou un bureau jusqu'à 25 m² en moins de dix minutes grâce à ses trois puissances adaptatives.



POÈLES EN FOLIE

“

La cheminée bioéthanol est l'une des solutions d'appoint les plus écologiques du marché

”

LE SAVIEZ-VOUS ?

Bénéficiez également d'un bonus de 300 euros si vous abandonnez le chauffage au fioul au profit d'une énergie plus verte.

Ajoutez du charme à votre intérieur en optant pour un poêle, performant sur le plan thermique et véritable atout déco. Là aussi, plusieurs options s'offrent à vous. Choisissez-le à granulés (aussi appelé poêle à pellets), un système qui garantit une combustion parfaite et un très bon rendement.

Optez pour un poêle à granulés ventilé pour une consommation réduite d'énergie (Firematic), à convection naturelle pour les petits espaces (modèle Corso de chez Rika) ou encore hydraulique pour chauffer les très grandes pièces (modèle Agosta de chez Etna). Autre alternative, le poêle à bois qui combine économie, performance et respect de l'environnement. Bûches enflammées, crépitation, ondulation des flammes... Il offre une ambiance chaleureuse dans un salon. En solution d'appoint, orientez-vous vers un poêle à bois classique ou étanche

(Belleza, Wolfpack, Azura Home Design, Atelier Theca, Supra), à choisir en fonction de la surface à chauffer, le matériau désiré (en fonte pour une diffusion de la chaleur plus longue, en acier pour une montée en température plus rapide), la double combustion, le type de technologie (canalisable, étanche, hydraulique, avec four...) et le prix.

Là encore, le look ne doit pas être laissé de côté. L'acier permet une diversité au niveau des coloris, ce qui offre un résultat plus contemporain. A contrario, qui dit fonte, dit style plus traditionnel, mais résolument intemporel. Hyper simple d'utilisation et très facile à manipuler, le poêle infrarouge est un chauffage d'appoint avec comme combustible du gaz ou du fioul. Ses briques réfractaires diffusent progressivement une chaleur douce et homogène, sans dessécher l'air ambiant (K90 de chez Bimar pour un poêle infrarouge puissant, mobile et un brin rétro ; Nova Slim de chez Niklas



pour un poêle pliable, très facile d'utilisation au design industriel ; Göteborg de chez Favex pour un poêle ultra compact, hautement sécurisé au style classique). Minimaliste, industriel, rustique, baroque, scandinave... il y en a pour tous les goûts et pour tous les intérieurs !

IDÉES À CHAUD

Solution esthétique à souhait, le panneau rayonnant mural se fond dans le décor. Par exemple le modèle Wonderwall Air Art Smart de chez Klarstein allie prouesse technique (technologie infrarouge et pilotage connecté) et design innovant puisque ce panneau chauffant, qui s'accroche directement sur le mur, se transforme en l'œuvre d'art de votre choix (il en existe des dizaines de motifs dont le *Lever de soleil* de Claude Monet, la *Nuit étoilée* de Vincent van Gogh ou les *Vagues bleues en Kanagawa* de Hokusai). Enfin, la cheminée bioéthanol est l'une des solutions d'appoint les plus écologiques du marché (gamme iBurner de chez BioArtConcept, gamme Kheops de chez Carrera). Le bioéthanol est un combustible qui provient de déchets de bois, cannes à sucre, épis de blé ou maïs qui, par macération et distillation, se transforment en alcool. Et en choisissant un modèle connecté, vous ferez des économies d'énergie et vous bénéficieriez d'une chaleur optimale selon vos besoins. ●

“

Bûches enflammées, crémancement, ondulation des flammes... Le poêle à bois offre une ambiance chaleureuse dans un salon

”

EFFET JOULE

Delicatamente parsemées dans l'entrée, le salon, la chambre et la salle de bains, les bougies sont le gage d'une atmosphère chaleureuse et feutrée, diffusant des effluves automnales et reconfortantes. Et parce qu'on est soucieux de l'environnement jusque dans les détails, il est important de les choisir les plus écologiques possibles, à base de cire naturelle et végétale et dans un contenant en verre réutilisable ou en matière recyclable.

Piochez parmi nos préférées : les bougies en cire de colza d'Atelier Kumo, les bougies en cire de soja d'Atelier Virginie Luxembourg, les bougies en cire de coco de Labellefée ou encore les bougies en cire de noyaux d'abricot de Geodesis.

LA FÉERIE DE NOËL S'INSTALLE CHEZ VOUS



Shopping Center **BE** Belle Etoile / T. 22 73 27
SHOPPING CENTER

Retrouvez-nous en ligne sur :
www.tapishertz.lu

SKY IS THE LIMIT



Une ambiance scandinave s'empare de *Femmes Magazine*. Le froid est pour nous le prix de la liberté, alors on opte pour le bleu polaire agrémenté de marbre, de blanc et d'or. On libère l'espace, délivre les courbes. Adieu le printemps et l'été, nous voici au cœur de la magie de l'hiver.

TEXTE & SÉLECTION : DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER



MICUCCI INTERIORS



IKEA



DESENIO



ANNIE SLOAN



COVET HOUSE



MINEHEART



JONATHAN ADLER



ROYAL STRANGER

The SAVE DATE

TEXTE ET SÉLECTION : MATHIEU ROSAN

12.11
THÉÂTRE
NEIMËNSTER

LA MOUETTE

Une ultime représentation : *La Mouette* de Tchekhov. Dans l'obscurité de la scène, une vieille actrice, qui ne sait tout d'abord plus ce qu'elle fait là, se retrouve persuadée qu'elle interprétera le rôle qu'elle a toujours joué, celui de Nina. Mais on lui dit qu'elle n'a plus l'âge de jouer Nina. À la place, elle interprétera Arkadina, la vieille mère. Ce sera son dernier rôle. Mais sa mémoire défaillera et, essayant de reconstituer la pièce, elle fait face à son passé professionnel et personnel. Dans cette mise en abîme, une comédienne et sa marionnette se séparent et se rassemblent autour du rôle de la vieille actrice et de sa jeune alter ego. Les événements s'enchaînent entre désir de jouer et oubli, naviguant entre fiction et la propre réalité de l'actrice. À la limite de la folie, les deux personnages sont en réalité quatre, et nous posent de grandes interrogations sur la vieillesse, nos places et nos statuts dans le monde, ou encore sur la frontière entre haine et amour. Qu'advient-il de nous lorsque nous passons de la lumière des projecteurs à l'ombre ?

WWW.NEIMENSTER.LU

KIT SEBASTIAN

Le duo londonien Kit Sebastian (Kit Martin et Merve Erdem) captive son public avec des moments de pur bonheur pop, de nostalgie intemporelle et de complexité séduisante. Leurs sons uniques tissent une tapisserie psychédélique d'influences diverses, de synthés vintage et d'élan mélancolique, des plages de Bahia aux rues d'Istanbul et de Paris. Une expression joyeuse de grooves vibrants et de lyrisme sophistiqué qui transcende les limites, les frontières et les préjugés socioculturels. Imprégné de références artistiques, des disques poussiéreux au cinéma mondial, leur nouvel album *Melodi* représente une évolution réfléchie du son psychédélique influencé par le jazz qui a fait connaître Kit Sebastian au monde entier sur son premier album, *Mantra Moderne*, en 2019.

WWW.CITEMUSICALE-METZ.FR

16.11
CONCERT
TRINITAIRES (METZ)





FATOUMATA DIAWARA

D'abord connue comme comédienne engagée au sein de la compagnie théâtrale Royal de Luxe et après son premier album *Fatou* en 2011, Fatoumata Diawara revient avec *Fenfo*, qui signifie « quelque chose à dire » en bambara. La tradition musicale wassoulou se mêle au jazz, au blues, à la pop et à quelques subtiles touches électroniques. Aussi bien poète que combattante, celle qui est devenue une figure féminine de l'Afrique moderne a travaillé avec Damon Albarn, Herbie Hancock ou encore Matthieu Chedid. De sa voix douce et poignante empreinte de détermination, Fatoumata Diawara transmet des histoires d'exils et de guerres, et met aussi à l'honneur le dynamisme de la jeunesse africaine.

WWW.CITEMUSICALE-METZ.FR

17.11
CONCERT
BAM (METZ)

Movement
in colour,
form
and
symbols

Exposition sur deux lieux :

Cercle Cité
rue du Curé
7.10.2022 —
22.1.2023



Musée national
d'histoire et d'art
Luxembourg
MNHA MNHA
Marché-aux-Poissons
7.10.2022 —
26.3.2023

cerclecite.lu | mnha.lu



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

Gast 1954—2013 Michels

les samedis 12-19 et 26 novembre

VISITES GUIDÉES
PHILHARMONIE

VISITE GUIDÉES JEUNE PUBLIC

“

Est-ce que vous savez comment un concert se crée en coulisses ? Si vous souhaitez découvrir l'envers du décor, foncez à la Philharmonie ! Grande curieuse, et à la recherche de sorties originales avec mon fils les week-ends, les visites guidées jeune public sont à la fois un moyen de découvrir la Philharmonie et de passer un chouette moment en famille. Une belle découverte ludique ! De quoi ravir les petits comme les grands mélomanes. La préparation et l'élaboration d'un concert, les coulisses, les défis des musiciens, on se met dans la peau d'artistes pour quelques heures. Vous vous êtes toujours demandé ce qui se cache derrière les grands rideaux rouges dans une salle de spectacle ? À la Philharmonie, il n'y a pas de rideau rouge, mais vous pouvez déambuler dans les coulisses et trouver la réponse.

” - Elfy Pins

WWW.PHILHARMONIE.LU

Du 18
au 20.11

SPECTACLE
ROTONDES

—
VRAI

Afin de laisser place aux sens et à l'instinct du public, la volonté première de la compagnie est d'en dire le moins possible ici sur ce que vous allez voir dans *Vrai*. Mais ses membres savent que pour vous donner envie de voir le spectacle, ils/elles doivent titiller votre curiosité. Voici donc ce qu'ils/elles ont bien voulu révéler. Dans *Vrai*, il s'agira d'être spectateur-rice d'une relation imprévisible et d'un paysage intrigant, se déployant au plus près du public, à fleur de regards, entre installation plastique et théâtre du vivant. La compagnie gérera l'imprévu. Au public de se laisser porter !

WWW.ROTONDES.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

20 et 21.11

DANSE

CAPE

SAHASA

La créativité a de nombreuses facettes ! Sahasa (« courage » en népalais) est une histoire dansée sur le courage et la créativité. Par une performance mêlant danse hip-hop, football freestyle, freerun, illustration et projection vidéo, trois artistes montrent que la créativité ne s'exprime pas que par l'art, mais peut aussi prendre d'autres formes. Ils veulent ainsi encourager chacun, grand ou petit, à faire preuve de créativité sous toutes ses facettes et à raconter sa propre histoire. La pièce invite à un voyage à la recherche de l'épanouissement personnel, dans l'exploration de nos compétences et de nos talents, ainsi qu'à la confrontation de nos peurs et nos doutes. Sahasa invite à être curieux, à vivre des surprises, à permettre des rencontres et à être simplement courageux.

WWW.CAPE.LU

24.11

SPECTACLE

CASINO 2000

NORA HAMZAWI

Humoriste, comédienne et chroniqueuse française, Nora Hamzawi s'est lancée sur scène en 2009, et depuis, elle alterne les spectacles, les chroniques radio et les rôles d'actrice. De retour avec une étonnante lucidité dans son dernier spectacle, elle exagère les interrogations d'une trentenaire. En effet, maternité, crises de couple, épanouissement social et sexuel... tout y passe avec autodérision et amusement ! Sur scène, elle se laisse aller à des digressions, démultiplie sa narration jusqu'à mettre en abîme l'exercice du stand-up et créer un rapport privilégié avec son public.

WWW.CASINO2000.LU

rainy days

Festival de musiques nouvelles

Philharmonie Luxembourg

15.-27.11.2022

rainydays.lu

out of this world

Premieres and new works by Mark Andre, Newton Armstrong, Carola Bauckholt & Karin Hellqvist, Nwando Ebizie, Óscar Escudero & Belenish Moreno-Gil, Helmut Lachenmann, Liza Lim, Patrick Muller, Alexander Schubert, Arthur Stammet, Chris Swithinbank, Andrea Tarrodi, Øyvind Torvund, Laurent Willkomm...

With Ensemble Musikfabrik, Ensemble Recherche, Noise Watchers, Orchestre Philharmonique du Luxembourg, Percussion Under Construction, Les Percussions de Strasbourg, United Instruments of Lucilin, Yarn/Wire, Pierre-Laurent Aimard, Thomas Ankersmit, Juliet Fraser, Noa Frenkel, Karin Hellqvist, Salome Kammer, Francisco López, Brad Lubman, Jean-Guihen Queyras, Elsa Rauchs, Christian Schmitt, Christoph Sietzen, Marcus Weiss...



Orchestre
Philharmonique
Luxembourg

PHILHARMONIE



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

Media partner

Mercedes-Benz

radio
100.7

NEUE ZEITSCHRIFT
FÜR MUSIK



THE ADDAMS FAMILY

The Addams Family, cette famille aux antipodes des modèles traditionnels, débarque sur la scène du CAPE.

Mercredi Addams a bien grandi et tombe amoureuse d'un jeune homme beau et intelligent, issu d'un milieu respectable

- le genre d'homme que ses parents n'ont jamais rencontré auparavant. Et comme si cela ne suffisait pas, elle l'avoue à son père en le suppliant de ne rien dire à sa mère. Gomez Addams doit donc se résoudre à faire quelque chose qu'il n'a jamais fait auparavant : cacher un secret à Morticia, sa femme bien aimée... Cette comédie musicale a été créée avec succès à Broadway en 2010 et y a été jouée plus de 700 fois.

WWW.CAPE.LU

25.11

COMÉDIE MUSICALE

CAPE

26.11

CONCERT

PHILHARMONIE

ALEXANDER SCHUBERT « SLEEP LABORATORY »

Après la légendaire production *Black Mirror* avec *United Instruments of Lucilin* au Gantebeensmilleen en 2016, Alexander Schubert revient avec l'installation immersive *Sleep Laboratory*, voyage onirique au cœur de réalités virtuelles.

WWW.PHILHARMONIE.LU

03.12

CONCERT

GRAND MANÈGE, NAMUR (BELGIQUE)

FEMMES DE LÉGENDE

Autant Louise Farrenc était timide dans la vie, autant sa musique fait preuve de flamme et de tempérament. Sa *Troisième Symphonie*, son œuvre maîtresse, fit comparer la compositrice à Felix Mendelssohn ou Robert Schumann. Balayée par l'histoire comme tant d'autres consœurs, Louise Farrenc commence à retrouver sa juste place. C'est une mort précoce (25 ans) qui arracha Lili Boulanger, en 1918, au destin exceptionnel qui lui était promis. Reste une poignée d'œuvres sublimes, tel ce poème symphonique écrit dans les pires souffrances, un an avant que la maladie l'emporte. Et pourtant quelle beauté, quelle grâce dans ces pages gorgées de vie !

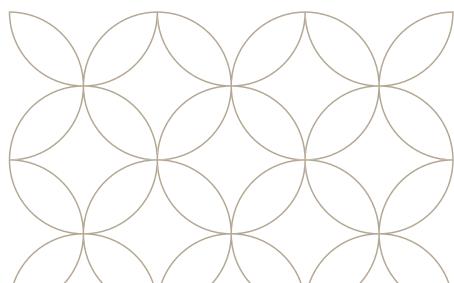
WWW.GRANDMANEGE.BE

ristorante & gastronomia

LA CUCINA DELL'ARTE



GUSTO
NATURALE



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

✉ f gustonaturale.lu

06.12
CONCERT
ROCKHAL (CLUB)



JEANNE ADDED

Magistrale, la voix de Jeanne Added est irrésistible. Après avoir conquis le public avec ses albums *Be Sensational* (2015) et *Radiate* (2018), Jeanne a pris un tournant plus acoustique avec son EP *Air*, sorti en 2020. Instant suspendu dans son parcours, on la devine, dans cet EP, affranchie, une puissante chaleur apparaissant à l'horizon. En 2022, elle prépare son retour sur scène et sur disque.

WWW.ROCKHAL.LU

Jusqu'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 09
au 11.12**

**DANSE
ESCHER THEATER**

EMPIRE OF A FAUN IMAGINARY

Dans ce spectacle, l'action n'est pas : quatre artistes se livrent à une chorégraphie. L'action est : l'humain et le non-humain dialoguent et les frontières entre les mondes implosent. Entre frottements et métamorphoses, l'alchimie des corps, des sons et des objets qui hantent Empire of a faun imaginary compose un cosmos beau et étrange qui confine à la magie. De la force tranquille d'un mammouth à la viscosité d'une flore subaquatique, Simone Mousset a imaginé cette pièce suite à la pandémie, sur fond d'actualité planétaire désastreuse. Un univers hybride qui invite à faire un saut dans l'inconnu, par la puissance de l'imaginaire.

WWW.THEATRE.ESCH.LU

LES CRÉMANTS POLL-FABAIRE ARROSENT

Vos fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année arrivent à grands pas et avec elles les idées de repas et de vins pour les accompagner... Cette année, les Crémants POLL-FABAIRE s'invitent à table et vous tiennent compagnie de l'apéritif au dessert. La finesse de leurs bulles et la puissance de leurs arômes sublimeront vos recettes et sauront ravir vos convives. Découvrez, sans plus tarder, notre menu spécial Crémant, issu de la marque POLL-FABAIRE des Domaines Vinsmoselle, entre saveurs iodées et douceur fruité...

Chaque année c'est le même casse-tête... Il est parfois compliqué de trouver des accords mets-vins digne de ce nom. Quels vins servir lors du repas de Noël (ou pour toute autre grande occasion) ? Nous vous suggérons de placer l'année 2022 sous le signe du Crémant. Une bouteille de **Crémant POLL-FABAIRE**, accompagnera chaque étape de votre menu. Pour débuter ce repas festif, sous les meilleures auspices, nous vous conseillons d'opter pour des huîtres. Afin de les sublimer et révéler toute leur singularité, servez les chaudes et gratinées, après un petit passage au four. Ce mollusque, star des fêtes de fin d'année et des beaux jours en bord de mer, se marie excellamment avec des vins blancs mousseux acidulés aux accents iodés, choisissez alors la **Cuvée Extra Brut** ! Les bulles de cette cuvée, qui apporteront fraîcheur et rondeur, sauront faire pétiller de plaisir les papilles de vos invités. Afin de poursuivre ce voyage gustatif, nous vous proposons de préparer un tartare de noix de Saint-Jacques, agrémenté de quelques tranches de radis rose. Soulignez la fraîcheur et la finesse de cette entrée avec un filet d'agrumé, justement déposé après le service.

DU CRÉMANT À TOUTES LES SAUCES

Alors, quel vin servir avec ce délicieux mets ? La chair délicate de la coquille de Saint-Jacques s'accorde parfaitement avec



un Crémant frais et floral tel que la **Cuvée Chardonnay**. Les Crémants POLL-FABAIRE embellissent à merveille les plats à base de poissons et de coquillages. Mais pas que ! Pour le plat roi de votre menu de fête, nous vous invitons à concocter un suprême de volaille de Bresse et un risotto aux cèpes. Une recette ultra gourmande, assez simple, qui vous permettra de passer plus de temps à table. Rien de tel qu'un **Crémant CULT** pour accompagner cette assiette. La rondeur de ce vin permettra un équilibre parfait avec le crémeux du plat. Avant de passer au dessert, n'oublions pas de servir un beau plateau de fromages. Les Crémants POLL-FABAIRE se marient excellamment avec différents fromages.

Si vous optez pour une assiette 100 % fromages à croûte fleurie tels que le Brie et le Camembert, optez pour une **Cuvée Riesling**. Ce cépage prolongera, avec beaucoup de finesse, l'amertume de ces fromages et assurera un parfait mélange de saveurs. Après le fromage, place (enfin) au dessert ! Le moment préféré des plus gourmands... Pour la dernière étape de ce menu, nous avons choisi une sublime bûche vanille fruits rouges. Un **Crémant POLL-FABAIRE Cuvée Pinot Blanc** pour terminer sur une belle fraîcheur, à l'acidité bien maîtrisée, fera écho à la gamme aromatique de ce dessert mêlant notes fruitées et rondeur vanillée. En fin de repas, les bulles apporteront une certaine légèreté.

News FOOD

TEXTÉ : CHARLOTTE KAISER

UNE PAUSE BIEN MÉRITÉE



Le Mudam a inauguré (pour de vrai) un nouvel espace gourmand, simplement appelé Pure, fin septembre. On retrouve à la tête de ce bistrot végan Fabrizio Annicchiarico, un passionné de cuisine végétale, soucieux de l'environnement et grand adepte du fait-maison. Tout comme Oak (l'ancien établissement de Fabrizio Annicchiarico), Pure fait découvrir la richesse et la versatilité de la cuisine faite maison, tout en mettant en avant les produits de saison de la Grande Région et du Luxembourg. Au menu ? Des plats végans majoritairement sans gluten, comprenez des bowls (très gourmands) et des offres saines comme des soupes ou des focaccias dont les recettes changent quotidiennement. Lieu ultra convivial situé dans un cadre exceptionnel, le restaurant propose également des cocktails déments et une vaste offre sucrée pour un goûter culturel ou un apéro entre amis.

Une ouverture attendue

La nouvelle brasserie de l'Abbaye de Neumünster accueille depuis quelques semaines les plus fins gourmands, pour un repas dans un décor contemporain et élégant. L'ouverture de ce restaurant a été retardée à la suite des inondations du 14 juillet 2021, lorsque l'Alzette avait débordé et inondé le Grund. Il a fallu donc faire de gros travaux pour réparer les dégâts causés par cette catastrophe naturelle. La brasserie Abtei s'est donc fait quelque peu désirer, mais cela en valait la peine ! Le restaurant, dont le design a été confié à Vanessa Berghman, est géré d'une main de maître par Kim Mathekowitsch. Il comprend un espace-bar flambant neuf et une salle chaleureuse qui nous plonge dans une ambiance brasserie. Sur la carte, pensée par Cristi Pasulica et Giulia Caria, on retrouve des spécialités luxembourgeoises et des mets gourmands évoluant au fil des saisons.



300 000

C'est, en tonnes, la quantité de bonbons vendus aux États-Unis pour Halloween. Soit l'équivalent de six Titanic, selon des calculs effectués par Vox en 2016.

DES PRODUITS D'EXCEPTION

Dans le quartier de Bonnevoie, Guilhem Cornu a ouvert une épicerie fine/cave à vin répondant au doux nom de La petite épicerie. L'espace regorge de produits artisanaux français et luxembourgeois d'une qualité exceptionnelle. Les épiciuriens trouveront ici leur caverne d'Alibaba puisque la boutique propose des articles gourmands allant du petit déjeuner au dîner. L'occasion de découvrir des produits gourmets salés ou sucrés : des tartinables de légumes imaginées par Domaine Terra, des conserves de la mer de La Quiberonnaise, des tablettes de chocolat Encuentro ou encore des confiseries chocolatées de la Maison Pralus. Un frigo referme également des charcuteries tout droit venues de Corse et des plateaux de fromages provenant de la fromagerie Cœur de Meule, située à Mamer. Le sous-sol de la boutique est entièrement dédié aux spiritueux et aux vins, provenant de domaines souvent confidentiels.

FAITES CONFIANCE À VOS SENS

Présent dans sept pays et 11 villes dont, Paris, Londres, Madrid, Bordeaux, Bruxelles, Strasbourg ou encore Toulouse, le concept inclusif du groupe éponyme « Dans le Noir ? » ouvre ses portes à Luxembourg le 10 novembre, en partenariat avec le Novotel Luxembourg Kirchberg. L'expérience des dîners dans le noir est ouverte au public trois soirs par semaine, du jeudi au samedi à partir de 19h30. Les convives dégustent un menu 100 % surprise avec une formule entrée, plat, dessert (à partir de 55 €) avec ou sans accord mets et vins. Ils sont servis et guidés par une équipe de guides déficients visuels pour vivre une expérience unique, un moment riche en partages et en questionnements, notamment sur leur perception du goût ou leur relation aux autres. Une expérience sensorielle tout à fait surprenante.

Se faire plaisir
toujours au bon prix



Auchan

Pour Noël, c'est avec **passion** que nos commerçants et nos spécialistes ont sélectionné de **merveilleux** produits et vous les proposent au **bon prix** !

Tout ce dont vous avez besoin pour des fêtes de fin d'année réussies



Gloire à la gastronomie

Organisé tous les quatre ans, ExpoGast revient pour une 14^e édition. Le salon se tiendra du 26 au 30 novembre et réunit la fine fleur des métiers de la gastronomie et de l'hôtellerie. Au programme de ces cinq jours ? Des conférences, des actions de recrutement, des expositions, des spectacles culinaires, des démonstrations de produits et des installations spectaculaires à l'instar du hall de la Provençale dont le contenu ravit chaque fois les yeux et les papilles. ExpoGast accueille également l'un des plus grands championnats culinaires au monde, la Culinary World Cup. Au cours de ce tournoi, les équipes d'une dizaine de pays rivaliseront de talent et d'ingéniosité pour décrocher la coupe du monde culinaire. L'occasion d'admirer de grands chefs en action et de déguster (si vous faites partie des plus chanceux) leurs créations au sein du fameux Restaurant des Nations – le plus grand restaurant gastronomique au monde.



©Marie De Decker

PITAYA S'INSTALLE AU LUXEMBOURG

Pitaya, l'enseigne française de restauration thaïlandaise spécialisée dans la street food, vient d'ouvrir son premier restaurant luxembourgeois sur la place d'Armes.

Un espace flambant neuf qui vous invite à découvrir la richesse de la cuisine thaïlandaise et vous offre une immersion dans les rues de Bangkok. Le restaurant propose des plats cuisinés savoureux au wok, préparés à la commande, à la vue des clients, depuis une cuisine ouverte sur la salle. Les commandes sont préparées avec des ingrédients frais et de qualité. À la carte, une quinzaine de plats dont des currys (verts, rouges et jaunes), des brochettes de poulet satay ou de bœuf mariné à la citronnelle, des bo bun ainsi que l'incontournable pad thaï. Il y a aussi des crevettes ou des viandes sautées, accompagnées de riz. Des offres végétariennes et des boissons typiques viennent compléter cet alléchant menu.



Une « patte-tisserie » pour chiens

Seriez-vous prête à tout pour faire plaisir à votre chien ? Si la réponse à cette question est oui, on vous conseille de regarder dès à présent les billets d'avion pour partir à San Francisco... C'est dans cette ville qu'un chef américain Rahmi Massarweh, formé à la cuisine française dans un restaurant réputé de la baie de San Francisco, vient de lancer son enseigne gastronomique pour chiens, où il propose des « patte-tisseries ». L'établissement a ainsi imaginé tout un tas de douceurs spécialement conçues pour nos amis à quatre pattes comme le Golden Paste Cake, un petit flan qui allie la noix de coco bio et le curcuma avec une fine gélatine de miel. Côté boissons, votre chien pourra se délecter d'un bon « doguccino », une boisson crémeuse infusée avec de la spiruline ou du charbon. La pâtisserie canine se transforme même en restaurant le dimanche.

EDITION
LIMITÉE

- SINCE 1894 -

LUXLAIT
glace du Luxembourg

ON L'A FAIT !

Glace Egg nog



MADE IN
LUXEMBOURG

- VOTRE LAITERIE COOPÉRATIVE LUXEMBOURGEOISE DEPUIS 1894 -

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 50 MINUTES À 1 HEURE | CUISSON : 50 MINUTES

GNOCCHIS BLEU DE HONGRIE PORC GASCON & CHAMPIGNONS

Ingédients

- | | | |
|--|--|----------------------------------|
| ○ 400 g de potiron bleu de Hongrie | ○ 2 tranches de 1 cm de poitrine de porc séchée (porc noir gascon ou 4 tranches de pancetta) | ○ Parmesan râpé |
| ○ 400 g de pommes de terre à purée type bintje | | ○ 10 cl de crème liquide entière |
| ○ 1 œuf | | ○ Sel, poivre |
| ○ 500 à 700 g de farine | ○ 8 champignons de Paris bruns | |

Recette

01. Préchauffer le four à 180 °C. Vider la courge sans l'éplucher. La couper en morceaux de la taille des pommes de terre. Mettre la courge et les pommes de terre entières non épluchées dans un plat allant au four et faire cuire 40 minutes. Écraser les légumes en purée avec une fourchette après avoir épluché les pommes de terre ou les passer au moulin à purée. Laisser refroidir le mélange. Saler et poivrer.
02. Ajouter l'œuf battu puis la farine en pluie. Bien mélanger, d'abord à la fourchette, puis, quand cela devient trop compliqué, à la main. La quantité de farine est à ajuster selon le taux d'humidité dans les légumes, il faut ajouter de la farine tant que la pâte est collante.
03. Détailer des morceaux de pâte, les rouler sur le plan de travail avec de la farine pour éviter que cela ne colle, former un boudin de 2 cm de diamètre environ et détanner des petits morceaux de pâte de 2 cm. Pour réaliser les stries caractéristiques des gnocchis, bien fariner le morceau de pâte puis le rouler à l'aide du pouce sur une planche à gnocchi pour imprimer les traits, ou bien appuyer délicatement sur le morceau de pâte avec une fourchette. Au fur et à mesure de la réalisation des gnocchis, les étaler sur une feuille de papier cuisson et bien les fariner pour éviter qu'ils ne collent entre eux.
04. Dans une poêle, faire revenir le porc coupé en allumettes ; une fois le gras fondu, ajouter les champignons lavés et coupés en cubes de 2 cm de côtés et laisser le tout revenir quelques minutes.
05. Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée, faire cuire les gnocchis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface (environ 3 minutes).
06. Servir les gnocchis recouverts de porc et de champignons, parsemer de parmesan râpé et arroser d'un filet de crème liquide.





À boire avec

CLAUS PREISINGER SUNNY CIDE UP 2021



Cuvée « spéciale » du vigneron nature autrichien Claus Preisinger, partons avec ce Pét’Nat’ pour un accord insolite, qui s’ancre dans la tendance actuelle. Issu d’une fermentation 50 % pomme et 50 % raisin, une bulle fine, un côté frais et digeste, le tout balancé par une superbe acidité qui viendra alléger la richesse du plat. Un accord à contre sens, décalé et innovant avec une belle promesse de découverte.

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

COURGES TOUJOURS, HÉLÈNE BORDERIES



OJ Éditions Marabout
© Émilie Guelpa

Malgré une idée reçue bien tenace, on ne fait pas que de la soupe avec les courges ! Les courges regorgent de variétés, de goûts, de textures et de couleurs. Hélène Broderies vous invite à les apprivoiser et vous prodigue tout un tas de conseils pour bien les choisir, les cuisiner et les conserver. De quoi passer un superbe moment en cuisine et régaler toute votre famille. Courge spaghetti carbonara, fleurs de courgettes farcies à la ricotta, tarte rustique à la courge musquée, courge musquée farcie comme un chou... Une sélection de recettes franchement gourmandes et simples à préparer !

Horoscope

TEXTE : HÉLÈNE MACK

Le signe du mois

SCORPION

du 23.10 au 21.11

Amour : Un défi de décider et de prendre position à propos des échanges mutuels que vous êtes en train de vivre. **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 décompresser.

POISSONS

du 20.02 au 21.03

Amour : Les oppositions se relâchent un peu et vous oubliez 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 opposé 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 imposent 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 : Le moment de mettre les pendules à l'heure est peut-être arrivé, 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.

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.



(RE)PRENEZ GOÛT À LA DIMENSION



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



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

 MENU


AMELY'S
LE ROYAL RESTAURANT

Cartier

