

FEMMIES

Janvier 2023
n° 240

BIEN-ÊTRE

LE DRAINAGE
LYMPHATIQUE PAR
RENATA FRANÇA

BUSINESS

CONSOMMER LOCAL

DOSSIER

LE BIEN VIEILLIR,
UN DROIT
INALIÉNABLE

MODE

Nuage voilé



THE

ix1



100% électrique.

Avec prime gouvernementale de 8.000 €*

 DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.

*Informations environnementales : bmw.lu

16,8 - 19,0 KWH/100KM • 0 G/KM CO₂ (WLTP)

BILIA-EMOND • 7, Rue Christophe Plantin • L-2339 Luxembourg • +352 49 19 411 • bilja-emond.bmw.lu

 Bilia-Emond

Édito

QUE 2023 SOIT À L'IMAGE DE CE QUE VOUS SOUHAITEZ

Une année bien mouvementée vient de se terminer. Et les perspectives pour cette année qui démarre ne sont guère encourageantes. Qu'il s'agisse de prévisions du FMI ou de celles de Bruxelles, elles ont en commun leur côté sombre. Inflation galopante et croissance faible sur fond de crise énergétique et d'incertitude liées à la guerre en Ukraine : tel est le scénario économique qui attend l'Europe en 2023.

Avons-nous oublié la crise des *subprimes* en 2008 ? Et plus proche encore, celle, aussi inopinée qu'énigmatique, du Covid-19 ? Nous avons tous les cartes en main pour traverser un premier semestre difficile.

Et si nous décidions tout simplement de positiver à l'extrême ?

Luxembourg vient d'ouvrir ses élections municipales à toutes les personnes majeures qui résident à Luxembourg depuis plus de 55 jours, il suffit de s'inscrire sur les listes avant le 17 avril 2023.

Les prévisions sur la ville de Luxembourg sont sans surprise. La part des étrangers en ville est de 70,6 %, un nombre de votants potentiels qui peut bien évidemment changer la donne. Avez-vous envie que l'on décide à votre place ?

J'en oubliais presque le sujet de mon édito... Toute l'équipe de *Femmes Magazine* se joint à moi pour vous souhaiter de grands rêves, des moments de bonheur et de joie.

Excellente lecture !

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

**COUVERTURE**

© Felicia Sisco

Marque : Victoire Vermeulen

Modèle : Black Swan



MODE / 32

© Maison Floret

20200
EXEMPLAIRES CERTIFIÉ CIM

01. SOCIÉTÉ**NEWS SOCIÉTÉ / 06****L'INTERVIEW DU MOIS / 10**
Christiane Brassel-Rausch**DOSSIER GREEN / 12**
Équiper sa maison en panneaux solaires – Conseils et éclairages pour faire les bons choix**BUSINESS / 16**
Consommer local**DOSSIER / 20**
Le bien vieillir, un droit inaliénable**FINANCE / 28**
Réussir l'organisation de son mariage**02. MODE****MODE / 32**
Nuage voilé**INTERVIEW MODE / 52**
Sidonie Floret
– Cofondatrice de Maison Floret**NEWS MODE / 56**

AVIS DE LA RÉDAC / 70

© Dior

03. BEAUTÉ

INTERVIEW / 60

Leïla Bekhti

BEAUTÉ / 62Rester jeune sans passer
par la case chirurgie**BIEN-ÊTRE / 66**Le drainage lymphatique
par Renata França, un massage
aux bienfaits multiples**LAVIS DE LA RÉDAC / 70****BEAUTY CASE / 72****NEWS HEALTHY / 74**

04. ART DE VIVRE

WE ARE FAMILY / 76L'amour et les enfants
– Oui, les enfants peuvent
être vraiment amoureux !**INTÉRIEUR / 80**

Dans le grand bain

MOODBOARD / 84

Color block

SAVE THE DATE / 86**BOOKS / 92****NEWS FOOD / 94****RECETTE / 96****HOROSCOPE / 98**

WE ARE FAMILY / 76

DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

RÉGIE PUBLICITAIRE

WAT Éditions Sàrl

DIRECTRICE COMMERCIALE

Julie Kieffer

CONSEILLERS EN COMMUNICATION

Aymeric Grosjean / Kevin Martin

STUDIO DE CRÉATION

WAT Éditions Sàrl

GRAPHISTE

Dorothee Dillenschneider

RÉDACTEURS

Marc Auxenfans / Fabrice Barbian
 Marine Barthélémy / Lisa Beys
 Magali Eylenbosch / Charlotte Kaiser
 Nathalie Marchal / 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.

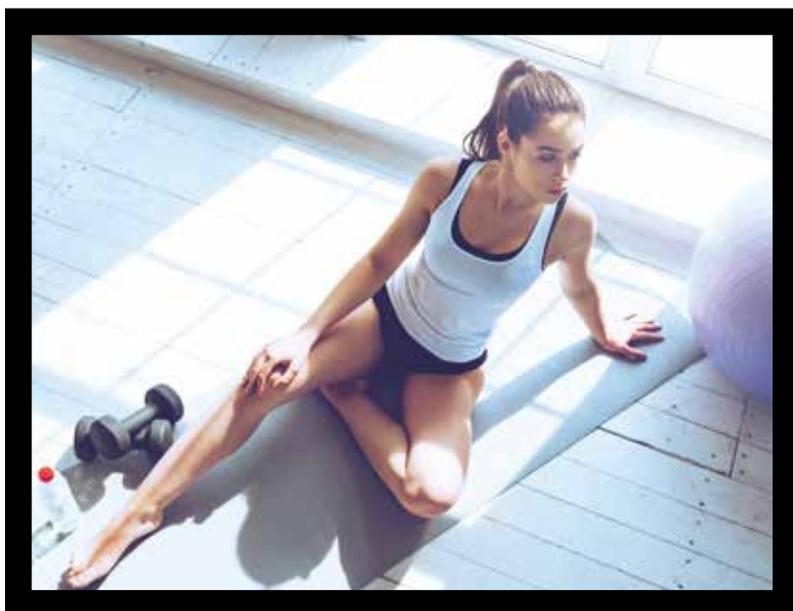
**INTÉRIEUR / 80**

© Caffè Latte

News SOCIÉTÉ

TEXTE : MARIA PIETRANGELI

GARDER LA FORME AVEC F45 STRASSEN



Une salle de fonctionnal training vient d'ouvrir ses portes, à Strassen, au 161, rue du Kiem. F45 propose différents entraînements, organisés du lundi au dimanche, le matin, mais aussi entre midi et en soirée. Originaire d'Australie, F45 Training combine les éléments de l'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT) avec ceux de l'entraînement fonctionnel et du circuit training. Les séances permettent de travailler l'ensemble des muscles et vous sortent de votre zone de confort, avec peu d'équipement. Les entraînements de F45 Training, dispensés en groupe, sont conçus pour unifier tous les

groupes musculaires du corps. F45 offre également à tous ses membres un accès gratuit à un programme nutritionnel. Ce dernier comprend des plans de repas quotidien, un suivi personnalisé ainsi qu'un soutien communautaire. Les séances F45 s'adressent à tous puisqu'elles s'adaptent aisément à chaque profil. Les coachs restent présents durant tout l'entraînement et prodiguent de nombreux conseils de posture notamment. Ils n'oublient pas aussi de motiver les troupes quand l'intensité augmente. Découvrez l'expérience en réservant deux semaines tests, sans engagement, pour seulement 29 €.

POLITIQUE DE COHÉSION DE L'UE

718,5 millions d'euros seront accordés au titre du Fonds de solidarité de l'UE (FSUE) pour aider sept États membres à réparer les dommages causés par les catastrophes naturelles dévastatrices de 2021. Cela fait suite à l'accord du Parlement européen et du Conseil sur la proposition de la Commission.

L'enveloppe d'aide se compose comme suit : 612,6 millions d'euros pour l'Allemagne ; 87,7 millions d'euros pour la Belgique ; 4,7 millions d'euros pour les Pays-Bas ; 1,8 million d'euros pour le Luxembourg et 780 000 euros pour l'Autriche pour se relever et reconstruire après les inondations catastrophiques de 2021. 9,5 millions d'euros pour l'Espagne suite à l'éruption du volcan sur l'île de La Palma et 1,35 millions d'euros pour la Grèce suite au tremblement de terre en Crète.

La Commission va maintenant finaliser les décisions d'exécution respectives de la Commission accordant l'assistance à chacun des États membres soutenus par ce paquet.

Le FSUE est l'un des principaux instruments de l'UE pour le relèvement après une catastrophe et une expression tangible de la solidarité de l'UE. Il soutient les États membres et les pays candidats en offrant une contribution financière après de graves catastrophes naturelles et, depuis 2020, des urgences sanitaires majeures.



THE SPIRIT OF DUBAI



ROJA PARFUMS



ELECTIMUSS



CLIVE CHRISTIAN



HFC PARIS



GOLDFIELD & BANKS



XERJOFF



WILGERMAIN

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

”
Jim Leweck



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

Introspection Sàrl • Leweck Resort L-9378 Lipperscheid
 www.introspection.lu • info@introspection.lu • Tél. : 661 506 750

UN NOUVEL ÉCRIN EN VILLE



Fondée en 1921 la bijouterie Wagner rue de la Porte neuve à Luxembourg ville, a toujours été synonyme de qualité et de savoir-faire. Cathy et Claude Wagner souhaitant se tourner vers d'autres aventures, une page s'est tournée. L'espace particulièrement adapté à une bijouterie horlogerie, a séduit Roxann Hoffmann et son mari Jeff Costa qui ont décidé d'y installer leur nouvelle boutique. La bijouterie HOFFMANN est présente à Grevenmacher depuis 1956 de père en fils. Outre l'atelier horlogerie, Tom Hoffmann inaugura en 1996 un atelier de réparation et de création bijouterie. Transformer voire moderniser des bijoux et en créer devient le fer de lance de cette bijouterie qui peut vous réaliser le bijou de vos rêves. Rassemblant leurs forces, la bijouterie HOFFMANN vous présentera une toute nouvelle équipe avec, entre autre, deux bijoutiers et deux horlogers, des experts diamants, perles et en horlogerie. Dès le 9 janvier, l'adresse va accueillir une bijouterie dans la même philosophie et dans laquelle vous pourrez y découvrir les marques horlogères commercialisées à la boutique de Grevenmacher, auxquelles s'ajoute la marque Union Glashutte. À découvrir sans plus tarder.

Don de deux générateurs à la croix rouge ukrainienne

Aujourd'hui, deux générateurs d'énergie inutilisés seront démantelés de l'ancien siège social de Delhaize à Molenbeek et partiront pour une seconde vie en Ukraine via la Croix rouge flamande. Là-bas, ils seront utilisés par la Croix-Rouge ukrainienne pour alimenter une société de distribution d'eau et un réseau de chaleur, ce qui permettra à quelque 95 000 personnes de continuer à avoir accès à l'eau potable et au chauffage. Les besoins en électricité sont élevés, car les centrales électriques défectueuses rendent la vie hivernale risquée pour des millions d'habitants du pays. Pour le démantèlement et le transport des générateurs vers l'Ukraine, Delhaize s'appuie sur deux partenaires fidèles : Electrowerken De Proft et De Mulder NV. Mis en place par la Croix-Rouge ukrainienne, les générateurs seront déployés à Izioum et Cherson, où ils alimenteront une société de distribution d'eau et un réseau de chaleur. Ainsi, 95 000 Ukrainiens auront accès à l'eau potable et au chauffage.



405

MILLIONS D'EUROS

C'est le montant de l'amende infligée à Instagram en 2022 pour violation des données personnelles en Europe (règlement RGPD)



**CETTE
ANNÉE,
JE VOTE !**



QUI PEUT ALLER VOTER ?

Toute personne qui réside depuis au moins 55 jours et qui a plus de 18 ans quelle que soit sa nationalité.



POURQUOI ALLER VOTER ?

Pour faire entendre ma voix pour les sujets qui me tiennent à cœur et surtout pour éviter que d'autres décident à ma place.



POUR QUI ALLER VOTER ?

Le conseil communal composé du bourgmestre, des échevins et des conseillers communaux élus pour 6 ans.



FIN DES INSCRIPTIONS LE 17 AVRIL

En scannant le qr code, vous accédez à l'inscription sur les listes électorales pour les élections communales ou rendez-vous dans votre mairie.



**ÉLECTION
LE 11 JUIN
2023**

Christiane Brassel-Rausch

PARFOIS LA VIE FAIT BIEN LES CHOSES !

Comédienne et femme politique, Christiane Brassel-Rausch est pleinement engagée dans sa mission de bourgmestre. Pourtant, elle ne se représentera pas aux élections pour retrouver du temps pour le théâtre et pour les siens. Femme de bon sens et de conviction, férue de philosophie, elle a enseigné les langues, cite *Cervantès* en montrant *Don Quichotte* et *Sancho Pança* à l'honneur sur sa fenêtre. Rencontre sympathique à l'hôtel de ville de Differdange le 2 décembre sous les premiers flocons.

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : NATHALIE FLENGHI

Christiane Brassel-Rausch



Vous vivez à Differdange, mais avez grandi à Esch-sur-Alzette. Quels souvenirs gardez-vous de votre enfance dans cette ville ?

Je me suis installée à Differdange en 1989 à mon retour au pays, c'est la ville de mon mari et c'était celle de mes grands-parents. Mes parents étaient partis à Esch-sur-Alzette après la guerre. J'y ai grandi. Je me rappelle du quartier italien, de la rue du Brill, si pleine de vie, et de l'école du Brill où mes camarades étaient luxembourgeoises et italiennes. Je me demande parfois ce que celles-ci sont devenues. J'ai enchaîné avec le Lycée de Jeunes Filles et dès la 4^e, pour apprendre l'espagnol, je suis partie au Lycée de Garçons.

Est-ce là qu'est née votre passion pour le théâtre ?

J'y ai eu comme professeur Ed Maroldt, qui, avec Gast Rollinger et Ad Deville, avait redonné vie à la troupe de théâtre du lycée « Les tréteaux de la chouette ». Il avait demandé qui voulait faire du théâtre, les filles étaient nombreuses à avoir répondu présent. C'est comme ça que l'aventure a commencé, j'avais 15-16 ans. Plus tard, lors de vacances alors que j'étais étudiante en Autriche, une amie m'a parlé du Schluechthaus (ndlr : ancien abattoir devenu la

Kulturfabrik) où Ed Maroldt avait signé sa première mise en scène et où Frank Hofmann avait besoin de monde pour jouer dans la traduction luxembourgeoise de Guy Rewenig de *Victor ou les Enfants au pouvoir* de Roger Vitrac. J'étais partante comme de nombreux jeunes d'une génération qui avait envie de faire quelque chose.

Et vous êtes restée sur les planches ?

J'ai poursuivi mon petit tour du monde, France, Espagne, Tunisie, pour les études et le travail. Mais de retour en 1989, alors que je travaillais chez Luxair, j'y ai croisé Paul Kieffer qui cherchait des acteurs pour le « Renert » qu'il montait aux Capucins.

C'était reparti... Mais je n'imaginai pas que comédienne serait mon métier ! Je me suis alors tournée vers l'enseignement comme beaucoup d'acteurs pour avoir un peu plus de temps pour répéter. On ne gagnait rien au théâtre, c'était du bénévolat, mais on le faisait avec amour !

Vous êtes donc devenue professeur ?

J'ai enseigné l'espagnol et le français au Lycée Vauban et au Lycée des Arts et Métiers, pendant neuf ans. J'ai beaucoup aimé, mais enseigner, faire du théâtre et élever deux bébés presque jumeaux, car entretemps on avait adopté deux enfants, cela devenait difficile ! J'ai fini par quitter la fonction publique, décision prise avec mon mari, adorable, je le remercie encore.

Quand avez-vous su que la politique allait faire partie de votre vie ?

Mon père était engagé politiquement. On discutait à table de sujets d'actualité. Je me sentais plutôt de gauche et parfois on se disputait. Si l'intérêt est né à la maison, le bagage nécessaire à l'analyse est venu de l'école, grâce aux professeurs. En 1992, j'ai rallié la première liste de gréng de Differdange, seul parti avec lequel je pouvais m'identifier, mais ce n'est qu'en 2017 que je suis entrée au Conseil. Je n'avais pas d'ambition particulière, non seulement Roberto Traversini n'avait pas l'intention de quitter sa place, mais surtout le rythme irrégulier du théâtre était incompatible avec celui tout aussi irrégulier de la politique.

En 2019, vous reprenez pourtant au pied levé le poste de bourgmestre de Differdange devenant la première femme à la tête de la troisième ville du pays. Quel regard portez-vous sur ces trois années ? Pourquoi arrêter ?

Au 1^{er} septembre, je devais remplacer l'échevine Laura Pregno en congé maternité, une poignée de jours plus tard, Roberto Traversini démissionnait. Je m'étais engagée, il fallait y aller ! Peu de temps avant, j'avais poussé mon mari, enseignant, à prendre sa retraite, tout a donc été bouleversé chez nous. Trois ans plus tard, je peux dire que c'est une belle expérience et j'en suis reconnaissante. Au début, on me disait, tu n'es pas

politicienne. Si cela veut dire être chef, je ne le suis pas, mais s'il s'agit de parler avec les gens, de travailler fidèle à un engagement, alors, je le suis. Il y a des choses qui ne fonctionnent pas et je me donne le droit de le dire, même si ce n'est pas politiquement correct. J'ai appris sur le tas avec le soutien d'une bonne administration et de gens qui ont voulu m'aider. J'ai l'impression que les gens ici apprécient ma façon de faire. Mais à 65 ans, il faut faire des choix.

“

J'ai appris sur scène à m'adapter aux situations et à écouter

”

Vos futurs projets... le théâtre ?

Oui, si on me veut encore sur scène (*rires*) ! Il y a aussi la famille qui souffre de ma vie actuelle. Je leur manque à la maison, surtout que je suis grand-mère depuis sept mois. J'ai toujours travaillé, je me suis toujours engagée, la décision n'a pas été facile, mais je l'ai prise pour moi et ma famille.

J'ai été gâtée par la vie et la chance a joué parfois. Mais je m'inquiète. Quel impact la crise aura-t-elle ? Comment va-t-on réagir ? L'esprit de solidarité sera-t-il au rendez-vous ? ●

Questions à la volée

UN AUTEUR DE THÉÂTRE :

Werner Schwab, pour son côté acide, j'ai eu un de mes plus beaux rôles dans sa pièce « Die Präsidentinnen » mis en scène par Charles Muller.

UNE FEMME INSPIRANTE :

Ma mère, une femme active dans des conditions difficiles, et Alice Schwarzer qui a su changer le regard porté sur les femmes.

UNE DESTINATION :

Le Pérou, pays natal de mes enfants. Un pays qui m'a fait comprendre qu'on ne sait pas apprécier l'abondance dans laquelle on vit ici.

UNE PHILOSOPHIE DE VIE :

Être patient et laisser arriver les choses, j'ai l'impression qu'elles vous trouvent.



Équiper sa maison en panneaux solaires

CONSEILS ET ÉCLAIRAGES POUR FAIRE LES BONS CHOIX

À l'heure où le prix de l'énergie s'envole, nombreux sont les particuliers à s'interroger quant à l'intérêt d'équiper leur maison en panneaux solaires photovoltaïques. Est-ce rentable ? Est-ce écolo ? Est-ce que c'est opportun dans un pays où le soleil n'est pas particulièrement généreux ? Les questions fusent. Voici quelques éclairages utiles pour alimenter sa réflexion. De quoi parle-t-on ?

TEXTE : FABRICE BARBIAN

Le principe de l'énergie solaire consiste à produire de l'électricité ou de la chaleur, à partir de la lumière du soleil. Pour ce faire, il faut utiliser des panneaux photovoltaïques ou des panneaux solaires thermiques. Le panneau solaire (thermique) désigne généralement celui destiné à transformer le rayonnement solaire en chaleur afin de produire de l'eau chaude sanitaire et éventuellement du chauffage. Le panneau (solaire) photovoltaïque, dont il est question ici, transforme la lumière du rayonnement solaire en électricité.

“

Par temps nuageux, les rayons du soleil percent les nuages, ce qui permet aux panneaux photovoltaïques de fonctionner

”

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Les panneaux photovoltaïques qui sont installés sur un toit, au sol ou bien encore

en ombrières, sont dotés de cellules de silicium qui captent les rayons du soleil pour transformer cette « énergie » en courant continu. Pour exploiter ce courant, il est nécessaire d'associer aux panneaux, un onduleur photovoltaïque qui permet de le transformer en courant alternatif. Ce faisant, l'énergie solaire devient exploitable et peut être utilisée pour alimenter les différents équipements électriques de la maison.

QUELLE EST LA DURÉE DE VIE D'UNE INSTALLATION ?

Certains fabricants garantissent 80 % de la puissance initiale à 25 ans. Comprendre qu'elle s'essouffle (très sérieusement) après 30 ans. En revanche, les onduleurs ont une durée de vie un peu plus courte, une dizaine d'années environ.

AUTOCONSOMMER OU REVENDRE ?

Lorsque l'électricité produite par les panneaux photovoltaïques est « consommée » par la maison qui les accueille, on parle d'autoconsommation. L'électricité produite peut aussi, intégralement ou partiellement, être injectée dans le réseau. Il y a en la

matière une « obligation d'achat » de l'énergie produite par Creos, dès lors que différents critères sont respectés, bien évidemment, à un prix fixé par un règlement grand-ducal et pour une durée de 15 ans. Le prix de rachat est plutôt attractif et les revenus tirés d'installations photovoltaïques dont la puissance est inférieure ou égale à 10 kWc ne sont pas imposés.

L'ÉNERGIE SOLAIRE PEUT-ELLE ÊTRE STOCKÉE ?

Oui. Pour ce faire, il est nécessaire d'utiliser des batteries voire des électrolyseurs qui transforment l'électricité en hydrogène qui est stockée avant d'être « reconvertie » en électricité selon les besoins. Mais ces systèmes de stockage sont surtout utiles lorsque le bâtiment à équiper n'est pas connecté au réseau électrique.

QUEL EST L'IMPACT DES PANNEAUX PHOTOVOLTAÏQUES SUR L'ENVIRONNEMENT ?

Il est nul en ce qui concerne leur fonctionnement donc c'est bénéfique pour l'environnement sur ce volet. Mais le photovoltaïque n'est pas neutre en

termes de bilan environnemental puisqu'il faut bien fabriquer les panneaux et les équipements associés, ce qui génère forcément des déchets. Contrairement à un téléphone mobile, ils ne consomment pas de terres rares et autres matières premières précieuses, mais ils sont tout de même constitués de silicium, un élément que l'on extrait du sable ou du quartz et dont la production n'est pas sans impact (surtout qu'elle nécessite beaucoup d'énergie). Selon les modèles et les technologies, ils contiennent aussi des matières plastiques, de l'aluminium ou du cuivre. Ils sont généralement recyclables entre 95 et 99 % pour la plupart des constructeurs. Toute une filière est en place pour assurer ce recyclage.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Impossible de le dire puisque l'investissement dépend de nombreux facteurs : surface, matériels, puissance des panneaux, travaux complémentaires, aides financières... Mais en moyenne, les spécialistes avancent des montants de l'ordre de 2 200 à 2 800 € par kWc. Les frais d'entretien sont, en revanche, légers : un petit nettoyage régulier et une révision complète tous les 5 ans.

EST-CE « RENTABLE » ?

À lire la littérature dédiée, l'installation de panneaux solaires photovoltaïques s'avère rentable entre 12 et 18 ans en moyenne, en autoconsommation.

Par « rentable », il faut comprendre qu'à l'issue de cette période, l'installation va commencer à rapporter de l'argent pendant de nombreuses années, la durée de vie des panneaux solaires étant de 30 à 40 ans. Des investissements sont néanmoins à prévoir pour remplacer l'onduleur. La production va aussi se réduire significativement après 25 ans d'usage. Deux points à prendre en considération. Primo, le coût des équipements a tendance à se réduire même si pour l'heure avec la hausse des prix des matières premières et la (forte) demande, cela reste à vérifier. Secundo, le prix de l'électricité ne fait qu'augmenter depuis des années et tout laisse à penser que cela va continuer. Lorsque la production est intégralement injectée dans le réseau, la bascule est forcément plus rapide, sur le papier en tout cas. À noter qu'il est possible de choisir de réinjecter la production dans le réseau et de changer pour l'autoconsommation par la suite. En ce qui concerne la rentabilité, pas inutile non plus de prendre en considération le fait qu'une maison partiellement ou totalement indépendante sur le plan énergétique, prend de la valeur. Mieux vaut donc sortir sa calculette pour déterminer les options les plus pertinentes pour le portefeuille.

EST-CE OPPORTUN SOUS NOS LATITUDES ?

Les panneaux solaires ayant besoin de soleil pour produire de l'énergie,

le rendement est meilleur dans les régions où il se montre généreux. Le Grand-Duché n'en fait pas vraiment partie. Cela dit, il faut savoir que par temps nuageux, les rayons du soleil percent tout de même les nuages, ce qui permet aux panneaux photovoltaïques de fonctionner de 25% à 60% de leur capacité, selon l'épaisseur de la couche nuageuse. L'alternance de soleil et de nuages peut aussi être bénéfique, car cela permet aux panneaux de se refroidir, ce qui les rend plus efficaces que sous un soleil de plomb, en plein été. Les panneaux « aiment » le soleil, mais pas les grosses chaleurs. Pour rappel, en Europe, le leader du photovoltaïque est l'Allemagne. ●

LE SAVIEZ-VOUS ?

2022 a été une année record pour la production d'énergie solaire, au Luxembourg. D'après l'Institut de régulation luxembourgeois (ILR), le pays compte 9 625 installations photovoltaïques. En 2021, 1 264 nouvelles centrales photovoltaïques ont été installées, augmentant ainsi la capacité de production photovoltaïques de 48 % en une seule année. La production des centrales luxembourgeoises a atteint un maximum de 40,1 GWh en juillet 2022, contre 23,9 GWh en juillet 2021.

Par où commencer ?

Pour se faire une petite idée de l'intérêt ou non de s'équiper, un petit tour sur le site du cadastre solaire est utile.

Il permet de déterminer le « potentiel » de sa toiture compte tenu de son exposition au soleil. Le cadastre solaire précise aussi la catégorie du tarif de rachat dont il est possible de bénéficier pour réinjecter la production d'électricité dans le réseau. Avec ses premières informations, le plus simple ensuite est de contacter Klima-Agence pour des conseils personnalisés et s'informer des aides (et subventions) disponibles pour financer le projet. **Contacts : map.geoportail.lu et www.klima-agence.lu.**

Le site internet de Creos est également une source d'informations : www.creos-net.lu

Nous avons tous le pouvoir
de faire des économies d'énergie

Rejoignez le mouvement



L'énergie est précieuse, il est important de l'économiser. Parce que chacun de nous peut agir, Enovos a créé « Let's save energy », une initiative qui vous aide et vous accompagne afin de préserver l'énergie au quotidien. Ensemble, nous avons le pouvoir de changer les choses.

Retrouvez tous les gestes à adopter sur lets-save-energy.lu

Energy for today. Caring for tomorrow.

zesumme spueren
ZESUMMENHALEN
0000000000000000

enovos

Ghislaine Soisson



CONSOMMER LOCAL

Viandes, thés, huile, moutarde... Le Grand-Duché offre une large diversité alimentaire tirée de son terroir. Où trouver ces produits et comment reconnaître leur qualité ? Quels restaurants et établissements de restauration collective préparent des plats et des menus à base d'ingrédients régionaux ? Ghislaine Soisson, chargée de projet à la Chambre d'Agriculture du Luxembourg, invite à la quête du goût luxembourgeois.

TEXTE : MARC AUXENFANTS | PHOTOGRAPHIE : VINCENT REMY

Où acheter local au Luxembourg ? Quelles garanties de qualité et du goût existent pour le consommateur ? « Sou schmaacht Lëtzebuerg » (SSL), une campagne lancée en 2009 par la Chambre d'Agriculture et par le ministère de l'Agriculture, vise à promouvoir les produits alimentaires issus de l'agriculture, de la viticulture et de l'horticulture luxembourgeoises. Grâce à cette initiative, ces produits régionaux sont désormais connus et appréciés par le consommateur. Et de nombreux producteurs ont su par ailleurs se diversifier et développer de très beaux produits qui méritent d'être mis en évidence, explique Ghislaine Soisson, chargée de projet à la Chambre d'Agriculture du Luxembourg. Elle revient sur les origines et les développements actuels de la démarche de sensibilisation et d'information, qu'on pourrait traduire en français par « ainsi goûte le Luxembourg ».

Ghislaine Soisson, comment est née cette campagne ?

Elle a été créée en mars 2009 durant la chute du prix du lait, qui avait touché des milliers de producteurs européens et luxembourgeois. Par cette initiative, la Chambre d'Agriculture souhaitait sensibiliser les gens à consommer plus régional, plutôt que d'acheter des produits importés

parfois de très loin. Et ce, à travers une campagne co-financée par le ministère de l'Agriculture, de la Viticulture et du Développement rural.

“
On oublie souvent que la grande distribution et la restauration sont les plus grands clients des produits agricoles
 ”

Quelle a été la suite depuis ? Et à qui s'adresse la campagne désormais ?

Les publics cibles de la campagne restent les consommateurs privés. Mais depuis, la Chambre d'Agriculture a élargi « Sou schmaacht Lëtzebuerg » aux restaurants et aux établissements de restauration collective. Car finalement, beaucoup de consommateurs déjeunent et dînent hors de chez eux – cantine de crèche, d'école ou d'entreprise, hôpitaux, maisons de retraite... – et sont donc tributaires de ces services. D'ailleurs, on oublie souvent que la grande distribution et la restauration

sont les plus grands clients des produits agricoles.

Concrètement, que propose « Sou schmaacht Lëtzebuerg » aujourd'hui ?

Sur notre site Internet, nous proposons notamment un guide d'achat sur les produits du terroir : viande, produits laitiers et céréaliers, fruits et légumes, boissons, mais aussi miels et confitures, huiles et vinaigres, œufs, thés et moutarde.

Le portail comprend aussi un moteur de recherche, qui propose des informations pratiques sur les producteurs, leurs activités, produits, adresses et horaires d'ouverture. Nous mettons également en ligne des recettes de cuisine simples et à base de produits de notre terroir : comme actuellement de la soupe de potimarron à la bûche de Noël, en passant par les quenelles de viande en pâte d'épeautre. Le site liste aussi les noms des 188 établissements qui adhèrent à la campagne « Sou schmaacht Lëtzebuerg ».

De quels types d'établissements s'agit-il, et en quoi consiste cette collaboration ?

Il s'agit de restaurants, de cantines d'entreprise, de maisons relais ou d'hospices ayant

signé une convention avec la Chambre d'Agriculture. Les signataires s'engagent à promouvoir la production agricole, viticole et horticole indigène dans leur offre de restauration et à en informer le consommateur, à travers l'utilisation de la marque collective « Sou schmaacht Lëtzebuerg » et de tout matériel d'information et de promotion à leur disposition. Concrètement, l'établissement signataire prend l'engagement d'offrir des produits issus du terroir luxembourgeois, mais aussi des plats et/ou des menus élaborés à partir de ces produits. Ainsi, le restaurant doit proposer sur sa carte et toute l'année deux entrées, deux plats et un dessert « SSL » ou bien un menu « SSL » à deux services. Pour les boissons, il peut s'agir d'un Crémant de Luxembourg au verre, de trois vins luxembourgeois (dont un au verre), d'une boisson non alcoolisée « SSL », d'une tisane « SSL » et de deux digestifs « SSL ».

Qu'en est-il des entreprises de restauration collective ?

Elles doivent proposer deux plats et/ou menus « SSL » cuisinés par semaine, accompagnés d'une offre régulière de produits « SSL » (viande, produits laitiers, produits de boulangerie, boissons, tisanes, miel, etc.). Elles s'engagent aussi à mettre en valeur les produits « SSL », en offrant des plats variés et créatifs tout en favorisant les produits de saison.

Quels sont les critères retenus pour les produits et menus « SSL » ?

Le produit agricole ou la denrée alimentaire doivent correspondre à l'un des critères suivants : elles doivent porter un label indigène reconnu par l'État luxembourgeois. Leur liste figure aussi sur notre site Internet. Autre critère : leur ingrédient principal de base ou caractéristique doit être un produit agricole, viticole, horticole, apicole, piscicole... ou de la nature, récolté ou élevé sur le territoire national. La troisième condition concerne cette fois certaines denrées renfermant un ingrédient

caractéristique qui n'est pas produit en quantités suffisantes sur le territoire national, et ce pour des raisons de rentabilité économique ou pédoclimatiques (ensemble des caractères du climat local et des caractères des sols d'une exploitation ou d'une parcelle servant de cadre à la production agricole, ndlr). Aussi, pour être considérées comme produit « SSL », ces denrées doivent être soit originaires d'un site de production luxembourgeois, soit bénéficier d'une qualité et d'un savoir-faire reconnus sur le territoire national, ou bien son producteur doit démontrer au signataire de la campagne « Sou schmaacht Lëtzebuerg » son engagement en faveur d'une production agricole indigène.

L'approche est simple et de bon sens.

Les chefs partagent avec les agriculteurs, les viticulteurs, les maraîchers, etc., une même passion pour la qualité et la fraîcheur des produits de saison. Ce partenariat entre la gastronomie et l'agriculture leur permet aussi d'afficher leur soutien actif à l'agriculture régionale, proche du consommateur final. Et en choisissant un établissement « Sou schmaacht Lëtzebuerg », ce dernier peut donc se régaler avec des plats issus d'un double savoir-faire local : celui du producteur puis du restaurateur.

Quel est donc votre rôle en tant que chef de projet au sein de SSL ?

Il s'agit pour nous de conventionner de nouveaux établissements, d'expliquer les critères de la convention, de vérifier qu'ils les respectent bien. Mais aussi de leur donner des tuyaux: où acheter quoi. Il y a aussi tout un volet de marketing à mettre en place, avec des campagnes visuelles ou événementielles ciblées, destinées à sensibiliser les gens sur cette thématique.

Qu'est-ce que le Covid-19 a changé et pour vous et pour les acteurs autour de ce concept ?

Durant la pandémie, de nombreux clients

se sont clairement tournés vers les producteurs, pour acheter des produits élevés près de chez eux, frais et éventuellement bios. Ces derniers ont dû revoir leur organisation et ouvrir leurs points de vente plus souvent et plus longtemps, afin de répondre à cette nouvelle demande. On peut dire que la pandémie a vraiment contribué à sensibiliser les gens. Depuis, cet engouement est malheureusement retombé. Les consommateurs ont repris le chemin des supermarchés, la voie certainement la plus directe pour eux, acheter en une seule fois tous les produits dont ils ont besoin au quotidien.

“

Les chefs partagent avec les agriculteurs, les viticulteurs, les maraîchers, etc., une même passion pour la qualité et la fraîcheur des produits de saison

”

Que faites-vous alors pour relancer cet engouement, inciter les gens à acheter chez les producteurs locaux ?

Nous reprenons les campagnes que nous avions dû mettre en veille durant la pandémie, avec des événements comme la Foire agricole d'Ettelbruck, qui se tiendra du 30 juin au 2 juillet 2023 et à laquelle nous participerons. Nous prévoyons en outre d'autres événements en 2023, dont nous informerons la presse en temps et en heure.

Et afin de mieux informer les consommateurs et les professionnels, nous développons également de nouvelles fonctionnalités qui seront mises en place courant 2023. ●

Pour en savoir plus :

www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu

ET SI ON RECOMMENÇAIT À ZÉRO?



LES VIGNERONS
DE DOMAINES VINSMOSELLE

LE BIEN VIEILLIR, UN DROIT INALIÉNABLE

Au Luxembourg, l'espérance de vie pour un homme est de 79,4 ans et pour une femme de 84,2 ans. La qualité de vie, les progrès de la médecine nous offrent la possibilité de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Mais dans quelles conditions ?

TEXTE : MARIA PIETRANGELI



DU DOMICILE À LA MAISON DE SOINS

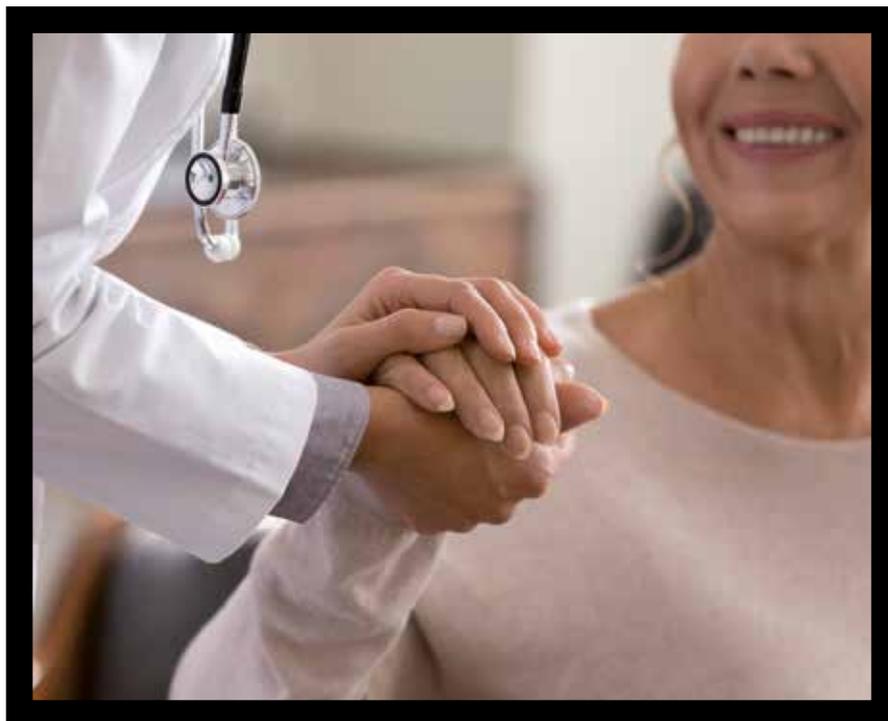
C'est un fait aujourd'hui : nous vivons de plus en plus longtemps. L'un des objectifs est alors davantage de vieillir en bonne santé. Même si avec l'âge les maladies sont plus présentes, il est possible de « bien vieillir », en tous les cas de mieux vieillir, en appliquant des principes de prévention mis en avant par de nombreuses études scientifiques.

Le « bien vieillir » désigne aussi tout un pan d'actions de prévention dont l'objectif est notamment de prolonger l'autonomie des personnes âgées et de préserver autant que possible une qualité de vie en restant à leur domicile. Mais c'est aussi maintenir des liens sociaux.

Il peut être plus difficile de maintenir des liens sociaux au fil des années. Les aînés qui ne conduisent plus peuvent difficilement retrouver leurs amis. Des problèmes de mobilité peuvent empêcher les gens de participer à des activités ou à des événements sociaux qu'ils aimaient autrefois. En outre, les personnes qui ont perdu un conjoint et qui vivent maintenant seules peuvent aussi se retrouver aux prises avec une combinaison de deuil et de solitude. Voir ses parents vieillir, prendre peu à peu en charge leur quotidien, c'est un renversement des rôles auquel nous ne sommes pas préparés et qui nous bouleverse.

Il est difficile de parler de l'éventualité d'intégrer une maison de retraite lorsque les parents sont encore indépendants et peuvent gérer leur vie, seuls à la maison. Et pourtant c'est bien à ce moment qu'il faudrait le faire, de façon à prévoir le jour où la perte d'autonomie s'intensifiera afin que le sujet ne devienne pas effrayant.

Alors on laisse passer le temps et petit à petit les parents perdent de plus en plus d'autonomie. Les chutes des personnes âgées sont un signal d'alerte à ne pas



prendre à la légère. Et finalement, un jour il y a ce constat : ils ne peuvent plus rester seuls dans leur maison. C'est un moment difficile. Lorsqu'une personne âgée, un parent ou les deux ne peuvent plus vivre dans sa maison, il devient alors indispensable de trouver un établissement qui peuvent les accueillir. La société a évolué. Ce qui, auparavant, était la norme : la prise en charge par les enfants de leurs parents est aujourd'hui, quasi impossible.

L'alternative est principalement un EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) pour la France et une maison de retraite ou une maison de soins pour le Luxembourg. Et même si c'est à contrecœur, les enfants n'ont pas vraiment le choix. Vient alors la difficile question de la sélection de l'établissement, teintée par un sentiment de culpabilité qui ne les quitte jamais plus.

LE CHOIX CORNÉLIEN

Comment bien faire son choix ? Certains critères tels que la catégorie, la localisation,

le coût peuvent intervenir dans la sélection. Quoi qu'il en soit il convient de visiter les établissements, une brochure alléchante ou un site internet étoffé ne remplaceront jamais une impression lorsque l'on pénètre dans un établissement de ce type.

En parler autour de soi pour trouver des personnes qui ont eu une expérience avec l'établissement en question est essentiel. Cela vous permettra d'avoir des informations que l'on ne trouve jamais dans les dépliants. Il faut aussi rencontrer le personnel. Ce dernier doit avoir une dose incommensurable de compassion et d'altruisme pour travailler dans les maisons de retraite. Il n'empêche que rien ne remplacera la chaleur et l'attention familiale.

La durée de vie dans les maisons de retraite s'allonge, elles ne sont donc plus des lieux où mourir tel que l'imaginaire social les a construites, mais des lieux où vieillir. Il est alors possible que la vie des résidents soit améliorée grâce notamment à la mise en place d'activités

Corinne Cahen

intelligentes, culturelles ou vivifiantes. Une maison où on peut assurer un suivi individualisé à chacun des pensionnaires est un investissement humain, mais c'est à ce prix que la personne âgée dépendante peut espérer une réelle prise en charge et évoluer au jour le jour dans un environnement de qualité, et dans le respect absolu de sa dignité.

Les avantages à intégrer une maison de retraite sont légion. Il n'est plus nécessaire de se soucier de l'entretien de son domicile. L'établissement propose généralement des activités pour se maintenir en forme tant au niveau du corps que de l'esprit. La vie en collectivité offre la possibilité de maintenir le lien social et permet de briser une solitude souvent subie.

Les résidents évoluent dans un milieu en toute sécurité qui, grâce à un suivi médical régulier, contrôle leur état de santé.

Effectivement les avantages sont nombreux, y compris pour les enfants qui peuvent continuer à vivre en toute tranquillité, sans ironie aucune. Quand les parents perdent en autonomie, c'est un souci important pour les enfants qui sont toujours inquiets, qui se demandent tous les jours, si cela se passe bien, qui, au moindre coup de fil inattendu, pensent déjà au pire. Alors même si à chaque visite de ses parents en maison de retraite, les enfants se disent qu'il s'agissait là de la meilleure, et de l'unique solution, le sentiment de culpabilité reste ancré et ne les quitte jamais.

Alors quand éclate le scandale autour d'Orpéa... La lecture de l'ouvrage Les fossoyeurs de Victor Castanet fait froid dans le dos. Une vie de labeur pour terminer sa vie dans de telles conditions, est-ce réellement ce type de société que nous voulons. Avons-nous si peu d'égard pour nos aînés lorsqu'ils deviennent dépendants ?



Nous avons, à ce propos, rencontré notre ministre de la Famille, de l'Intégration et de la Grande Région Corinne Cahen.

Quelles sont les modalités pour une société qui souhaite ouvrir une maison de retraite ou un centre intégré pour personnes âgées pour obtenir un agrément ?

À Luxembourg, nous avons la loi ASFT, il faut remplir tous les critères et conditions exigés par cette loi. Cette loi prévoit par exemple que les chambres doivent avoir une taille minimum de 25 m² et que l'accessibilité pour tous les résidents doit être possible partout dans l'établissement. Une nouvelle loi est en cours d'adoption et

celle-ci va aller encore plus loin, elle sera plus exigeante. Par exemple, le (la) chargé(e) de direction devra avoir un certain niveau de luxembourgeois, un pourcentage du personnel devra avoir une formation en soins palliatifs, il y aura aussi 40 % du personnel qui devra avoir fait une formation psycho gériatrique.

Orpéa a reçu son agrément début novembre et le 3 nous recevons un communiqué de presse annonçant l'ouverture. La demande d'agrément doit donc se faire sur la base d'un local opérationnel ?

L'agrément ne se fait que sur la base d'un bâtiment déjà construit. Ils auraient pu aussi ne pas recevoir cet agrément.

Si la loi est respectée, je dois pouvoir donner un agrément. Je dois moi aussi observer la loi.

Bien sûr Orpéa rentre dans toutes les cases et répond aux critères exigés par le Luxembourg, mais...

Nous avons demandé encore plus de garanties que ce que la loi exige. J'ai lu le livre de Victor Castanet Les fossoyeurs et je voulais être sûre que toutes les décisions soient prises au Luxembourg. Qu'ils s'agissent de ressources humaines, de décisions médicales ou de la politique d'accueil des personnes, elles sont prises par le chargé de direction à Luxembourg. Ce n'est pas Paris qui va décider de ce qui est acheté ni de la politique d'embauche. Dans le livre, on disait que dès qu'il y avait du personnel efficace on les déplaçait, ce ne sera pas possible ici on m'en a donné les garanties.

Mais je cite Dr Jean Claude Marian, fondateur d'Orpéa : « n'oubliez pas que l'on fait du parcage de vieux ». Cela donne une idée précise de la philosophie du groupe.

C'est pour cela qu'on parle de bientraitance dans la nouvelle loi. Ici, on appelle cela « Waarm sat propper chaud, bien nourri et propre ». Mais le « Warm sat propper » de la loi de 1999 ne suffit plus, il faut avoir une haute qualité de vie, on ne parle pas de maltraitance, mais de bientraitance.

Que fait-on pour garantir la bientraitance dans les établissements de soins ?

La loi n'oblige pas à avoir des chambres très grandes parce que nous ne voulons pas que les gens passent leur temps dans leur chambre. Pour le reste il y a des activités, on voit du monde, etc... Je pense que c'est fondamental dans la nouvelle loi, ce concept de bientraitance.

Les résidents doivent pouvoir avoir à tout moment, et même s'ils sont en soins pal-



“
On ne parle pas de maltraitance, mais de bientraitance
”

liatifs, un projet de vie et une qualité de vie très haute. La loi a été avisée par le Conseil d'État, nous avons fait des amendements, elle est à nouveau au Conseil d'État et va être votée. Le projet de loi a été déposé en février 2020 donc avant la pandémie. Et pendant la crise sanitaire, nous avons vu qu'il fallait ajouter un comité d'éthique pour chaque maison parce que les questions éthiques sont très importantes et nous ne voulons pas laisser les soignants seuls avec ces questions.

Un exemple, un résident atteint de démence, est positif au covid, ne va pas comprendre qu'il doit rester isolé pour éviter de contaminer tout le monde. A-t-on le droit de l'enfermer à clef dans sa chambre ? C'est le comité d'éthique qui pourra répondre au cas par cas, aux différentes situations spéciales. Il sera composé d'au moins trois personnes, dont un médecin et une personne ayant une formation psycho gériatrique.

Qu'est-ce qui est financé par l'Etat dans une maison de retraite agréée ?

Une très petite partie. Les maisons se financent à travers deux volets, le premier c'est le prix de la chambre et le second c'est l'assurance dépendance. Le ministère de la famille ne finance rien aux maisons de retraite. L'assurance dépendance prend en charge la dépendance d'une personne selon un classement, elle finance des heures prestées dans le cadre de la dépendance.

Le ministère de la Famille, de l'intégration et à la Grande Région peut contribuer jusqu'à 70 % de l'investissement initial. Si un gestionnaire souhaite construire une maison de retraite, il dépose un projet, si celui-ci est viable et intéressant en termes de situation géographique, il peut y avoir un accord de principe. À ce moment-là, le ministère participe à la planification, suit le dossier pour que tout soit fait dans les normes, et dans ce cas précis la contribution peut aller jusqu'à 70 % du financement.

“

Nous travaillons beaucoup sur l'isolement social. Une maison de soins peut être très bénéfique psychologiquement puisque les résidents ne sont plus seuls

”



Est-ce que cela a été le cas pour Orpéa ?

Non, du tout.

Pour quelle raison le gouvernement donne un agrément à une société privée qui va être subventionnée et qui a clairement l'intention de faire du bénéfice sans contrepartie aucune ? On pourrait envisager une mise à disposition de chambre pour les personnes qui n'en ont pas les moyens ?

La contrepartie que je veux c'est que les gens soient bien traités. Nous avons l'accueil gérontologique qui aide financièrement les gens qui ne peuvent pas se permettre de payer une maison de soin ou de retraite.

Je rappelle que l'agrément pour Orpéa est provisoire, comme pour toutes les maisons de soins. Tous les ans, nous effectuons des visites ainsi que l'assurance dépendance.

Deux contrôles par an, est-ce suffisant ? Est-ce qu'attendre une plainte, ce n'est pas trop tard ?

Il y a des contrôles par le ministère et par l'assurance dépendance. Nous nous déplaçons également lorsqu'il y a une plainte, mais nous pouvons aussi faire des visites à l'improviste. Même moi j'aime faire cela quand je suis aux alentours d'un tel établissement, je m'arrête.

Comment fonctionne le contrôle de l'utilisation de l'argent public, en l'occurrence de l'assurance dépendance et qui s'en charge ?

Ce sont eux qui le contrôlent.

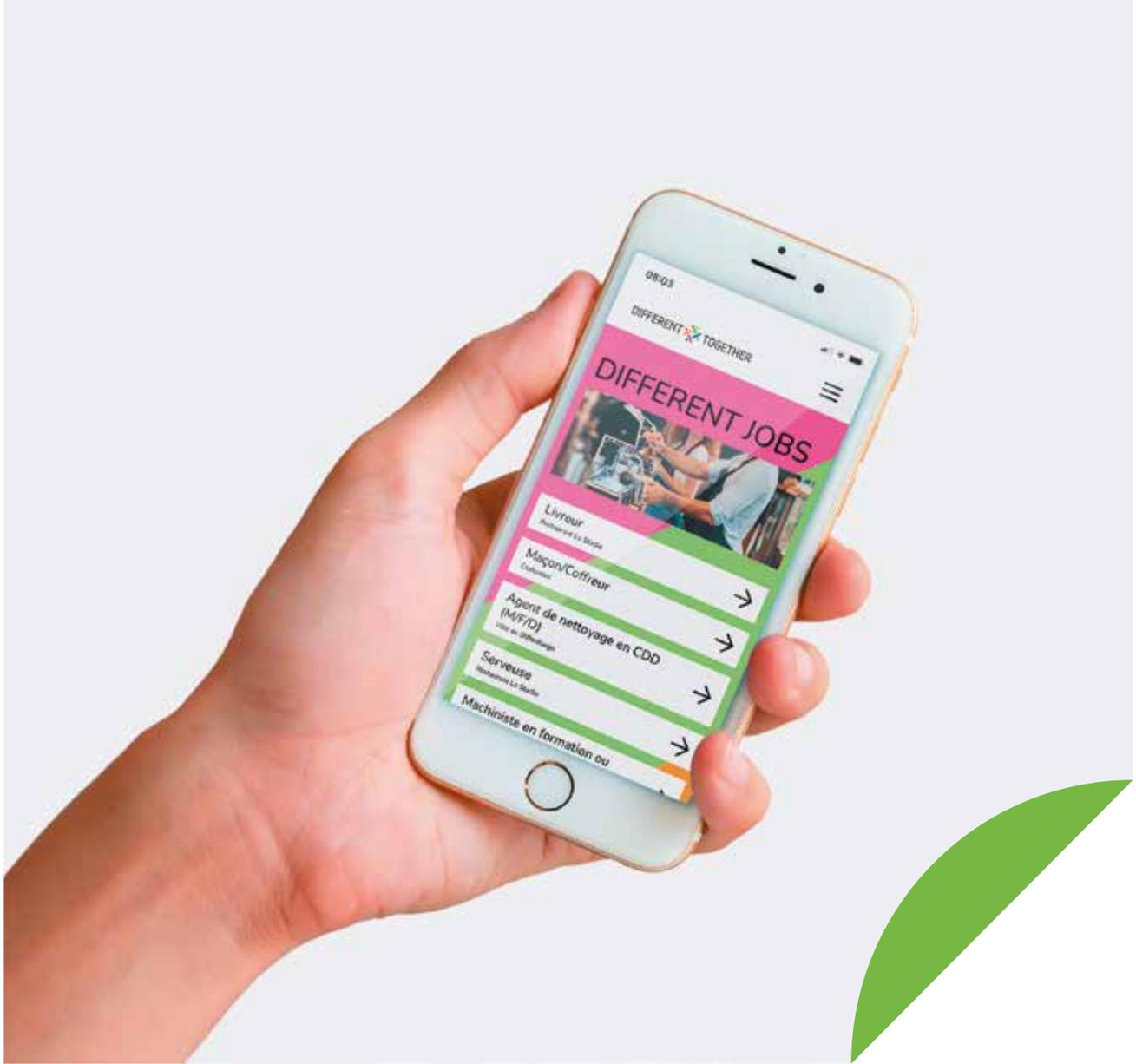
Qui contrôle si la qualité des soins au sein d'un établissement est acceptable ?

Les résidents sont suivis par des médecins généralistes qui ne sont pas employés par les maisons mais qui y travaillent souvent. Encore une fois, nous sommes dans le

concept de bienveillance et c'est ça le plus important. Je dis toujours et cela m'est reproché quand la porte est fermée, nous ne savons pas ce qui se passe derrière. Ce qu'il faut savoir c'est que dans ces maisons de soins, les gens vivent ensemble et quelques fois pendant des années. Il y a des liens qui se tissent, des amitiés qui se créent. Nous travaillons beaucoup sur l'isolement social. Une maison de soins peut être très bénéfique psychologiquement puisque les résidents ne sont plus seuls.

Quand on prend l'exemple de nos maisons de retraite à Luxembourg, il est difficilement envisageable que l'on puisse faire du bénéfice, mais de là à réduire les frais sur le dos des résidents tel que décrit dans le livre...

Je ne pense pas que cela soit possible ici. Tout le monde doit gagner de l'argent même les établissements publics afin de pouvoir investir. Ce que nous voulons, c'est que les gens soient bien traités. Je veux juste rappeler qu'Orpéa n'est pas le premier établissement privé qui vient à Luxembourg.



Different together! Découvre Differdange à travers des vidéos, des #differentjobs et des interviews...

Sur differenttogether.differdange.lu



🏆 # Best Influence Communication 2022 at Luxembourg Marketing & Communication Awards 2022

Un grand merci à l'agence binsfeld pour leur soutien et leur professionnalisme.

Orpéa France doit rembourser au gouvernement français 55,8 millions d'euros pour détournement de fonds publics et va devoir faire face à une plainte collective des familles des résidents, leur solidité financière va être mise à mal en France, et sans doute par ricochet à Luxembourg ?

Leurs problèmes financiers en France ne me regardent pas.

Mais ils ont également des plaintes en Belgique, est-ce que cela ne risque pas de faire boule de neige ?

La loi prévoit que s'il y a un problème nous pouvons faire appel à un autre gestionnaire pour reprendre la maison de façon à ce qu'il y ait une continuité des soins, de vie et de salaires pour les employés. Ce sont les résidents et le personnel qui sont au centre de nos préoccupations.

Ni Victor Castanet ni son éditeur n'ont reçu de plainte en diffamation. Le livre est d'ailleurs, dans certains passages, insoutenable...

J'ai lu le livre, je ne supporte pas que l'on maltraite des êtres humains, que ce soit des enfants, des adultes ou des personnes âgées. Ces dernières n'ont que peu de moyens de défendre, elles ont peur des répercussions. L'assurance dépendance classe les personnes selon des critères, et si par exemple il y a beaucoup de chutes cela peut signifier qu'il n'y a pas assez de personnel, etc.

Donner cet agrément envers et contre tout, vous avez l'opposition, l'OGBL et l'opinion publique contre vous, c'est courageux non à quelques mois des prochaines élections ? N'est-ce pas risqué ?

J'ai vraiment demandé toutes les garanties que je pouvais avoir, j'étais obligée de leur donner l'agrément. Si j'avais décidé avec le cœur et après avoir lu ce livre j'aurais dit

non, mais dans un état de droit ce n'est pas comme cela que ça fonctionne. Il y a d'ailleurs un politique de l'opposition qui a affirmé : « moi jamais de la vie je ne le leur aurai donné ».

Oui, mais Orpéa m'aurait attaqué au tribunal, à ce moment-là j'aurais en plus dépensé de l'argent du contribuable pour un procès que j'aurais perdu.

Nous sommes dans un état de droit et ce n'est pas à moi de contourner les lois ou ne pas les respecter. Orpéa a livré tout ce qui était demandé, voire plus... Les électeurs aiment vivre dans une démocratie et dans un état de droit pas dans un état totalitaire dans lequel un (une) homme (femme) politique peut décider de tout.

Par principe de précaution, ne pouvait-on pas attendre le résultat définitif des enquêtes ?

Non, parce qu'ils ont livré dans le temps tout ce que nous leur avons demandé, nous sommes vraiment allés jusqu'à la fin de la période. J'ai demandé le maximum de garanties, il m'a fallu prendre une décision.

Dès qu'un dossier est complet, le ministère a trois mois pour donner sa réponse. Nous pouvons prolonger deux ou trois fois de trois mois si c'est motivé et là nous étions arrivés au bout. Je n'avais aucun argument pour dire non.

Vous avez dit : « deux mandats de ministre de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région c'est suffisant », et que vous souhaitez appliquer vos principes. Êtes-vous intéressée par un autre ministère ?

Quand j'ai décidé d'entrer en politique, c'était parce que j'aimais travailler sur des projets, j'aime faire avancer les choses. Il y a plein de choses pour lesquelles, j'aimerais aider à faire avancer les choses, mais on verra. Ce n'est pas pour un titre, j'ai besoin d'un projet. ●

L'ART EST INDÉNIABLEMENT FÉDÉRATEUR POUR LES RÉSIDENTS DE MAISON DE RETRAITE

Elysis a collaboré avec l'artiste de street-art Thomas Iser pour un tableau participatif de 2m sur 1m20. Artiste incontournable du paysage artistique luxembourgeois et photographe, il est aussi l'un de ses meilleurs représentants dans le domaine du street-art. Pendant deux journées, l'artiste, accompagné de sa fille de cinq mois, Libelle, a fait dessiner les résidents et le personnel. Des séances créatives riches en émotions et en échanges intergénérationnels. L'idée était de réunir tout le monde sur une œuvre, dans laquelle chacune et chacun aura pu faire un dessin, déposer une idée, le tout guidé par Thomas Iser. Une fois l'activité terminée Thomas a retravaillé la toile avec ses couleurs, son univers... La fresque sera un instantané d'Elysis, comme un témoin, et sera dévoilée lors de la cérémonie des vœux en janvier 2023 par Alvin Sold, Président du Conseil d'Administration, Frédéric Piromalli, Directeur Général et l'artiste Thomas Iser. C'était un pari audacieux que de faire collaborer les résidents d'une maison de soins avec un artiste de street-art, dépassant les frontières, dans la volonté surtout de mélanger les générations et les passions. Cette activité a une nouvelle fois démontré que l'art permet à chacune et chacun, parfois avec des pathologies lourdes, de se concentrer et de mobiliser toutes leurs capacités cognitives et sensorielles.

Elysis ouvre sa deuxième maison de soins en 2023 à Esch-sur-Alzette



NOTRE PREMIÈRE MISSION : PRENDRE SOIN DE VOUS

Depuis l'ouverture des portes de notre première maison, nous continuons de trouver les thérapies, encadrements, services de restauration, de loisir et de bien-être les plus enrichissants pour nos pensionnaires. Et nous avons poussé l'innovation encore plus loin pour notre nouvelle maison qui ouvrira à Esch-sur-Alzette en 2023. Chez Elysis, nous offrons assurément des années pleines de vie.

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

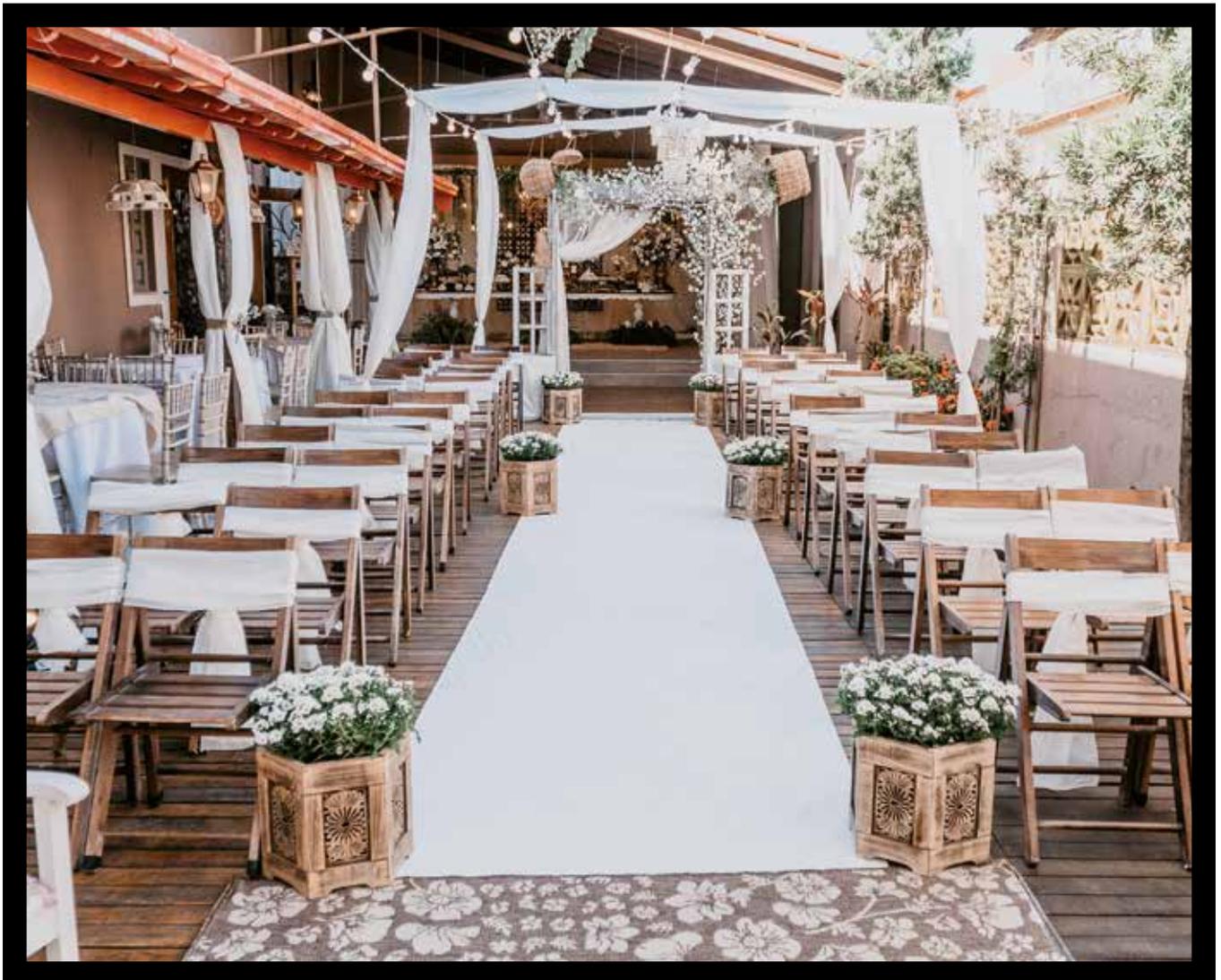
ELYSIS ESCH-SUR-ALZETTE
(Ouverture 2023)
6, avenue de la Paix
L-4275 Esch-sur-Alzette

www.elysis.lu

RÉUSSIR L'ORGANISATION DE SON *Mariage*

Événement unique, l'union conjugale est aussi une somme de défis à relever, notamment administratifs, logistiques et financiers. Comment organiser ce qui sera le plus beau jour de sa vie et à quel(s) prix ?

MARCAUXENFANTS



Quels sont les délais et le budget à prévoir avant le jour J ?
Quels lieux, décorations et traiteurs choisir ? Autant de questions auxquelles les futurs époux doivent préalablement songer, avant que la cérémonie rêvée ne tourne au cauchemar.

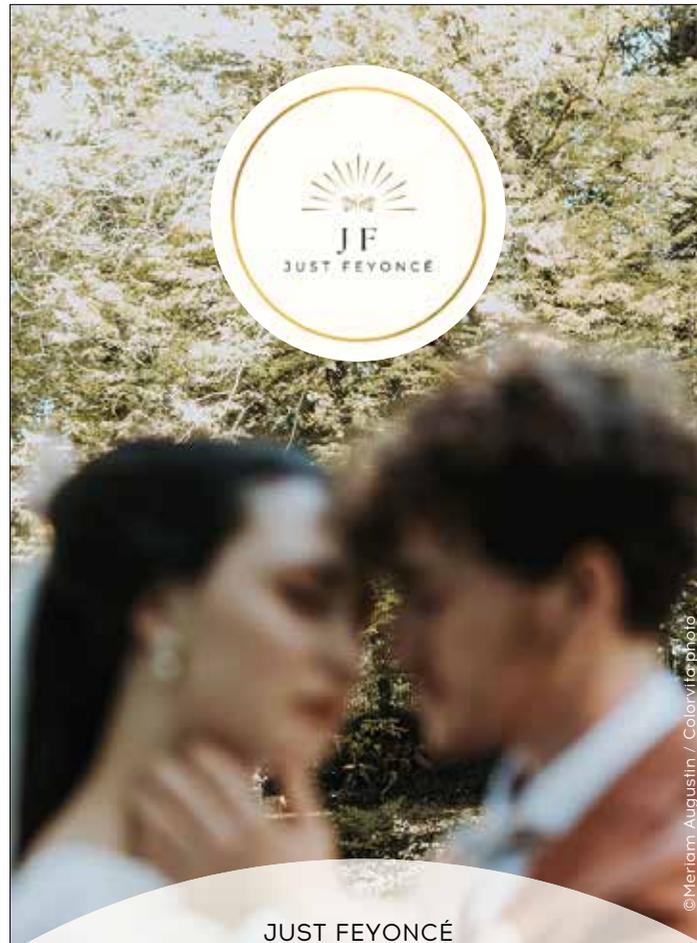
Pour les formalités et démarches administratives du mariage ou du partenariat civil, ceux-ci ont tout intérêt à se présenter aux bureaux de l'état civil au moins deux à trois mois avant la date du mariage, » précise le site Guichet.lu. « Et les pièces justificatives indispensables à la constitution du dossier de mariage doivent être déposées au bureau de l'état civil au plus tard un mois avant la date du mariage ». Idem pour la publication préalable, de dix jours dès réception des pièces requises. « Le mariage doit ensuite être célébré dans les douze mois qui suivent l'expiration du délai de la publication. Sinon une nouvelle publication sera nécessaire, » prévient le portail administratif luxembourgeois. Toutes ces démarches sont en effet nécessaires, pour que le mariage soit reconnu et officialisé au Luxembourg, notamment pour les questions fiscales, de sécurité sociale ou de filiation des enfants.

Le jour J : où célébrer la cérémonie civile officielle ?
Uniquement dans la commune où l'un des futurs conjoints réside légalement. Depuis la loi du 19 mai 2022, cette célébration est toutefois possible dans un lieu municipal autre que la mairie : monuments historiques, halles publiques, salles des fêtes, châteaux des collectivités publiques ouverts aux visites du public, stades et parcs, centres d'incendie et de secours... Ceci, à condition que le site garantisse une célébration accessible au public, et offre un cadre solennel pour le déroulement d'une cérémonie digne. Toujours selon cette même loi, les futurs conjoints peuvent aussi choisir l'échevin ou le conseiller de leur commune. Ils doivent toutefois s'assurer que celui-ci et le lieu sont disponibles le jour dit.

LE RÊVE AMÉRICAIN

Mais s'unir a aussi des implications fiscales. Depuis la réforme fiscale de 2018, les contribuables résidents déjà mariés en début d'année, ou qui se marient en cours d'année, sont en principe imposés dans la classe d'impôt 2. Et les contribuables imposés collectivement sont solidairement tenus au paiement de l'impôt.

Quant à l'organisation et à la logistique des festivités une fois la cérémonie célébrée, la tendance actuelle est aux prestations clés en main dans des lieux éphémères, selon Jean-Baptiste Marx, président de Solution 360, une société spécialisée dans l'événementiel, l'agencement d'espaces et notamment la location de chapiteaux. « Les prix des salles des fêtes, des domaines et des châteaux sont devenus inabordables — de 5.000 à 15.000 euros la soirée pour 80 à 100 invités — auxquels s'ajoutent



©Meriam Augustin / Colorfoto photo

JUST FEYONCÉ *Wedding planner*

- AUTHENTICITÉ, ÉLÉGANCE ET PASSION -

Wedding planner passionnée, Maëva, adepte des rassemblement d'amour, des moments de partage et de bonheur, vous accompagne dans cette aventure et vous soulage de toutes les contraintes liées à l'organisation de votre mariage. Elle sera votre meilleure alliée du début à la fin des préparatifs. Entourée d'artisans locaux afin d'alliée qualité et éco-responsabilité, Just Feyoncé propose plusieurs types de prestations.

Coaching découverte personnalisé offert

Un rendez-vous d'une durée d'une heure pour vous donner des conseils personnalisés pour l'organisation de votre mariage.

Validation par mail : contactjustfeyonce@gmail.com.

*Valable du 01.01.23 au 14.02.23



Maëva Jarnet-Nomede

Tél. : +33 (0)6 77 57 56 65 /   / www.justfeyonce.com
Luxembourg et ailleurs

la moitié du prix en décoration puis le double en traiteur. Aujourd'hui, les clients réfléchissent donc autrement : Ils font moins, mais mieux, » précise-t-il. Aussi, la location de chapiteaux déployés dans des lieux naturels, dans les vignes ou en plein champ est désormais en vogue : « On nous demande de plus en plus de chapiteaux notamment atypiques, avec des structures en bois, de grandes hauteurs et de grands volumes, » poursuit ce dernier. « Avec aussi du mobilier naturel, des nappes et des tissus en lin, des éléments beaucoup plus sophistiqués qu'à une certaine époque ».

“

Évitez la précipitation et ne sous-estimez pas votre temps lors des préparatifs

”

Jean-Baptiste Marx

La chaise surtout est devenue un élément décoratif très prisé. La raison de cet engouement ? « Quand vous entrez dans une salle avec de belles chaises, la déco est réussie. Pour cela, il faut compter 5 à 6 euros hors-taxe de location, ce qui reste accessible, » précise M. Marx. « D'ailleurs, les mariages à l'américaine, de princes et de stars, avec du beau mobilier, de belles tentures et de beaux chapiteaux continuent à faire rêver.

Trouver un traiteur disponible et à des prix abordables est un autre défi. Pour un service, il faut compter en moyenne cinq heures de prestation (pour un vin d'honneur), jusqu'à 8 heures (pour un mariage complet). Et pour le personnel (un maître d'hôtel, quatre serveurs, trois traiteurs) le tarif commence à 35 euros htva par personne, pour 100 invités. Pour les menus, prévoir 45 et 75 euros par convive, selon les styles culinaires et le



mode de restauration (buffet, repas assis, foodtruck, chef à domicile...). Le chapiteau de location se monte lui à 30 euros minimum par couvert pour 100 invités. Pour la décoration, le mobilier et les fleurs, le budget moyen est généralement de 30 à 50 euros par personne.

12 MOIS DE RÉALISATION

Quand commencer les préparatifs ? « Les clients viennent nous voir entre septembre et novembre de l'année précédente, pour commencer à s'informer et nous demander des devis », détaille M. Marx. « Ils concrétiseront leur projet en janvier-février suivant pour un mariage prévu en été ». Autres défis : la gestion logistique et du temps. « Dans un mariage, la logistique est le nerf de la guerre : acheter le matériel en soi n'est pas compliqué, ce n'est qu'une histoire d'argent ! », rappelle l'agenceur. Mais face à la flambée des prix, les futurs époux préfèrent prendre eux-mêmes en charge une partie de la logistique. Non sans difficulté : « Les délais de réception et de

montage du matériel sont trop courts et la mise en place est plus complexe. Ajoutez à cela le manque de bras dans l'entourage des mariés, pour préparer la salle, monter la table, etc. La veille ou le jour J, les clients ayant sous-estimé ces questions craquent ». Comment éviter les mauvaises surprises ? « Évitez la précipitation et ne sous-estimez pas votre temps lors des préparatifs, » conseille-t-il. « Car se lancer trop vite sans comparer les offres, c'est aussi occulter des détails importants et donc générer des coûts qui auraient pu être évités ». ●

LE SAVIEZ-VOUS ?

Sur l'année 2020, la Hongrie est le pays européen où les couples se sont le plus dit oui (6,9 mariages pour 1 000 habitants). L'Italie arrive loin derrière et ferme ce classement, établi par Eurostat, avec 1,6 union pour 1 000 habitants.

Photo: Ritek Tonizzo / Design: Céline Wengler - Caves Wengler S.A.

WENGLER
CHÂTEAUX 18 ✚ 97 DOMAINES

**125 YEARS OF SHARING PASSIONATE STORIES BEHIND BOTTLES
THAT REFLECT THE TERROIR AND THE PEOPLE THAT MAKE THEM.**

**A CURATED SELECTION FROM SMALL REFINED PRODUCERS TO
NOBLE WINE HOUSES. VISIT OUR WINESHOP OR ORDER ONLINE.**



WENGLER.LU

NUAGE VOILÉ

À elle seule, elle est capable de monopoliser tous les regards et d'insuffler encore un peu plus de poésie à cette journée si particulière. La robe de mariée révèle à chaque fois les silhouettes et la beauté naturelle de grandes rêveuses qui la portent. Qu'elle soit ornée de dentelle, minimaliste ou bohème, son immense aura saura vous porter pour rejoindre l' élu de votre cœur, sans trembler.

TEXTE & SÉLECTION : CHARLOTTE KAISER





RIME ARODAKY



©Mélodie Roux-Dufort

AZÉLINE



Francini_K

COUTURE DESIGNED IN LUXEMBOURG



UNE CRÉATRICE DE MODE 100% LUXEMBOURGEOISE

En plein cœur de la capitale, la boutique **Francini_K**, nichée dans une maison du XVII^e siècle superbement restaurée, propose une mode épurée, structurée, inspirée des années 60. Découvrez la nouvelle collection **Francini_K**, des robes glamours, des tenues uniques pour réceptions et fêtes, qui allient tissus de haute qualité et matières techniques.





©Jordan Larz

MARIE LAPORTE



CAMILLE MARGUET



MAISON FLORET



(RE)PRENEZ GOÛT
À LA DIMENSION



Bienvenue à l'Hôtel Le Royal pour faire de votre événement un moment privilégié. Choisissez une des neuf salles de réception spacieuses et élégantes. Dégustez parmi les meilleurs vins du sommelier et réveillez vos papilles avec une cuisine gastronomique. Prêt pour une expérience ***** ?

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


Le ROYAL
HOTELS & RESORTS - LUXEMBOURG

 LEADING
HOTELS



SESSÙN



MARGAUX TARDITS



©Solveig & Ronan

AMARILDINE

Château d'URSPELT

F. Lodomez

★★★★S

since 1694



All you need is the key

UNIQUE NATIONAL MONUMENT
CASTLE RESORT IN 

CASTLE RESORT & SPA


NUXE
spa
PARIS

Online Booking www.chateau-urspelt.lu

Am Schlass L-9774, Urspelt Grand-Duchy of **Luxembourg** (EU)
+352 26 90 56 10 • info@chateau-urspelt.lu

Maryse Hoffmann
BIJOUTERIE HORLOGERIE
by S. Streff

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



DONATELLE GODART



DUNE LONDON





FABIENNE ALAGAMA



LAURE DE SAGAZAN

DIAMANT ROSE
LUXEMBOURG - NEW YORK

Quand vient le temps de vendre...



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



Pour plus de renseignements
Vendreurluxembourg.com
vendrediamant.com
expertise-bijoux-assurance.com



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

DIAMANT ROSE
LUXEMBOURG - NEW YORK



LE NOUVEAU SALON AU LUXEMBOURG

Une équipe expérimentée avec plus de 30 ans
de métier dans la coiffure.



SALON DE COIFFURE
ET BARBIER



12, Rue des Cerisiers Luxembourg
L-1322 Luxembourg-Limperstberg
Parking gratuit / Tél. : 621 827 630

Rendez-vous en ligne



Ouvert le mardi, le mercredi
et le vendredi de 9h à 18h,
le jeudi de 9h à 20h et
le samedi de 8h à 17h
📍 intemporelleetlui_coiffure



© Felicia Sisco

VICTOIRE VERMEULEN

...my taste!



OrientX™

— since 2009 —



**HAPPY &
PEACEFUL NEW YEAR 2023**

"peace at home peace in the world"
-MKA-

OrientX

Cloche d'Or Shopping Center : 25 boulevard F. W. Raiffeisen, L-2411 Luxembourg

Kirchberg Shopping Center : 5 rue Alphonse Weicker, L-2721 Luxembourg

Tél. : 26 68 71 95 | www.orientx.com

Sidonie Floret, Cofondatrice

MAISON FLORET



Obnubilée par le désir de créer des robes blanches, Sidonie Floret reçoit, depuis 2015, des futures mariées dans son atelier. Chez Maison Floret, l'amour du détail et des lignes épurées cohabitent et donnent naissance à des robes, travaillées avec des matières nobles et délicates, que l'on garde en tête longtemps. Les créations sur mesure de la griffe parisienne, qui disent tout sans fioritures, subliment le charisme et la beauté naturelle des femmes qui les portent. Rencontre avec une passionnée, dont le talent accompagne les femmes à l'un des moments les plus importants de leur vie.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER | PHOTOGRAPHIES : MAISON FLORET

Avant d'ouvrir Maison Floret, vous étiez styliste pour diverses maisons comme Bonpoint ou Martine Sitbon, qu'est-ce que ces expériences professionnelles vous ont appris ?

Je retiens de ces expériences professionnelles le goût de l'exigence et l'amour du travail bien fait. Elles m'ont également appris l'importance du travail d'équipe. Dans ces maisons, surtout chez Bonpoint puisque j'y suis restée pendant cinq ans, j'ai gardé l'amour du produit. Ce sentiment rassemblait toute l'équipe et nous permettait d'aller au bout de tous nos projets. Cela ne m'a jamais quittée. Je me souviens qu'il existait une vraie passion de chaque employé pour son métier, chaque individu pouvait ainsi s'enrichir au contact des autres.

Vous avez ensuite créé quelques robes pour des connaissances, avant le lancement officiel de Maison Floret, qu'est-ce qui vous a attirée dans l'univers du mariage ?

Je n'ai pas été attirée tout de suite par l'univers du mariage, mais plutôt par le fait de créer des robes blanches. Alors vous me direz, les robes blanches appartiennent forcément à l'univers du mariage. Mais à la base, c'est bien au-delà de cet événement. Je voyais avant tout l'intérêt de fabriquer, plastiquement, un vêtement blanc. C'est quelque chose de très noble et de très pur, mais aussi de très rassurant d'imaginer une pièce de cette couleur. J'ai aussi fait beaucoup de recherches sur la symbolique du blanc, j'étais donc loin du mariage. En tant que styliste, il y a aussi le côté sur-mesure qui m'importe énormément. Faire un vêtement pour une seule personne reste tout à fait incroyable. Forcément, le mariage se prête aussi à cette création unique. Au fur et à mesure, je me suis aperçue que mes envies, celle de travailler le blanc et de faire du sur-mesure, me permettaient d'intervenir à l'un des moments les plus importants de la vie d'une femme. Le mariage est un carrefour de plein de choses dans sa vie. Nous l'aidons à s'exprimer, le



jour J, avec ce vêtement. Il y a énormément de facteurs qui rentrent en compte dans le choix de la robe, c'est très humain et intéressant. Cela me plaît beaucoup.

D'où vient votre goût pour la mode ? Quel est le créateur/créatrice que vous vénerez ?

J'ai grandi dans une famille assez nombreuse, j'étais enfant dans les années 80. Toutes les femmes de mon entourage étaient très élégantes et portaient des bi-

joux qui faisaient du bruit. Elles sentaient bon le parfum. J'ai toujours été très admirative de leur élégance. Elles m'ont beaucoup inspirée. J'adore aussi particulièrement le travail d'Yves Saint Laurent. J'ai une passion pour ses créations dont je ne me lasserai jamais.

Comment tout a commencé pour la marque ?

J'ai commencé à travailler sur ce projet lorsque j'étais encore au style chez

Bonpoint. Cela m'a pris quelques années avant de mettre en forme toutes mes idées. J'ai testé des créations, j'ai fait de nombreux salons. Tout a réellement commencé lorsque j'ai rencontré mon associée, Sarah Abid. Ce fut le déclic. Nous avons lancé Maison Floret, en 2015.

Comment se déroule votre processus créatif ? Comment vos idées prennent-elles vie ?

C'est difficile à dire... J'oscille entre des phases de construction et des phases de déconstruction, des phases de découverte et d'essais suivies par des phases de doutes. J'enchaîne ensuite avec des phases de production et des moments où je jette tous mes dessins. J'avance comme cela, jusqu'à un stade où le timing m'oblige à fixer l'identité de la collection. À ce moment-là, je garde seulement ce qui reste obsessionnel. J'ai une base d'inspiration, j'observe énormément les créations des grands couturiers. Je peux aussi être inspirée par une allure d'une femme dans la rue, un détail, une attitude ou même juste une forme.

Qu'est-ce qui caractérise vos créations ? Avec quelle matière aimez-vous le plus travailler ?

Ce que j'aime le plus travailler, c'est le crêpe fluide pour pouvoir le draper. J'adore le tombé de cette matière. Quand j'imagine les collections de Maison Floret, je tente de dire le plus de choses possible dans des lignes les plus simples possibles.

Parlez-nous de votre dernière collection... Quelle histoire souhaitiez-vous raconter ?

Pour la dernière collection, j'ai essayé d'être encore un peu plus minimale et plus couture. J'ai travaillé des choses qui sont moins facilement portables, mais plus saisissantes, comme cette robe avec le bustier en forme d'étoile. J'aime particulièrement cette création, elle décrit au mieux mon travail et l'histoire que j'ai voulu raconter

avec ce drop. Je sens, en ce moment, que les mariées ont envie d'être sexy et moins fleur bleue. Je me suis donc employée à créer des pièces plus profondes avec moins de dentelle. J'ai imaginé des robes qui font davantage femme qui s'assume.

Justement, Maison Floret revendique un côté minimaliste et sport chic, comment l'identité de la marque s'est-elle dessinée au fil du temps ? Quelles sont vos inspirations ?

C'est plutôt une intention qu'une identité. Selon moi, la robe doit servir la beauté naturelle d'une femme. Pour cela, elle doit être la plus efficace et la plus discrète possible. C'est-à-dire qu'elle peut être résumée en quelques lignes, mais elle doit décrire toute l'allure et le charisme de celle qui la porte. Notre côté sport chic vient, en opposition, au style un peu bohème que l'on voit parfois dans le mariage. Pour autant, j'ai besoin d'avoir, dans mes collections, une caution un peu romantique, fleur bleue ou austère. Ces nuances coexistent et font l'identité de Maison Floret.

Vous réalisez des robes sur mesure, avez-vous toujours la même émotion lors de l'essayage ? Vous souvenez-vous de votre toute première robe ?

Ma toute première robe de mariage, c'était la mienne (*rires*). Aussi improbable que cela puisse paraître, je n'étais pas particulièrement stressée de créer la robe la plus importante de ma vie. J'aurais mieux fait de l'être un peu plus. Je l'ai essayée le jour même, j'ai tout fait sur le mannequin. Je n'avais pas mis de système traîne, le décolleté était trop profond... C'était drôle et tout de même réussi ! Vous savez, notre émotion lors de l'essayage dépend de l'histoire que l'on vit avec la mariée. Chaque mariée est différente. Nous ressentons beaucoup les émotions, qui sont d'ailleurs très fortes, des personnes qui viennent nous rendre visite. C'est systé-

matique, nous ne pouvons pas nous laisser entre deux mariées, puisqu'à chaque fois c'est une rencontre.

Au-delà des collections mariage, vous proposez également des gammes de prêt-à-porter, comment ces collections cohabitent-elles au sein de votre Maison ?

Elles cohabitent plutôt harmonieusement, puisqu'elles ont des fonctions très complémentaires. Les robes de mariage civil sont forcément très différentes des robes longues sur mesure. Ce n'est pas du tout le même achat. Les femmes qui viennent acheter des robes colorées après leur mariage souhaitent prolonger l'expérience. Elles veulent obtenir le même service de suivi et la même attention, pour finalement s'offrir une pièce qu'elles peuvent porter plus souvent. C'est aussi important de préserver le lien entre nous et les mariées. Nous les suivons pendant presque un an, pour l'élaboration de leur robe, et puis nous ne sommes plus censées les revoir... Nous sommes donc contentes de continuer l'histoire avec d'autres vêtements.

En quoi était-ce important pour vous d'habiller vos clientes une fois mariées ?

Pour l'affect, essentiellement. Nous créons des liens très forts avec nos clientes, nous sommes donc tristes de les voir partir une fois le Jour J passé. C'est aussi très important de pouvoir toucher les proches de la mariée.

Pour vous, à quoi ressemble la robe de mariée parfaite ?

Il n'y a pas de robe de mariée parfaite. La plus belle des tenues est celle que l'on veut pour soi, dans laquelle on se sent bien et qui permet d'exprimer tout ce que l'on souhaite au moment où on se marie. La robe doit se faire assez discrète, se faire oublier, elle doit simplement servir la personnalité de la mariée. ●



News MODE

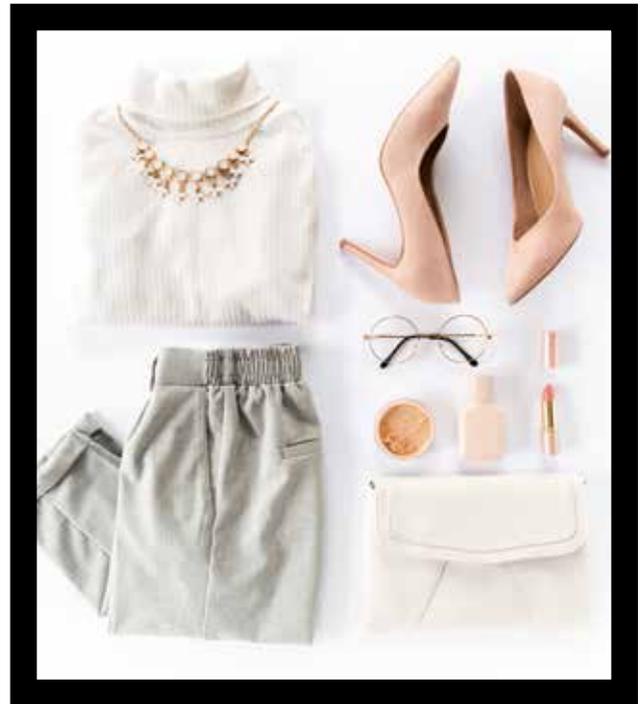
TEXTE : CHARLOTTE KAISER

UNIQLO X MARNI

Après le succès retentissant de leur premier drop, affiché sold-out en très peu de temps, Uniqlo et Marni remettent le couvert. Les deux labels signent une collaboration hivernale pop et ultra colorée. De ce projet sont nées 26 pièces unisexes aux imprimés graphiques et psychédéliques, rappelant les années 1960. Une gamme composée d'articles éclectiques, au potentiel mode illimité, qui vous accompagneront au quotidien. Les gilets, les pulls et les cagoules - incontournable de la saison - utilisant la même maille popcorn assurent chaleur de la tête aux pieds. Outre les moufles et les bonnets en maille assortie, la collection propose également des gants et des étoles en cachemire et en maille mélangée. « À travers cette collection, j'ai voulu explorer la perception esthétique des années 60, flirtant avec les clichés », a expliqué Francesco Risso, directeur artistique de la maison italienne.



© Uniqlo x Marni



VESTIAIRE COLLECTIVE FAIT LE TRI

La plateforme de vente de produits de seconde main, Vestiaire Collective, frappe fort. Cette dernière a décidé de bannir toutes les marques de fast-fashion et d'ultra-fast-fashion, comprenez SheIn ou Topshop, de son catalogue. « La fast-fashion n'a aucune valeur à l'achat et encore moins à la revente. Nous faisons ce pas en avant parce que nous ne voulons en aucun cas être complices d'une industrie qui a un tel impact négatif, tant environnemental que social. Le système actuel encourage la surproduction et la surconsommation de produits de mauvaise qualité et la mode génère une quantité impressionnante de déchets », souffle Donnia Wone, directrice du développement durable chez Vestiaire Collective, dans un communiqué. Au total, ce sont 27 marques qui ont été supprimées de la plateforme d'e-commerce française, soit 5 % du catalogue global.



© Cuyana

237

C'est le prix, en euros, du sac préféré de Meghan Markle. L'heureux élu est un grand cabas noir, aux lignes classiques et épurées. Il est signé Cuyana, une marque américaine.

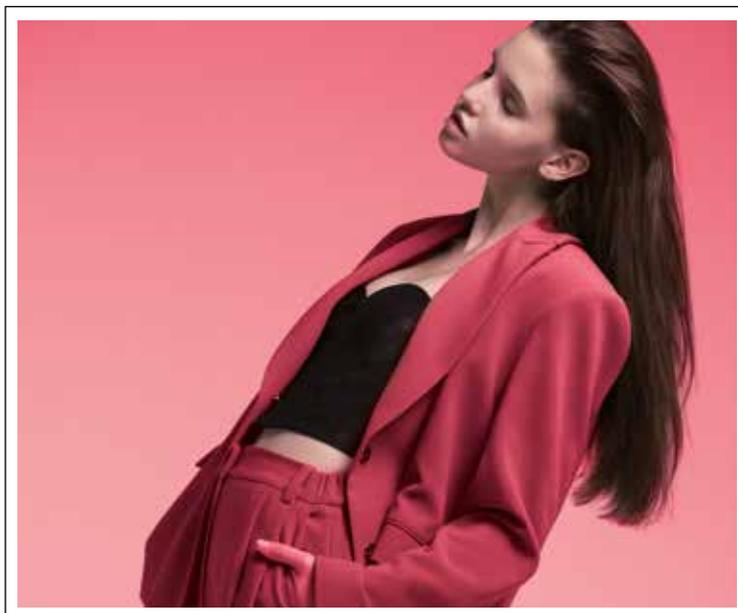
SHEIN ÉPINGLÉE PAR GREENPEACE

Un nouveau rapport de Greenpeace Allemagne, réalisé sur la base de tests effectués sur une quarantaine d'articles vendus par SheIn, dénonce la présence « de produits chimiques dangereux » dans certains des vêtements et accessoires proposés par le géant chinois. Ce sont exactement 47 produits - vêtements et accessoires pour adultes et enfants - qui ont été achetés sur l'e-shop de l'enseigne dans plusieurs pays, dont l'Allemagne et l'Autriche, ainsi que dans un pop-up store installé à Munich, avant d'être analysés dans un laboratoire indépendant.

D'après l'ONG, sept produits (15%) contenaient « des produits chimiques dangereux dépassant les limites fixées par le règlement européen sur les produits chimiques (REACH) ». Et pas moins de quinze produits (32%) contenaient « des produits chimiques dangereux en quantités inquiétantes », ajoute Greenpeace Allemagne.

(LA MARQUE) RAF SIMONS N'EST PLUS

Fin novembre, le créateur Raf Simons a annoncé sur son compte Instagram mettre un terme à sa marque du même nom. Le couturier emblématique de l'avant-garde belge avait fondé son label en 1995. « La collection Printemps/Été 2023 marque la conclusion d'un voyage extraordinaire long de 27 ans et la dernière saison de la marque de mode Raf Simons », écrit-il, sans donner plus d'explications. « Je n'ai pas de mots pour décrire à quel point je suis fier de ce que nous avons réalisé », poursuit-il. En quasiment trois décennies, Raf Simons a fait de sa griffe portant son nom une référence mode, célébrant la jeunesse et les contre-cultures auxquelles il était attaché. Une mode éclectique qui questionnait aussi la notion de masculinité. Les spéculations vont désormais bon train concernant son avenir. Le designer pourrait devenir directeur des créations (en solo et à temps plein) chez Prada, maison avec laquelle il collabore depuis déjà deux ans.



Pantone a tranché

C'est officiel ! Pantone vient de désigner Viva Magenta (18-1750) comme la couleur de l'année 2023. Depuis 20 ans, le trieur et systématiseur de la couleur mondialement reconnu donne le ton. Viva Magenta (18-1750) est un rouge carmin qui se marie parfaitement à de nombreuses nuances comme le rose, le violet ou encore le gris. La couleur chaude a déjà été observée à maintes reprises sur les podiums de la Fashion Week printemps-été 2023. Selon l'institut américain Pantone, le Viva Magenta (18-1750) « vibre de dynamisme et de vigueur ». La nuance est enracinée dans la nature et transmet l'idée de courage, d'exubérance, de célébration joyeuse et d'optimisme. Viva Magenta succède à la teinte Very Peri, nommée couleur de l'année 2022 par l'institut de la couleur Pantone.

LE LEGGING N'A PAS DIT SON DERNIER MOT

Grandement moqué par le passé car il était synonyme de fashion faux pas dans la mode, le legging fait en ce début d'année un retour fracassant. Ce qui est assez surprenant ! Les modeuses lui ont fait une place de choix dans leur dressing et l'utilisent comme un jean ou un pantalon. Le legging n'est plus cantonné à la salle de sport ou fitness pour les séances de gym, yoga, running, et autres cours de pilates. Il se décline pour la première fois dans des versions audacieuses, tour à tour évasée, pailletée ou transparente. Chiara Ferragni compte parmi les personnalités qui semble avoir fait du legging leur nouvelle pièce de prédilection à l'instar de Kim Kardashian qui le popularise - elle - à sa façon, et d'une poignée de créateurs qui n'ont pas hésité à le mettre au premier plan lors des derniers défilés consacrés à la saison printemps-été 2023.



© Havaianas

DES TONGS HAVAIANAS *même en hiver*

Après 60 ans sur le marché, Havaianas continue d'innover et de surprendre le secteur avec des créations différentes chaque année. Cette fois, le géant des tongs s'empare des mois d'automne-hiver et donne une nouvelle tournure à ses produits bien-aimés. La tong traditionnelle Top ainsi que la nouvelle sandale à succès You Malta sont désormais recouvertes d'une fourrure synthétique qui en font les paires parfaites pour affronter les mois les plus froids. La tong Top est disponible dans une palette de coloris neutres; du blanc, du noir et des roses pastels, ainsi que dans un imprimé animal. Quant à la paire You Malta, une sandale plate parée d'une lanière, est disponible en trois coloris : beige, noir et rouille. Des couleurs classiques qui s'associeront facilement à nos looks hivernaux lorsque l'on désire être cosy à la maison.

Retour dans les années 2000 avec Lacoste et Goop

Goop, la marque lifestyle et bien-être de l'actrice Gwyneth Paltrow et la marque de mode Lacoste, se sont associées pour créer une collection faisant référence au film de Wes Anderson, *The Royal Tenenbaums*. Dans cette capsule, les deux griffes distillent la bizarrerie et l'humour du décor de cette comédie culte. Ils remettent ainsi au goût du jour les costumes du film, des survêtements monochromes aux polos en passant par les minijupes et les vestes molletonnées. La robe polo rayée portée par Gwyneth Paltrow fait évidemment partie de la capsule. Deux décennies plus tard, cette fameuse tenue n'a pas pris une ride et inspire la collab' qui combine l'esthétique tenniscore et preppy. Des vêtements à la fois sport et rétro, voici le secret de cette capsule mode en vogue. La collection, dont les prix varient entre 150 et 595 €, est à découvrir dès à présent en exclusivité dans certaines boutiques Goop et dans les magasins phares de Lacoste, ainsi que sur Internet.



© Lacoste x Goop

Garder la forme

Qui dit nouvelle année dit nouveau départ. Après avoir passé de jolies fêtes de fin d'année en famille, il est temps de faire le plein de motivation ! Et quoi de mieux qu'une petite séance de sport pour être d'attaque ? Allez on enfiler sa tenue de sport et ses baskets, c'est le moment d'assumer ses bonnes résolutions.



BRASSIÈRE
12,99 €



LEGGING
19,99 €



PULL
29,99 €



SWEAT
29,99 €



BRASSIÈRE
29,99 €



LEGGING
29,99 €



ENSEMBLE JAUNE ET BLEU : TOP 29,99 € • BAS 25,99 €
ENSEMBLE MOTIF, BLEU ET NOIR : TOP 29,99 € • BAS 25,99 €

You do the casual. We do the look. You love fitness. We do the fit.

Collection disponible dans une sélection de magasins en Belgique et au Luxembourg, ainsi que sur c-a.com, jusqu'à épuisement des stocks et sous réserve de modifications.

C&A
www.c-a.com

wear
the
change

LEÏLA BEKHTI

"Ne plus avoir peur de tomber, c'est aussi ça l'estime de soi !"

Leïla Bekhti compte parmi les porte-parole de L'Oréal Paris qui ont défilé, le 2 octobre dernier, pour le défilé annuel de la marque sur le thème de l'estime de soi. L'occasion de revenir avec l'actrice française sur ce rôle d'ambassadrice, et de découvrir les valeurs qui la portent au quotidien, entre bienveillance et acceptation de soi. Rencontre.

TEXTE : MATHIEU ROSAN | PHOTOGRAPHIE : ARNO LAM



Vous êtes l'une des porte-parole de L'Oréal Paris depuis plus de dix ans. En quoi ce rôle est-il important ?

Ce n'est pas anodin de collaborer avec une marque depuis plus de dix ans, ça veut forcément dire que ça se passe bien, et que je m'y sens bien. À l'époque, quand j'ai rencontré Cyril Chapuy (qui était alors directeur général international) pour devenir porte-parole, j'utilisais déjà des produits L'Oréal Paris. Je n'avais pas encore donné ma réponse, et je me suis retrouvée dans ma salle de bain avec ces produits autour de moi, et ça prenait tout son sens. Il n'y a pas mieux que de devenir l'ambassadrice d'une marque que j'utilise vraiment. D'autant plus que j'aime son côté accessible. Quel que soit notre niveau social, on a tous eu un jour un produit L'Oréal Paris dans les mains. Cette histoire est forte, et on a encore plein de choses à vivre... Je l'espère en tout cas.

L'estime de soi était le fil rouge de cette cinquième édition. Pourquoi est-il important d'avoir conscience de sa valeur, de pouvoir se dire que l'on peut tout faire, surtout quand on est une fille, une adolescente, ou une femme ?

À mon sens, il est important de prendre conscience que l'estime de soi peut aussi

se révéler dans les échecs. J'ai ressenti beaucoup de fierté lorsque l'on m'a fait remarquer que j'avais réussi à accomplir de grandes choses après des échecs. On associe souvent l'estime de soi au succès, mais il faut aussi prendre en compte tous les échecs auxquels on est confronté. Une phrase dit « la gloire ne consiste pas à ne jamais tomber, mais à se relever à chaque fois que l'on tombe », et c'est tellement vrai. Ne plus avoir peur de tomber, c'est aussi ça l'estime de soi. C'est sans doute pour cela que j'aime autant les failles chez les gens.

Ne pas s'estimer, c'est aussi douter en permanence... Vos doutes vous ont-ils un jour empêchée d'avancer, ou de concrétiser un rêve ?

Non, je ne pense pas, mais ils ont sans doute gâché certains moments. Mais ce n'est pas grave... Il est aussi important de se laisser traverser par ce que l'on ressent. Je suis timide, c'est comme ça, et je n'ai jamais essayé d'en faire des caisses, ou de le cacher, pour montrer que j'avais confiance en moi. À mon sens, ce qui importe c'est d'être soi-même, de ne pas tricher ni avec les autres, ni avec soi-même. C'est ce que je souhaite à toutes les femmes. N'ayez surtout pas peur d'être vous-même. Avoir confiance en soi, ce n'est pas ne pas avoir de doutes, au contraire. À une époque, le doute pouvait me paralyser, aujourd'hui ce n'est plus le cas, mais ça ne m'empêche pas de douter non plus.

Cette année vous allez aussi porter un nouveau message, « Walk Your Worth ». Pour quelles valeurs avez-vous marché pendant ce défilé ?

La bienveillance. J'adore ce défilé, car j'aime la différence, et j'aime aussi me dire qu'on va défiler tous ensemble, et que je ne suis pourtant pas un mannequin de 1,90 m, que j'ai pris 27 kilos pour mes trois grossesses, mais que c'est possible, et que ça va se faire dans la bienveillance. Je crois que je défilerais aussi pour la décence. Il faut savoir être décent, c'est important, ne

serait-ce que par rapport à tout ce qu'il se passe dans le monde actuellement.

“

Ce qui importe c'est d'être soi-même, de ne pas tricher ni avec les autres, ni avec soi-même

”

Avez-vous l'impression que les lignes bougent réellement en termes de représentations dans la mode, la beauté, et le cinéma ?

Je pense, puisqu'on en parle. Cela a forcément un poids, mais il y aura forcément une autre étape... Quand on n'en parlera plus, et qu'on trouvera ça normal, là on sera vraiment passé à un autre niveau. Mais en parler, c'est déjà fort. La libération de la parole autour de ces sujets, c'est juste extraordinaire, et il faut que ça continue.

Vous êtes plutôt active sur les réseaux sociaux. Considérez-vous qu'ils soient une aide ou un frein à l'acceptation de soi ?

Les deux. Moi, l'excès me fait peur, donc il faut toujours faire attention. Les réseaux sociaux peuvent être formidables, ne serait-ce que pour les cagnottes initiées pour des bonnes causes, ou les opérations solidaires qui bénéficient du coup d'une belle mise en lumière. Ils sont également un moyen de rire, de se distraire, et on en a forcément besoin. En revanche, quand ça devient impudique, c'est plus compliqué. Il faut que ça reste amusant, que ce soit un partage, et que ça ne devienne pas indécent. En termes d'images, je pense que les modèles doivent être les héroïnes du quotidien, pas ce que l'on trouve sur Instagram. Moi, j'ai grandi en observant ma mère, ma sœur, mes copines, et je pense qu'il n'y a

pas meilleure éducation que d'avoir des gens différents autour de soi.

Quelles femmes vous ont inspirée, ou ouvert la voie ?

Justement, ma mère, ma sœur, ma grand-mère, mes tantes, et mes amis. J'ai beaucoup d'amies filles, je suis beaucoup dans la sororité. Et puis, les hommes autour de moi m'inspirent aussi, comme mon frère. C'est hyper important aussi.

Quel message adresseriez-vous à la Leïla Bekhti d'il y a vingt ans, ou à celles qui rêvent de vous succéder sans forcément oser ?

Je lui dirais de continuer à faire les choses avec intégrité. Mon affect pour les gens, et pour certaines choses, a sans doute fait que je me suis sentie mal, que j'ai eu mal au cœur, à certains moments, mais je ne le regrette pas. Quand on est intègre, on met peut-être plus de temps à accomplir certaines choses, mais la fierté ressentie au moment où l'on atteint ses objectifs est d'autant plus grande. Il faut faire les choses bien, avec intégrité, avec bienveillance, c'est important. Cela peut paraître bête, mais c'est sans doute le plus important. •

“

On associe souvent l'estime de soi au succès, mais il faut aussi prendre en compte tous les échecs auxquels on est confronté

”

RESTER JEUNE SANS PASSER PAR LA CASE CHIRURGIE

La plupart des femmes craignent l'apparition des premiers signes de l'âge. À l'ère du « slow ageing », plus question d'interventions lourdes, les progrès en matière d'esthétique permettent d'agir en douceur et très progressivement.

TEXTE : MAGALI EYLENBOSCH



Rester jeune plus longtemps est un véritable Graal. Et ça passe aussi par l'apparence. Malgré les avancées de la cosmétique, un bon soin n'est pas toujours suffisant et nous ne sommes pas toutes égales devant l'apparition des rides et ridules ou du relâchement cutané. Heureusement, l'époque où la chirurgie gratifiait les femmes d'un visage figé et de lèvres boursouflées est révolue. Les têtes de mérou ont fait leur temps et aujourd'hui, on revient à davantage de naturel. L'idée est de conserver le plus longtemps possible un ovale parfait et un épiderme éclatant, tout en faisant la guerre aux petites rides et ridules.

Bref, on intervient sur tous les fronts, mais sans trop en faire grâce à la médecine esthétique qui représente l'ensemble des techniques destinées à améliorer l'apparence du visage ou du corps. Cette démarche permet de conserver le capital beauté naturel grâce à des protocoles bien adaptés qui n'apportent pas de changements majeurs, mais font le job de façon efficace. Le visage reste expressif et peut même se passer de maquillage. Si la médecine esthétique est moins contraignante que la chirurgie plastique, les actes doivent toujours être réalisés par des professionnels qualifiés. N'oubliez jamais que des effets indésirables peuvent survenir et qu'il faut pouvoir les gérer au mieux.

LE BON TIMING

Deux questions essentielles se posent en matière de soins et de médecine esthétique. Quand faut-il commencer et quand faut-il s'arrêter ? Encore une fois, la logique s'impose. Actuellement, les jeunes filles se préoccupent trop tôt de leur apparence et arrivent dans les cliniques esthétiques avec des demandes qui ont pour but principal d'améliorer (en tout cas elles le pensent) leur apparence sur les réseaux sociaux. Les critères de beauté évoluent et aujourd'hui, les pommettes trop saillantes et les lèvres démesurément ourlées ne sont déjà plus franchement tendance. Par contre, la prévention paye lorsqu'on désire préserver le potentiel naturel de l'épiderme. Vers la trentaine, on peut déjà envisager un traitement contre les rides, les taches pigmentaires ou la perte de fermeté. Physiologiquement, il n'y a pas d'âge limite pour profiter de traitements destinés à rajeunir. Ce qu'il faut à tout prix éviter, c'est l'acte de trop. Celui qui vous fait ressembler à une momie. Peu importe votre âge, veillez toujours à afficher un épiderme sain. Ne comptez pas uniquement sur les traitements médicaux. Nettoyez soigneusement votre peau, matin et soir, avec des produits adaptés et hydratez-la, hiver comme été. Pour éviter l'apparition précoce de taches, utilisez un écran solaire au moindre rayon.

LA TOXINE BOTULIQUE

Parmi les traitements phares de la médecine esthétique, l'injection de botox ou toxine botulique a depuis longtemps fait ses preuves. On peut dire qu'elle a révolutionné le monde de la médecine esthétique. Lorsque les injections sont faites par un spécialiste, elles sont particulièrement efficaces pour donner un coup de frais au visage en comblant les rides déjà installées. On peut également utiliser cette technique de manière préventive, dès 25 ans, afin de retarder l'apparition des rides d'expression. L'injection de toxine botulique dans le muscle produit un blocage de la transmission nerveuse à l'origine de sa contraction. Son terrain d'action ? Les rides du front, la ride du lion, les pattes d'oie, les paupières, le décolleté, le cou ou même les joues. Les effets du botox durent environ six mois. Deux injections par an seront donc nécessaires. De petites corrections sont toujours possibles d'autant que l'action de la toxine a lieu entre le 3^e et le 4^e jour. Le résultat final est visible au bout d'une petite semaine.

L'ACIDE HYALURONIQUE

Présent dans de nombreuses formules cosmétiques, l'acide hyaluronique hydrate la peau en profondeur. À l'instar du botox, des injections permettent de rajeunir le visage au niveau de la ride du lion, des pommettes, des cernes, des



MÉTHODE RENATA FRANÇA & SCULPTURAL FACE LIFTING

Lyne à été formée par Yakov Gershkovich, le créateur du **massage sculptural face lifting** reconnu mondialement. Ce soin anti-âge sculptant, redessine l'ovale du visage, atténue les rides et ridules autour de la bouche et de la zone nasogénienne. Avec le **stretching musculaire**, combiné à un **massage intra buccal**, cette méthode permet aussi de renforcer le tonus des muscles du visage et vous offre un apaisement global sans douleurs.

Le sculptural face lifting agit comme un puissant lifting naturel car :

- il nettoie la peau et la revitalise ;
- il libère les tensions et les crispations tout en formant la tenue du visage ;
- il améliore le métabolisme, la circulation sanguine et le drainage lymphatique.



2 Reidenerwee, L-8552 Oberpallen
&
44 rue de l'industrie L-8010 Strassen

 @rendez.vous.bien.etre

Infos & réservation en ligne :

www.rendez-vous-bien-etre.com

joues, du contour des lèvres, du cou ou des sillons nasogéniens. Lorsqu'il est faiblement réticulé et donc assez épais, sa texture exerce un pouvoir hydratant et il agit sur la densité et la remise en tension de l'épiderme. Pour un résultat optimal, on compte deux ou trois rendez-vous espacés d'un mois, puis une séance tous les 6 à 12 mois. L'acte n'est pas douloureux et les quelques points d'injection peuvent être dissimulés avec du maquillage.

LA MÉSOThÉRAPIE

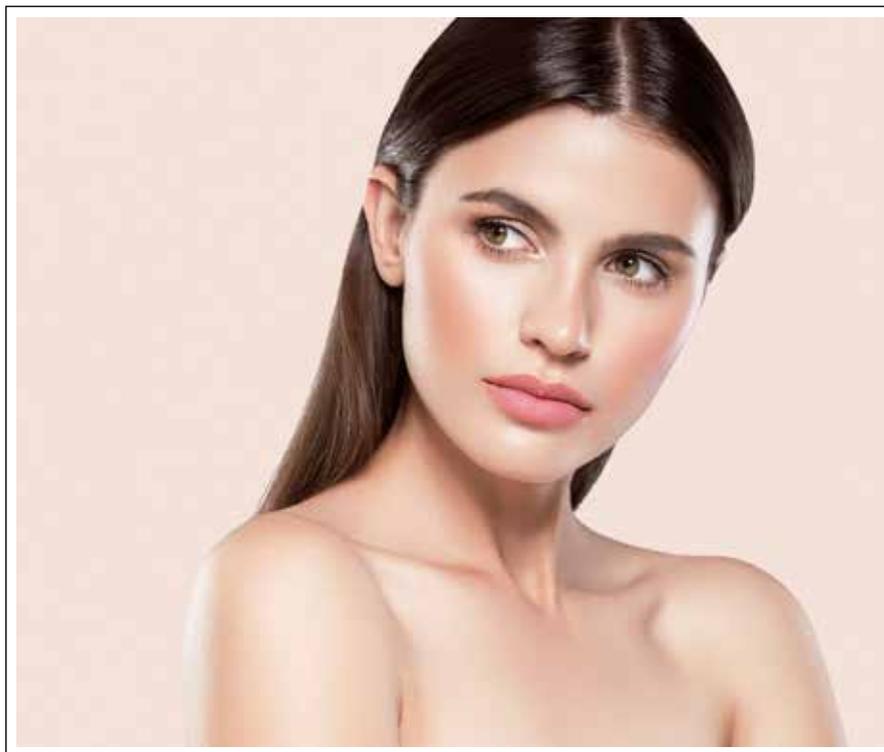
Véritable coup de boost pour la peau, la mésothérapie consiste à faire de multiples petites piqûres sur l'ensemble du visage. On injecte un cocktail à base d'acide hyaluronique, d'antioxydants et de vitamines qui active les mécanismes naturels de la peau, tout en diminuant l'aspect de certains signes de vieillissement. On retrouve essentiellement de l'éclat et la peau est visiblement souple et hydratée. En général, on conseille cinq séances espacées d'environ 15 jours.

LES FILS TENSEURS

Ces fils totalement résorbables agissent comme un véritable lifting. Leur structure réactive également le processus de production de collagène et ils permettent de retrouver du rebond sur les joues, de remonter un peu les pommettes, d'effacer la patte d'oie ou de lisser le cou. Comme l'insertion de ses fils, montés dans des aiguilles est un peu plus douloureuse que les injections, le médecin applique en général une crème anesthésiante. Le résultat est immédiat, très naturel et visible pendant un à deux ans.

LA RADIOFRÉQUENCE

Également utilisée pour prévenir le relâchement cutané, cette technique agit essentiellement sur la fermeté du visage et du cou. Elle est réalisée grâce à un appareil qui émet des ondes



électromagnétiques et qui relance la production de collagène. On ressent parfois une impression de chaleur pendant le traitement. Rien de bien méchant ! Il faut trois à quatre séances pour constater un changement.

LES ULTRASONS

Le traitement assez récent à base de HIFU (ultrasons focalisés de haute intensité) est destiné à lutter contre le relâchement de la peau du visage. Totalement inoffensifs, ils provoquent un effet thermique sous l'épiderme. Cette élévation de température permet, soit d'agir sur la fabrication de collagène, soit sur les cellules graisseuses de l'hypoderme. On peut donc y avoir recours en cas de double menton ou de bajoues disgracieuses, mais aussi en cas d'excès de graisse au niveau du corps. Ce soin peut être réalisé en toute saison et sur tous types et phototypes de peau. Dans certaines cliniques ont vous proposera peut-être une technique innovante : l'Exilis Ultra 360 qui combine

radiofréquences et ultrasons et permet un remodelage des contours du corps.

LE PEELING

Il existe différentes sortes de peelings. Ils ont tous pour but de raviver l'éclat du teint et d'estomper les ridules, mais ils agissent également sur les taches pigmentaires. Lorsque le peeling est superficiel, à base d'acide de fruits (acide glycolique), il n'agit qu'en surface et plusieurs séances (trois en général) peuvent être programmées tous les 10 jours. Lors de l'application, on ressent un léger échauffement et la peau peut présenter quelques rougeurs, mais sans plus. Le peeling au TCA (acide trichloracétique) peut sembler un peu plus invasif. La peau desquame pendant plusieurs jours et devient rouge lorsqu'elle est à vif. Une seule séance suffit et l'exposition au soleil est interdite pendant trois mois. C'est une technique qui a également le vent en poupe pour les mains et le décolleté. ●

UN TRAITEMENT ANTI-ÂGE PUISSANT

Situé à Mamer, le centre médico-esthétique Medistetix dispose des dernières avancées médicales en matière de médecine esthétique. Durant l'année 2023, il va se doter d'une machine tout à fait révolutionnaire, l'EMface. L'appareil mêle les technologies RF (radiofréquences) et HIFES™, pour un traitement anti-âge puissant.

Premier appareil sur le marché à utiliser simultanément les technologies RF (radiofréquences) et HIFES™, l'EMface donne une nouvelle dynamique à la beauté. Cette machine capable de métamorphoser la peau, de lifter les contours, de redessiner les volumes, va se faire une place de choix sur le marché de l'anti-âge. BTL a une nouvelle fois frappé fort après l'invention de l'EMsculpt. L'EMface est un appareil intelligent qui vient lisser vos rides et vos ridules. Il est aussi capable de combattre le relâchement cutané par tonification et lifting des muscles et de la peau. Grâce à l'EMface, votre visage paraîtra plus lisse et ferme.



UNE TECHNOLOGIE RÉVOLUTIONNAIRE

La nouvelle machine de BTL, dotée d'une technologie révolutionnaire approuvée scientifiquement, ralentit le processus de vieillissement. La technologie RF (radiofréquences) remodèle et lisse la peau en chauffant le derme et en stimulant la production de collagène et d'élastine pour traiter les taches, rides, ridules et autres signes de l'âge. Alors que la technologie HIFES™ restaure et élève le soutien des tissus faciaux en contractant les muscles et en augmentant la densité et la qualité de la structure musculaire. Le traitement, non invasif, ne nécessite pas d'anesthésie.

Concrètement, durant la séance, des patches seront disposés sur votre front et vos joues. Pendant l'application, vous ressentirez des contractions musculaires et une sensation de chaleur sur la zone traitée. Il est important de noter que vous devrez ressentir une chaleur confortable, mais ne jamais ressentir une sensation désagréable de brûlure ou de douleur pendant le protocole. Ce dernier est complètement indolore. Quatre séances sont recommandées, avec 2 à 14 jours entre chaque session. La séance type dure généralement environ 20 minutes. Après votre traitement, des résultats probants seront visibles sur l'ensemble de votre visage. Ceux-ci seront durables

et perceptibles dans les 90 jours après votre dernière séance. L'EMface est une innovation incomparable dans le secteur de l'esthétique et est la seule véritable alternative non invasive au lifting esthétique.



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



LE DRAINAGE LYMPHATIQUE PAR RENATA FRANÇA, un massage aux bienfaits multiples

Véritable lubie des célébrités, le drainage lymphatique de la méthode Renata França, du nom de sa fondatrice, a (largement) fait ses preuves sur la planète bien-être. Cette technique de massothérapie particulièrement énergique, venue tout droit du Brésil, à base de pressions fermes sur un rythme rapide, améliore l'aspect de la peau et diminue la cellulite aqueuse. Mais ce n'est pas ses seuls bienfaits...

TEXTE : CHARLOTTE KAISER



À l'image de la fashion sphère, où chaque tendance est décryptée, la planète bien-être vit aussi au rythme des dernières trouvailles (plutôt agréables) dénichées en Asie ou ailleurs. Et il faut dire que depuis quelques mois, le drainage lymphatique de la méthode Renata França est sur toutes les lèvres. Les influenceuses Caroline Receveur et Chiara Ferragni, ou encore la chanteuse Dua Lipa ont largement contribué à son succès et ne peuvent plus s'en passer. Mais de quoi s'agit-il réellement ?

Le drainage lymphatique de la méthode Renata França est né au Brésil. Une thérapeute brésilienne, du nom de Renata França, réalisait des massages dans le salon de beauté de sa mère. De fil en aiguille, en écoutant son intuition et en mélangeant différents protocoles, elle a inventé sa propre méthode qui a vite fait fureur dans les spas huppés de São Paulo. Le massage ne s'est pas arrêté en si bon chemin, traversant ensuite les frontières pour conquérir les cœurs de nombreuses stars, mais pas que ! La méthode Renata França, aux bienfaits multiples, n'a en réalité rien de révolutionnaire. La Brésilienne a simplement mis au point une version particulièrement énergique du drainage lymphatique, une technique thérapeutique élaborée dans les années 1930. Cette technique traditionnelle consiste en un massage très lent, avec une faible pression, sans huile et sur deux à trois parties du corps. « Le drainage de la méthode Renata França prend en compte le corps dans sa globalité (avant des jambes, abdomen, bras et arrière des jambes), à l'exception du visage. Le rythme est accéléré, la pression est ferme et nous utilisons de l'huile pour favoriser le glissement des mains. C'est ce qui différencie cette nouvelle méthode de celles déjà existantes », souligne Meghan Servais, masseur-kinésithérapeute, pratiquant la méthode Renata França.

UN MASSAGE NON DOULOUREUX

Le drainage lymphatique vise à stimuler la circulation de la lymphe et ainsi favoriser l'évacuation des liquides excédentaires et des déchets métaboliques. La lymphe est un liquide incolore qui circule dans les vaisseaux lymphatiques. « Le drainage de la méthode Renata França agit sur le système lymphatique dans son ensemble. Le système lymphatique possède deux rôles principaux : un rôle immunitaire et un rôle de détoxification de l'organisme. Grâce au drainage lymphatique, l'immunité est boostée et l'élimination des toxines est accélérée ». Concrètement, lors d'une séance, le thérapeute va effectuer un pompage au niveau des principales chaînes ganglionnaires. Les manœuvres de glissement, assez fermes et à un rythme soutenu, sont toujours réalisées dans le sens de la circulation de retour : du pied vers la hanche, de la main vers l'épaule, en direction de la vessie pour le massage de l'abdomen. Malgré l'intensité mise durant le soin par le masseur ou la masseuse, le drainage lymphatique de la méthode Renata França n'est



MÉTHODE RENATA FRANÇA
&
SCULPTURAL FACE LIFTING

Lyne est formée aux **6 massages** de la méthode Renata França à Sao Paulo avec **Renata França** en personne et avec Yakov Gershkovich le créateur du **sculptural face lifting** lors de son passage à Bruxelles.

Découvrez les 6 massages de la méthode Renata França chez Rendez-vous bien-être à Strassen et Oberpallen :

- *Drainage lymphatique*
 - *Miracle touch*
 - *Remodelage*
 - *Miracle face*
 - *Massage relaxant*
 - *Baby moon*



2 Reidenerwee, L-8552 Oberpallen
&
44 rue de l'industrie L-8010 Strassen

 @rendez.vous.bien.etre
Infos & réservation en ligne :

www.rendez-vous-bien-etre.com

pas censé causer de douleur. « Certaines zones du corps peuvent être sensibles en cas de rétention d'eau. Toutefois le drainage ne doit jamais être douloureux, le praticien adapte la pression en fonction de la tolérance de chacun : la douleur n'est pas synonyme d'efficacité, pour obtenir des résultats pas besoin de souffrir pendant le drainage. Nous apprenons également à placer les mains de sorte à ne pas écraser les capillaires sanguins, pour ne pas provoquer d'hématomes lors du soin », précise Meghan Servais.

“

Le massage procure une sensation de bien-être et un effet détente immédiat

”

COMMENT ENTREtenir LES RÉSULTATS ?

De nombreux clichés avant-après, montrant des silhouettes affinées, sont régulièrement diffusés sur les réseaux sociaux, alimentant l'engouement des clientes pour la méthode Renata França. Les séances de drainage ne font pas maigrir. Elles ont néanmoins un effet aminçissant notable. Le drainage lymphatique de la méthode Renata França procure de nombreux autres bienfaits. Le soin améliore le transit et diminue les ballonnements notamment. Il agit aussi directement sur la cellulite aqueuse et soulage de la sensation de jambes lourdes. Il va sans dire que le massage procure une sensation de bien-être et un effet détente immédiat. Après la séance, votre peau sera plus lisse et ferme. La technique Renata França est également utilisée par les sportifs pour récupérer plus rapidement après l'effort. « En théorie, pour un « traitement d'attaque », cinq séances sont nécessaires pour obtenir des



résultats significatifs. L'idéal serait de réaliser un soin par semaine pour les trois premiers, puis d'espacer les drainages de deux à trois semaines. En pratique, la fréquence des séances est à adapter en fonction de chacun, puisque chaque corps réagit différemment », note la kinésithérapeute. Après le soin, gardez en tête quelques conseils pour entretenir les effets bluffants, comme boire de l'eau tout au long de la journée de manière régulière avant même la sensation de soif, mais aussi avoir une alimentation équilibrée. Il est aussi essentiel de pratiquer une activité physique régulière pour activer la

circulation et ne pas négliger les heures de sommeil pour une bonne récupération. Vous pouvez également vous automasser entre les séances, qui durent environ 1h. ●

“

Les manœuvres de glissement, assez fermes et à un rythme soutenu, sont toujours réalisées dans le sens de la circulation de retour

”

UN CONTOUR DU VISAGE REDESSINÉ

Si le drainage lymphatique de la papesse brésilienne du bien-être, Renata França, ne cible pas du tout le visage dans son approche, un autre de ses soins en a fait son principal sujet. Ainsi, le *miracle face* se concentre sur le cou et le visage. « Ce soin manuel combine drainage et remodelage pour désengorger, faire dégonfler, mais également redessiner les contours du visage, gommer les signes de fatigue et donner un coup d'éclat », souffle Meghan Servais, masseur-kinésithérapeute, pratiquant la méthode Renata França. La durée du massage est de 30 minutes.



MÉTHODE RENATA FRANÇA

LA RÉVOLUTION DU MASSAGE !

Par Yara Louro, Thérapeute certifiée
Formée par Renata França en personne



©Joyce Felix Photography

Comment avez-vous découvert la méthode Renata França? Racontez-nous votre formation et vos expériences passées.

Après ma formation de massothérapeute à Lisbonne, j'ai eu la chance d'intégrer des spas luxueux lisboètes. Je suis ensuite partie à São Tomé-et-Principe (Afrique) pour devenir responsable des formations du groupe hôtelier PESTANA. J'ai finalement été promue gérante des deux spas haut de gamme du complexe. C'est lors de ce séjour que j'ai entendu parler de la méthode Renata França. Après m'être renseignée sur cette méthode de massage révolutionnaire, j'ai décidé de partir à São Paulo, au Brésil, afin d'être formée par Renata França en personne.

Concrètement, quels gestes effectuez-vous lors du soin ? Quelle est votre touche personnelle ?

Ma conviction profonde est que chaque client est unique. En tant que thérapeute, nous devons être sensible aux besoins spécifiques de chaque individu. Je propose ainsi un massage personnalisé qui va au-delà des gestes de base appris à l'école. Il est essentiel à mes yeux que la séance de massage soit une expérience hors du temps, et que mon client en sorte changé.

Quels sont vos secrets pour faire du bien aux gens ?

Spécialiste de la méthode Renata França ainsi que des massages pré/post-partum et des soins post-opératoires, je ne vous cache pas que derrière toutes mes formations, j'ai deux secrets. Car il est vrai que j'ai beaucoup d'expérience dans le milieu, mais ce qui fait la différence est ailleurs. J'ai un don inné pour le massage et j'ai un toucher assez unique. Sans prétention aucune, je reçois énormément d'éloges sur mon travail et ce n'est sûrement pas un hasard.



Yara Louro
RENATA FRANÇA
& SPA
Luxembourg

2, Rue d'Ernster
L-6977 Oberanven
Tél. : (+352) 621 533 120

 [yaramassagetherapy](https://www.instagram.com/yaramassagetherapy)

On a testé
pour vous

DIOR

**DIORSHOW
INCONIC OVERCURL
ET MAXIMIZER 3D**



Pour sublimer votre regard et lui apporter l'intensité qu'il mérite, Dior a mis au point deux cosmétiques dont vous ne pourrez plus vous passer. Le premier est une base-sérum, Diorshow Maximizer 3D, à appliquer avant la pose de votre mascara. En un geste, il répare vos cils en leur apportant force et souplesse.

Il augmente aussi les performances du mascara, son superbe acolyte. Le Diorshow Iconic Overcurl confère aux cils un volume naturel des racines aux pointes. Enrichi en nectar de coton et conçu pour tous les types de cils, il définit, gaine et déploie la frange des cils à l'extrême, en un seul passage et pour 24h.



DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER

Les plus

Grâce à sa brosse incurvée, le Diorshow Iconic Overcurl s'applique facilement et de manière homogène. Pour du volume, deux couches sont nécessaires. Le résultat final donne des cils bien dessinés et sans paquet. Le tout tient toute la journée sans couler et se démaquille très facilement. On peut dire que ce duo fonctionne à merveille !

Les moins

Je n'ai pas testé les deux produits séparément. Les deux produits ensemble font un miracle. À voir les deux individuellement...



JULIE KIEFFER

Les plus

Je n'ai pas pour habitude d'utiliser une base de mascara et j'avoue que les résultats sont probants : les cils sont plus forts de jour en jour, ils paraissent plus longs et plus souples. La base permet réellement de sublimer mon mascara. Produit adopté !

Les moins

Pour les femmes pressées, ce sera un rituel à ajouter à votre routine make-up.



MARIA PIETRANGELI

Les plus

Avant l'application du mascara, la pose de la base sérum contribue à accentuer le volume, la courbe et la longueur des cils. La pose du mascara est facile et rapide et la brosse enveloppe chaque cil sans faire de paquets, en un seul passage. Les cils sont immédiatement allongés et recourbés.

Le maquillage tient parfaitement toute la journée et contre toute attente, il s'enlève sans aucune difficulté.

Les moins

RAS ! Je l'adopte sans hésiter.



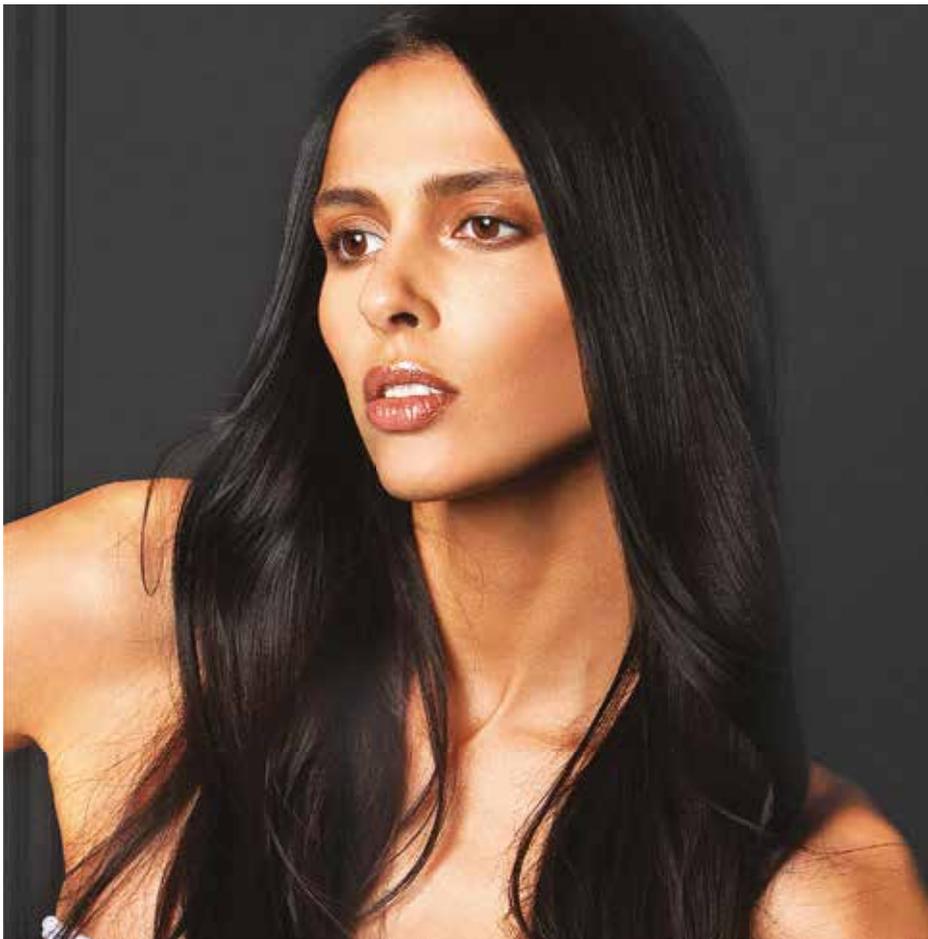
CHARLOTTE KAISER

Les plus

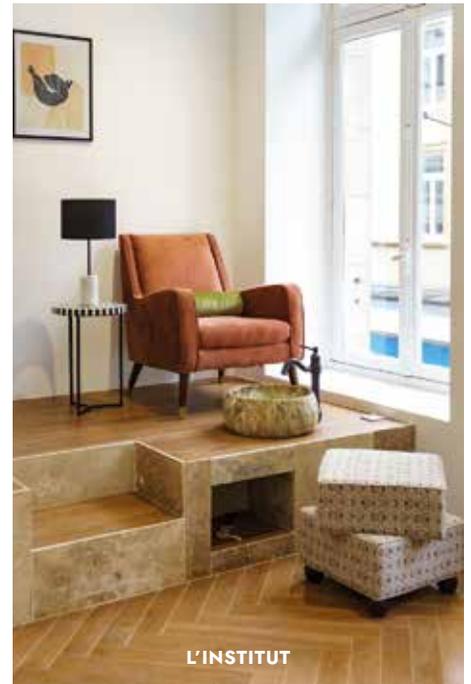
Les deux produits se complètent à merveille. J'ai eu un véritable coup de cœur pour cette base-sérum développée par Dior, qui augmente le volume des cils instantanément et qui prolonge les performances du mascara, et ce par tous les temps. Ce dernier, de couleur blanche se fond dans les cils pour leur apporter souplesse et tonicité. L'association des deux cosmétiques permet de créer un effet faux-cils assez saisissant.

Les moins

Le prix du duo est assez élevé.



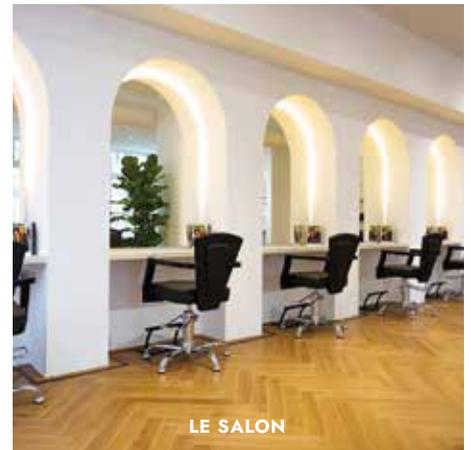
TRUST



L'INSTITUT



LE RESTAURANT



LE SALON

Situé dans la rue la plus prisée de la capitale, le tout nouveau concept Trust pose ses valises dans un bâtiment luxueux de la rue Philippe II et vous propose de vivre une expérience beauté unique au Grand-Duché.

À LA CROISÉE DU LUXE D'UNE MAISON DE BEAUTÉ ET DU RAFFINEMENT D'UNE BRASSERIE PARISIENNE, TRUST ALLIE PERFECTION ET PLAISIR CULINAIRE ET CE N'EST PAS POUR VOUS DÉPLAIRE.

NEW - Concept Trust Luxembourg • 34 Rue Notre Dame, 2240 Luxembourg • Tél. : 26 20 22 20

Ouvert du mardi au samedi, de 8h30 à 18h

Salon Dudelange • 74 Avenue Grande-Duchesse Charlotte, 3440 Dudelange Luxembourg • Tél. : 27 51 79 17

info@trust-concept.lu



MUST-HAVE

UN ENVELOPPEMENT COCON

01

Un parfum poudré qui provoque des sillages envoûtants et familiers, engendrés par l'odeur mythique de la poudre de riz de la maison. Inspiré du parfum signature, le parfum poudré

Frangipanier revisite le parfum d'iris blanc dans une version éblouissante. Délicat et intensément fleuri, il est infusé de la chaleur chatoyante du bonheur.

Le parfum Poudré de Théophile Leclerc.



UN SOIN EXCEPTIONNEL

Le nouveau Concentré Micro-Lift repose sur une technologie de micro-encapsulation pionnière :

la triconcentration. Trois actifs de précision s'assemblent grâce à un procédé formulatoire unique nécessitant plus de 500 heures et huit étapes de fabrication. Une prouesse de haute voltige issue de la microfluidique incorporant

au sein de l'essence régénératrice d'orchidées deux populations de microsphères, 6000 micro-sculpteurs, et 6000 micro-combleurs, dont la puissance est préservée jusqu'à l'application. Ce soin opère un remodelage tri-dimensionnel de précision pour aider à restructurer la peau de l'intérieur et redessiner les lignes du visage.

Plus dense, plus ferme, la peau recouvre les volumes apparents de sa jeunesse. **Concentré micro-lift tri-dimensionnel d'exception, Orchidée impériale, Guerlain.**

03

UNE BASE EFFICACE

Hyper Real Serumizer est un soin hybride hydratant qui équilibre et renforce la barrière cutanée instantanément. Au fil du temps, il engendre une peau plus lisse de façon à rehausser son éclat naturel. La marque apporte son expertise artistique au soin de la peau avec un sérum et un pinceau hydratant qui donne à l'application une forme d'art. Cette formule légère et respirante est spécialement conçue pour le maquillage en lui permettant de rester frais toute la journée. **Hyper real Serumizer, M.a.c.**



QUATRE

UNE VERSION DURABLE

Le rechargeable dans le maquillage est un concept innovant. Qu'il s'agisse d'un fond de teint compact, d'un enlumineur, d'une poudre bronzante ou de différentes nuances d'ombres à paupières, le principe est toujours le même. Grâce à un système d'aimant très pratique, la nouvelle palette de i.am.klean peut accueillir facilement les poudres compactes, qui restent ainsi bien en place et sont faciles à remplacer en cas de besoin. La palette se compose à notre guise pour profiter d'un maquillage sain, minéral et durable. **Palette Deluxe, i.am.klean.**



UNE RÉPARATION IMMÉDIATE

Ce soin contient le complexe prébiotique exclusif Tribioma, créé en utilisant la science verte et un processus de biofermentation.

Le Tribioma est en fait basé sur trois principes actifs : des sucres, des extraits végétaux et des ferments qui rééquilibrent le microbiome des peaux fragilisées. Ce baume accélère la réparation de la barrière cutanée, il nourrit et protège la peau. **Cicaplast Baume B5+, La Roche Posay.**

05



LE MEILLEUR DE FEMMES

news
letter

Gratuite, luxembourgeoise & exclusive
Le mardi & le jeudi



rendez-vous sur
femmesmagazine.lu



News HEALTHY

LES SPORTS D'EAU À DÉCOUVRIR

TEXTE : LISA BEYS

S'envoyer en l'air grâce au wakeboard



À la fois nautique et aérien, car il permet de réaliser des sauts spectaculaires, le wakeboard garantit des moments fun et des sensations uniques ! Sport complet, il sollicite tous vos muscles : dos, épaules, bras, avant-bras, abdos, mais aussi fessiers, cuisses, mollets. Il permet de travailler coordination et sens de l'équilibre pour obtenir la posture parfaite. C'est aussi un sport d'endurance où le souffle a une importance cruciale.

Rendez-vous sur la Moselle luxembourgeoise pour une expérience aquatique spectaculaire !

ECO PADDLE, LA GLISSE PROPRE

Non polluant, silencieux, il ne dérange pas la faune et la flore. Activité tant contemplative que sportive, qui permet de s'approcher de lieux non accessibles par la terre et se pratique sur n'importe quel plan d'eau : vive le paddle ! Le lac de la Haute Sûre, avec son paysage époustouflant, se prête à merveille à ce sport de glisse. On allie loisir sportif et pratique écolo en devenant un paddle cleaner ! Comment ? On emporte un sac étanche lors de nos balades, et éventuellement une époussette et des gants. Une fois à terre, on trie les détritiques récoltés en les déposant dans des conteneurs adaptés.



RÉVEILLER LA SIRÈNE QUI SOMMEILLE EN VOUS !

Vous rêvez de savoir nager comme une sirène ? Le mermaiding est fait pour vous ! Accessible à tous, sous réserve de savoir nager, c'est un vrai travail de gainage qui renforce les abdos et fait travailler le cardio. Les jambes sont collées dans la queue et on sollicite aussi le haut du corps. Une super activité à tester pour se sculpter un corps de sirène : n'attendez plus, jetez-vous à l'eau !



Rafting,

EN QUÊTE DE SENSATIONS

Vue spectaculaire et sensations fortes sont au programme pour une sortie rafting réussie ! À bord d'une grosse embarcation gonflable, pagaies en main, on dirige le raft dans les rapides. Travail en équipe et coordination sont essentiels pour maintenir le cap ! On en ressort avec une multitude de souvenirs et une énorme envie de recommencer. En tant que sport extrême, il se pratique avec un moniteur, et savoir nager est indispensable. Adrénaline et fous rires garantis !

NAGER COMME UN DAUPHIN,

L'INNOVATION SEABOB

Adepte de sensations fortes et fun ? Le seabob est fait pour vous ! Ce scooter des mers 100% électrique est un moyen silencieux pour découvrir les fonds marins sans effrayer les poissons. On peut aussi se déplacer à la surface : il suffit de s'accrocher aux deux poignées situées à l'avant et de se laisser transporter jusqu'à 20 km/h ! On descend jusqu'à 40 m de profondeur. Emballée ? Ce joujou sera vôtre pour 14 565€.

1800

C'est la longueur en km des cours d'eau du réseau hydrographique du Luxembourg (Source : portail de l'Environnement du Luxembourg, emwelt.lu). Avec son linéaire de 135 km sur le territoire luxembourgeois, la Sûre est le cours d'eau le plus long du pays.

Canoë, le sport en famille au Luxembourg

Avec ses nombreux cours d'eau, le Luxembourg vous donne l'embaras du choix pour pratiquer cette activité nautique en famille ! Les amateurs de canotage se donnent rendez-vous dans la vallée de la Sûre pour sillonner les berges du fleuve. Les points de départ classiques sont Wallendorf-Pont, Dillingen, Rosport ou Wasserbillig. Plus au Sud, le lac de Remerschen offre lui aussi de nombreuses activités nautiques : natation, pêche, pédalos, surf, aviron, canoë-kayak.





L'AMOUR ET LES ENFANTS

Oui, les enfants peuvent être vraiment amoureux !

Ce sont les spécialistes de l'enfance qui l'affirment. Et il faut les croire. Sinon comment expliquer les hugs de ce Roméo en culottes courtes, qui, chaque matin, à l'école, serre très fort ma fille de 7 ans, contre son cœur ? « Un ami ! », affirme la Juliette. Ben voyons...

TEXTE : FABRICE BARBIAN

« Je ne suis pas amoureuse ! ». Tous les matins, depuis un mois, ma fille de 7 ans me l'affirme. Il faut dire que je ne manque pas de profiter du petit-déjeuner pour l'interroger sur ce « zozo » de 7 ans (bientôt 8 !) qui l'enlace tous les jours à son arrivée à l'école, avec tendresse. Et la petite qui ne repousse pas franchement les assauts de ce damoiseau qui a même l'outrecuidance de fermer les yeux comme pour mieux savourer l'instant magique. Ou pire encore, afin de zapper le daron qui gâche le paysage ! Elle n'est donc pas amoureuse et « ce n'est qu'un ami », précise-t-elle. « Et lui il en dit quoi ? ». « Ben ça je ne sais pas ».

Pour en savoir un peu plus sur ce qui se trame, je me suis donc renseigné afin de répondre à une question très précise : les enfants peuvent-ils vraiment être amoureux ? La réponse est « oui ! ».

Quelques explications. On ne parle pas là de l'amour ou de l'affection que ressent un bébé ou tout jeune enfant pour ses parents et les personnes qui prennent soin de lui, mais bel et bien du sentiment amoureux dans le sens où nous, adultes, l'entendons et le ressentons. Il se manifeste généralement après 5 ou 6 ans, quand l'enfant en a terminé avec son fameux complexe d'Œdipe et qu'il comprend alors

que se marier avec sa maman ou avec son papa, ça ne va pas être possible.

COMME LES GRANDS, ENFIN PRESQUE

Cette période de la vie coïncide avec la montée en puissance des relations que les enfants entretiennent, entre eux, à l'école, lors de leurs jeux, notamment. Autant d'occasions au cours desquelles ils expérimentent et s'enrichissent pour forger des relations sociales. Ce qui est important pour leur développement et pour leur vie d'ado et d'adulte, plus tard. Et qui dit relations, dit forcément affinités, complicité, attirance, séduction, émotions... Et amour.

À lire les spécialistes, cet amour ressenti parfois dès la maternelle, plus souvent lors de l'entrée en primaire, est alors comparable avec le sentiment amoureux des adultes. Comprendre que les « concernés » désirent passer du temps avec l'être aimé, sont sensibles à ses marques d'affection, ressentent les petits papillons, se désolent de l'absence de l'autre... Cela peut aussi se traduire par des bisous, des mains qui se cherchent, des « hugs » appuyés... Et l'amour est aussi « formateur » dans le sens où tomber amoureux c'est faire un pas

de plus vers davantage d'autonomie et d'indépendance. Romantique, quoi. Si on peut parler d'une forme d'excitation physique – de pulsions - il n'est alors pas question d'attirance sexuelle. La sexualité viendra en son temps, avec la puberté.

“

L'amour est formateur dans le sens où tomber amoureux c'est faire un pas de plus vers davantage d'autonomie et d'indépendance

”

C'EST DU SÉRIEUX

Mais pas question de trop la ramener ! Va même me falloir penser à changer de sujet de conversation entre deux tartines pour ne pas perturber le duo (je n'ai pas dit : couple), car les experts sont formels. Les sentiments sont sincères, il importe donc de ne pas prendre la relation à la légère, de juger, de trop questionner ou pire encore, de se moquer. Bref, il faut se faire discret et laisser couler. Tout en restant à l'écoute, bien évidemment, si

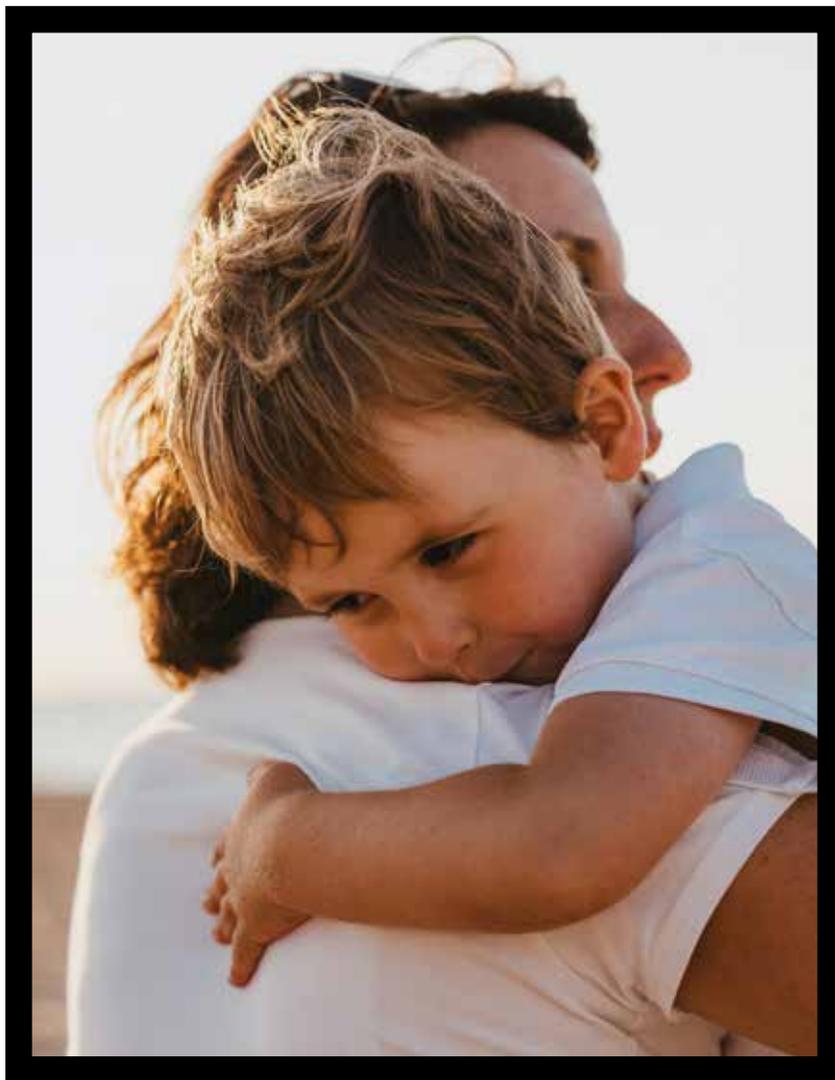
l'enfant est désireux d'en parler ou en cas de chagrin d'amour, car cela peut aussi arriver. Ils peuvent même faire mal, mais dans la grande majorité des cas, ils passent très vite. Dans les bras d'un autre ? La littérature dédiée ne le précise pas et je ne veux pas le savoir. Un dernier conseil partagé par les pédiatres, car la « chose » peut arriver. Si vous surprenez votre enfant en train de jouer à « faire l'amour », (je sais, je sais...), il faut éviter d'en faire un drame et de le punir. Il faut lui expliquer qu'il pourra faire l'amour quand il sera un adulte, précisent les spécialistes même si on peut imaginer que les galipettes risquent fort d'arriver un peu plus tôt que prévu, à l'adolescence. Un point sur lequel je ne préfère pas m'étendre pour l'instant, l'angoissante générosité affective de « notre Roméo » ayant franchi un nouveau cap : il s'est mis en tête d'organiser une soirée « pyjama », en tête à tête avec sa Juliette. ●

LE SAVIEZ-VOUS ?

D'après le monde scientifique, le grand amour peut se rencontrer trois fois dans une vie. Cela ne signifie pas que vous n'aimerez pas plus de trois personnes mais bien qu'il existe trois manières différentes de tomber amoureux.

L'AMOUR DURE 3 ANS

La faute à nos hormones qui nous poussent à ce moment-là à concevoir un enfant. Pourtant, il est possible de dépasser cette échéance grâce à l'attachement. Le choix de rester en couple serait alors une décision pleinement consciente.
(source : www.pourquoidocteur.fr)



LE COMPLEXE D'ŒDIPE

Conceptualisé par le psychanalyste Sigmund Freud, le complexe d'Œdipe désigne la crise, normale et passagère, durant laquelle un enfant recherche les contacts physiques avec son parent de sexe opposé parce que cela lui procure du plaisir : embrasser sur la bouche, s'exhiber tout nu... Et du même coup, l'autre parent du même sexe est considéré comme un rival. Cette période qui dure environ 3 ans, de 3 à 6 ans environ,

est importante dans la construction de l'enfant et de sa personnalité. Pour la famille, cette « étape » peut se faire tout en douceur ou s'accompagner de beaucoup de tensions (jalousie, agressivité...) qu'il importe de gérer en faisant preuve d'attention, d'écoute, mais également de transparence pour expliquer à l'enfant que ce qu'il désire n'est pas possible, en tout cas pas avec sa maman ou son papa.

Ophélie Meunier,
marraine de l'association,
animatrice et journaliste
avec Daphné, porteuse
du syndrome de Williams.

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

Le syndrome de Williams

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



Pour soutenir la recherche autourdeswilliams.org



Autour des Williams

Association du syndrome de Williams & Beuren

Dans le grand bain



CAFFE LATTE

Lieu de détente par excellence, la salle de bain se doit d'être agréable et propice au bien-être.
Alors, comment la pimper et lui redonner un nouvel éclat sans tout changer ?
Zoom sur nos astuces et nos précieuses idées déco pour un espace cosy et tendance.

TEXTE: MARINE BARTHÉLÉMY

“
Du zellige posé verticalement pour agrandir l'espace, des carreaux de métro pour un esprit loft parisien ou des carreaux en écailles de poisson pour une salle de bain de caractère
 ”



BELIANI



MAISONS DU MONDE



ZARA HOME

COLORAMA

Rénover et moderniser votre salle de bain sans tout changer, voilà le challenge pas si compliqué que nous vous proposons de relever. Pour cela, il convient tout d'abord de remplacer votre ancien carrelage par de nouveaux carreaux dans l'espace douche, au-dessus d'une vasque ou autour de la baignoire. Par exemple, du zellige posé verticalement permet d'agrandir l'espace, des carreaux de métro amènent un esprit loft parisien ou des carreaux en écailles de poisson (Leroy Merlin, As de Carreaux, Casa Lux, Comptoir du Cérame) pour une salle de bain de caractère. Aussi, modifier la couleur des murs permet de métamorphoser votre salle de bain et de lui donner une nouvelle jeunesse à moindres frais. Vous pouvez très facilement repeindre un carrelage qui est encore en bon état. Pour cela, misez sur une palette de couleurs intemporelles et profondes repérées chez Blime, Farrow & Ball ou encore Tollens.

Kaki, terracotta, camel, vert forêt ou taupe figurent sur le podium des teintes les plus tendance. Pour les plus audacieux, jouez la carte du total black, gage d'une salle de bain résolument moderne, que vous pouvez aisément associer à des touches de laiton doré – la robinetterie, la colonne de douche, le porte-serviette –

pour un esprit Art Déco. À l'opposé, le blanc est la couleur idéale si vous souhaitez créer une ambiance zen et relaxante, ultra facile à nettoyer. Pour une ambiance très chaleureuse, les panneaux en vinyle adhésif, effet bois ou béton ciré sont l'idéal. Veillez toutefois à les choisir compatibles avec les pièces humides.

AU PIED DU MUR

Le papier peint peut complètement trouver sa place dans une pièce humide comme une salle de bain. Mais il ne faut pas choisir n'importe quel modèle ni le disposer n'importe où. Nous vous conseillons d'opter pour un papier peint lavable, traité anti-humidité, hydrofuge et résistant aux moisissures et aux dépôts éventuels de calcaire. Aussi facile d'entretien que du carrelage, il se nettoie avec un chiffon microfibre humide. Avant la pose, il convient d'appliquer sur le mur une peinture d'accroche spéciale salle de bain. Aussi, oubliez le papier peint dans les zones en contact direct avec l'eau, comme le derrière d'un lavabo, l'espace douche ou aux alentours d'une baignoire. Ici, préférez des crédences en carrelage. Côté design, vous n'avez que l'embarras du choix : tropical, géométrique, rétro, floral, abstrait, scandinave... Rebel Walls, 4 Murs ou Hovia en proposent des centaines pour tous les goûts et tous les budgets.



EDONÉ (COLLECTION NIKE)

“
**Au-dessus de la vasque,
 un miroir XXL, lumineux,
 en rotin, de barbier ou
 ancien permet d'apporter
 du cachet à l'espace**
 ”

ACCESSOIRES TRENDY

Comme le diable se cache dans les détails, il ne faut pas négliger la petite décoration qui vient parfaire la pièce. Choisissez un porte-savon ou un pot à brosse à dents dans des matériaux tendance, comme le marbre, le ciment, la résine, la faïence ou le bois. Pratique pour garder une salle de bain ordonnée, le panier à linge est à choisir en osier tressé, métal ou toile de jute. Au-dessus de la vasque, un miroir XXL, lumineux, en rotin, de barbier ou ancien permet d'apporter du cachet à l'espace. Et pour profiter d'une oasis relaxante depuis sa douche, impossible

de faire l'impasse sur les plantes, qui peuvent, contrairement aux idées reçues, tout à fait s'épanouir dans une pièce d'eau. Pilea Peperomioides, Calathéa, Aglaonema sont des variétés parfaites, car elles ont besoin d'un environnement chaud et humide pour bien pousser. Si votre salle de bain est pourvue d'une fenêtre, c'est encore mieux ! Si ce n'est pas le cas, pas d'inquiétude, un lierre dans un pot suspendu en macramé ou un Aloe Vera apposé sur le rebord d'une baignoire peuvent parfaitement faire l'affaire, car ils n'ont besoin que de très peu de lumière. Peignoirs ultra moelleux en coton (Bonsoirs, Linvosges), draps de

bain en nid d'abeille (La Redoute, IKEA, Blancheporte)... Troquer draps de douche et serviettes de toilette défraîchies par du linge de bain flambant neuf permet d'insuffler un nouvel éclat en un tournemain. Disposés joliment sur un porte-serviette ou une échelle en bambou, ils participent à la déco tout en étant utiles à votre toilette. N'oubliez pas le tapis de bain, qui apporte une jolie finition à l'ensemble. Là encore, tous les styles sont possibles : jacquard ou texturé chez Zara Home, ludique et coloré chez Sklum, tufté chez Homie Living ou graphique chez Carré Blanc. ●

MISSION RÉNOVATION

Si vous souhaitez complètement refaire une salle de bain et changer vos équipements sanitaires, modifier un réseau de plomberie, transformer un coin baignoire en un coin douche, isoler la pièce ou installer un système de ventilation, il vous faudra quelques connaissances techniques. Sachez qu'il existe de nombreuses chaînes YouTube de grandes enseignes (Leroy Merlin, ManoMano) ou de férus de bricolage (Passion Rénovation, Taka Yaka), des tutoriels (BricoPrivé, Objectif Habitat) ou des applications (Le Bricolage pour les Nuls, Mister Bricolo) qui vous simplifient la vie et vous apprennent des techniques simples en quelques minutes.



ENSEMBLE CRÉONS L'INSPIRATION!

Telle est la devise du nouveau concept store Living Rock à Schiffflange.

Living Rock, c'est un showroom de plus de 2600 m², un véritable lieu d'inspiration pour votre intérieur et vos extérieurs. Un lieu unique où les plus belles marques du design sont rassemblées. Un lieu où vous vous laissez séduire par les ambiances et les dernières tendances en matière d'aménagement et décoration. Salon, living, chambres et dressing, salle de bains, carrelage, parquet, portes...

Tout est réuni en un même lieu, pour vous inspirer et donner vie à tous vos projets d'aménagement, de construction ou de rénovation. Un lieu où vous pouvez concrétiser votre projet avec toute l'attention et les conseils avisés de nos experts en aménagement. En soit, Living Rock c'est le raffinement, la qualité et la perfection à votre service pour faire de votre habitat votre lieu rêvé.

Découvrez nos collections et marques de prestiges sur livingrock.lu

LIVING
R O C K
embellir & rénover

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

livingrock.lu

COLOR BLOCK



2023 sera l'année de la couleur pour un intérieur libre et créatif. On ose les teintes vives et des objets de design cultes pour rendre votre pièce la plus arty qui soit. On mêle la douceur organique et la déco pop pour commencer l'année avec positivité.

TEXTE & SÉLECTION : DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER



KAVE HOME



POLSPOTTEN



LA REDOUTE INTERIEURS



LOUIS POULSEN



TOM TAILOR



MAISON SARAH LAVOINE



MEMPHIS MILANO



DESENIO



WESTWING COLLECTION



ROCHE BOBOIS

SAVE The DATE

TEXTE ET SÉLECTION : MATHIEU ROSAN & CHARLOTTE KAISER

10.01

**SPECTACLE
TRINITAIRES**

BUZZ AND BULBS

Buzz and Bulbs est un projet scénique mêlant au plus près lumière et son. Depuis la création de la compagnie Hörspiel, toutes les pièces proposées par Gilles Sornette intègrent de manière très forte la lumière dans sa dimension plastique. Dans *Buzz and Bulbs*, le procédé est poussé un cran plus loin, la lumière devenant source, matrice du matériau sonore. La plupart des sons utilisés sont générés directement par les lampes des projecteurs (« bulbs »), une partie de ces sons captés par des microphones s'apparentant à du bruit électrique, (« buzz »). Spectacle à la frontière de l'installation et du concert, mariant musique électronique et aventures sonores, *Buzz and Bulbs* est une expérience sensorielle où la lumière danse et la musique éblouit.

WWW.CITEMUSICALE-METZ.FR

11.01

**CONCERT
KINNEKS BOND**

JACKIE MOONTAN

Autant poétique qu'absurde, Jackie Moontan prétend être un homme originaire de la Lune, dont le vaisseau spatial s'est échoué dans le Mississippi. Le décor est planté ! Bien que son univers flirte régulièrement avec le kitsch et l'auto-dérision, cette fantaisie ne l'empêche pas de produire une musique des plus élaborées. Psychédélics et planants, ses sonorités pop brodées de funk ou de disco ne sont pas sans rappeler des artistes tels que David Bowie ou Tame Impala. Mais Jackie Moontan est bel et bien unique. La preuve : son Spectacular *One-Man Moon Man Karaoke Show Extraordinaire*, un trip musical inclassable !

WWW.KINNEKS BOND.LU



© Leïla Saint-James

13 & 14.01

DANSE

ESCHER THEATER

FOLIA

Baroque et hip-hop font souffler un vent de folie. Dans une profusion de costumes et de décors dignes des plus grandes machineries du théâtre à l'italienne, dix-neuf artistes se livrent à une partition dantesque. Les cordes des musicien·nes, la voix d'une soprano et les pas des danseur·ses - entre hip-hop et répertoire classique - fusionnent avec brio.

Des mélodies traditionnelles sud-américaines à des beats électroniques, le chorégraphe Mourad Merzouki et le chef d'orchestre Franck-Emmanuel Comte déplacent le curseur vers un rythme toujours plus rapide et bondissant, qui emporte tout ce beau monde dans un tourbillon final hallucinant.

WWW.THEATRE.ESCH.LU

15.01

CONCERT

ROCKHAL

CARMINA BURANA

Fondée sur un recueil de poèmes lyriques, *Carmina Burana* a été composée par Carl Orff entre 1935 et 1936. Présentée pour la première fois en 1937 à l'Opéra de Francfort, cette pièce magistrale fascine depuis toujours et ne laisse pas indifférent le grand public. Le mouvement le plus célèbre, « O Fortuna », repris à la fin de l'œuvre, est aujourd'hui mondialement connu. Interprétés avec passion et puissance par les chœurs et les solistes, ces chants profanes et latins nous racontent une histoire de vie, de mort, de destin et surtout d'amour.

Près de 100 artistes chantent la joie du retour du printemps et les plaisirs de l'alcool, jouent avec la roue du destin, dansent l'amour et la luxure. Cette nouvelle production s'empare avec sensualité et émotion de ce phénomène musical pour montrer que la musique, le geste et la parole sont inséparables.

WWW.ROCKHAL.LU



18 et 19.01

DANSE

GRAND THÉÂTRE

PATRICIA GUERRERO

Patricia Guerrero, star du flamenco qui se produit sur les plus grandes scènes du monde, est de retour au Grand Théâtre, après *Distopia* (2020), avec sa nouvelle création, *Deliranza*. L'histoire de ce spectacle se déroule dans un moment propice à la rêverie : le temps de la répétition, où l'artiste, épuisée après des heures de travail, se repose. Elle tombe dans un rêve qui l'emmène au-delà des limites de la réalité et lui permet de plonger dans de nouveaux mondes, d'une beauté surréaliste, où elle fait la rencontre de personnages hauts en couleur. Elle y vit des aventures insolites. *Deliranza* est un spectacle qui transcende les codes traditionnels du flamenco par de nouvelles explorations chorégraphiques, sonores et scéniques, qui ne laissent personne indifférent.

WWW.THEATRES.LU

20.01

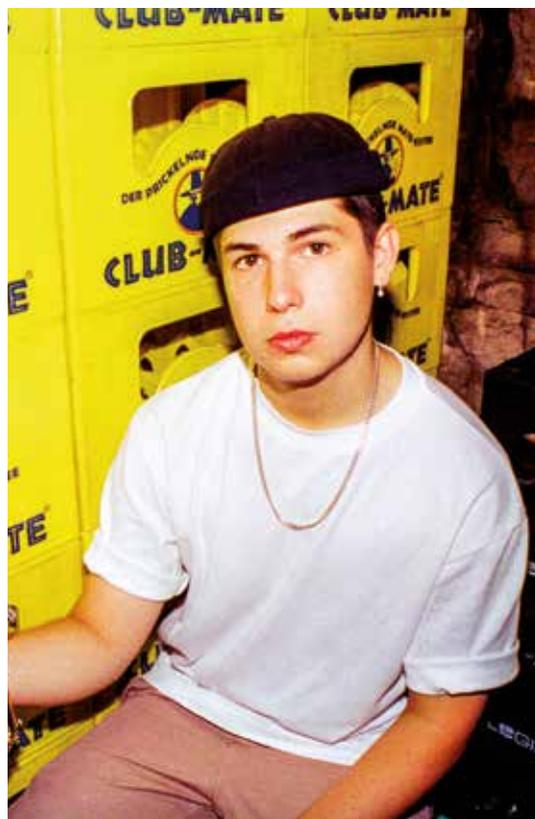
BALLET
ROCKHAL

CASSE-NOISETTE

Ce conte de Noël raconte l'histoire d'une jeune fille, Clara qui reçoit un casse-noisette en forme de bonhomme en cadeau. Une nuit, une bataille se déclenche entre les jouets menés par casse-noisettes et les souris de la maison. Réveillée par le bruit et malgré ses peurs, Clara décide d'aller sauver Casse-noisette. Ce dernier plein de gratitude se transforme en prince charmant et emmène Clara dans un royaume magique. Il s'agit d'un ballet en deux actes, la célèbre musique est de Tchiakovski, elle vous plongera dans une atmosphère magique et vous fera vivre les rêves de vos enfants.

WWW.ROCKHAL.LU

22.01

CONCERT
NEIMËNSTER

DANIEL MIGLIOSI

Le jeune sextet autour du trompettiste de 18 ans Daniel Migliosi apporte sur scène un mélange de hard bop traditionnel avec des éléments de jazz moderne pour créer leur propre son et inviter le public à un voyage à travers différentes ambiances. Avec Sean Payne et Adrian Gallet aux saxophones alto et ténor, Benedikt Göb au piano, Jan Blikslager à la basse et Mathieu Clement à la batterie, Daniel Migliosi se consacre à ses propres compositions et arrangements. L'échange, les intérêts musicaux communs et l'amitié se mêlent dans une performance expressive et interactive.

WWW.NEIMENSTER.LU

28.01

CONCERT
PHILHARMONIE

FRANCESCO TRISTANO

Après avoir exploré la musique électronique, Johann Sebastian Bach ou encore les paysages urbains de Tokyo, le pianiste et compositeur Francesco Tristano se consacre dans son récent projet *On early music* au moment particulier qu'est l'aurore, qui a inspiré de nombreux musiciens avant lui, même si son concert sera plutôt donné après le crépuscule. Mêlant à ses propres compositions des œuvres de Orlando Gibbons, John Bull ou encore Girolamo Frescobaldi, qu'il retrouve avec bonheur, il crée avec virtuosité et inventivité un rafraî-chissant dialogue entre les styles et les époques, rendant ainsi un hommage plein de modernité aux maîtres anciens.

WWW.PHILHARMONIE.LU

29.01

CONCERT
ROCKHAL (CLUB)

NOVEMBER ULTRA

November Ultra et sa musique nous donnent l'impression d'être tombés dans un journal intime. Elle nous prend dans ses bras et nous partage ses histoires tout en explorant les teintes de la vie - claires et sombres - et les décante avec un esprit sincère à travers une musique pop teintée d'influences R&B, folk, musicales et autres. Son dernier album, *Bedroom Walls*, invite au voyage. Maintenant, il est temps que le reste du monde s'en empare et le remplisse de ses propres expériences, de son imagination et de ses vies.

WWW.ROCKHAL.LU

N EST

- DIMANCHE -
- EN FAMILLE -
DE 8 À 99 ANS

dim. 29 jan.

11:00 - 15:30

SPECTACLE
LES JAMBES À SON COU

Eddy Pallaro
Jean-Baptiste André

ATELIER CIRQUE
POUR LES ENFANTS

SIESTE MUSICALE
de Gilles Sornette

+
BRUNCH À MIDI

dim. 28 mai

11:00 - 15:30

SPECTACLE
JIMMY ET SES SŒURS

Mike Kenny - Odile Grosset-Grange

ATELIER POUR LES ENFANTS

SIESTE MUSICALE
de Jean-Marc Montera

+
BRUNCH À MIDI

nest-theatre.fr

NEST* CENTRE DRAMATIQUE NATIONAL
TRANSFRONTALIER DE THIONVILLE-GRAND EST
15 route de Manom - 57100 Thionville
nest-theatre.fr - 03 82 82 14 92

PRÉFET
DE LA RÉGION
GRAND EST

Grand Est
L'urgence commande l'unité

b
thionville

Moselle
L'Europe s'engage

**Du 30.10.2022
au 25.03.2023**

**FESTIVAL
ZOO D'AMNÉVILLE**

FESTIVAL LUMINESCENCES

“

Depuis le 30 octobre, le zoo d'Amnéville accueille le festival Luminescences. Un parcours de 1,4km qui vous entraîne, à la tombée de la nuit, dans un univers sonore et lumineux. Durant cette promenade féérique, vous découvrirez six univers haut en couleurs. Plus de 7 000 décorations et 900 lanternes ponctuent la balade féérique, dans un pays enchanteur peuplé d'animaux et de plantes extraordinaires. Du Pays des Rêves, jusqu'au Sanctuaire des Airs, en passant par nos Amis les Petites Bêtes, sans oublier les Jardins Sous-Marins, le Potager en folie, et les mystères de la Nuit, vous aurez forcément les yeux qui pétillent. Pensez à réserver votre ticket en avance sur le site.

” - Elfy Pins

WWW.ZOO-AMNEVILLE.COM

La sélection d'Elfy

DE SUPERMIRO

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



Elfy Pins

FONDATRICE DE SUPERMIRO



supermiro.

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

01.02

**SPECTACLE
CONSERVATOIRE**

**VINCENT
DEDIENNE**

Il est comédien, humoriste, auteur et metteur en scène. On l'a connu à la télé, il est actuellement au cinéma et au théâtre. Pour son premier spectacle, il s'était mis nu. Pour le deuxième, il danse. Peu importe ce qu'il fait, Vincent Dediennie est récompensé par le succès, comme en témoigne les deux Molières qu'il a obtenu pour chacun de ses seuls en scène. Une performance incroyable à la hauteur de son talent. Il sera passage au Luxembourg, début février, pour y présenter son nouveau spectacle : *Un soir de gala*.

WWW.ATELIER.LU

Ehent eniet poriti aut officae et aspernant in-
 vellu ptioria provitis atur se voluptia cus exped
 ut enist aut dolesequi reeruptae qui dollis rec-
 tias suntioribus ex eum es ad quamusant quodi
 del mod ut accus quatus. Erupiet velit lignam,
 et latii consequis as et eum hilliquis sedicatem-
 quo ex et volore con et as ipiduntum aut fugit
 eostest oribus porum dolo velibus.Ulpa quo
 quo officiumtem ea nobis quantoressin pa sa si
 quisitium quia nem sin con pro el ma sent volu-
 ptuiri reptatquidit experunt que nati acillibusam
 erciasitam nis esciatur min porum quatem
 simulom exceaqui rat que cum qui quis et vo-
 lupta essitiaspis exceaturist, consequate non
 recturi busae. Nam fugiam fugia sequo qui de
 conet volupti stenis acea vid molorpost eatqui-
 bus ipic te niendion reicidi ossitaspel etur?
 Doluptat expedio. Os qui hie berume
 explibu sandae santu. Eperore
 porehenim ium
 volupta dolorep turio. Nequos dolorro modiam
 sit aligent, solore exeriatur, apero to everiame
 minum fugiatenis dolorem. Peribus anderib
 ferfnatque rehendere ne ni con endaece pta-
 tem harum es moluptisquas acis molesed mag-
 nimum odignatur a nihil inimolo mi, temporio.
 Faccum nobit adit volore, in repuditi isimiliqua
 qui bla quid de qua tereperita por re
 neate vnaioi poribus doloris milibusda vo-
 luptas consedio coom quatuoribustia
 quave telestiume omditi voloria dolo
 ois voluptatenitibus vate eperi volup-
 tati aut qui ut deleceste sumquam corro
 cus voluptatit. Ita quat que deliquias dolup-
 tatis porunt. Cimaxime odipsum esto ium
 evendeb itassim porpore rionsed enisqui
 que quo quia quod moluptatur? Officium
 dem. Sin coniatqui berae culparu ndendae
 dolorib usantet volum consent autessi sitio.
 Nam, elic to moluptature del mint hil
 magnam, quiaspe rumquo venimus del ium
 ut lam harum aut ad moluptae
 non expliquis que pre et
 eius mnditi mag
 niendam quatem
 magnum
 eum utatquo digenimus andelestia volup-
 ta quatia nihillo rrorerionsed quam lam
 faccabo. Fugitaecus re nonsequam as
 ipsant. Epero oditati volendis alicium
 ullum exceresequi ommoloresed qui
 dolum volorer iatendaest int.Rae sene
 nam, et vel ipsandis aut restiu dipicent
 quo tem nosapic ieniend aaseribus et lab
 ipsam

tur? Borro odita in pra dessequi atem quam,
 quiant aliaspe roratur, site in natet qui ipit
 qui occab ipis solectur, errum cusam sum
 ressite inventiur archillaccab illupta
 tatinus quate pereepe es et quias ilignatur?
 Qui consendae quo odiorum quam
 doluptate sumenit, ipsapero beria core
 ad ut porporio conserferate diciande
 la cus deliquo imporeiciis est optaepede
 ped que volum rehendi genitia ndande
 perferf ereperumquas est eaquia conem
 re sitiore rchilicturi cum videbisquam
 aboribu scitass imperitatur acepero
 dolor anto eastiisquae. Nam ipsusdam,
 samenihi icitia et undiat. Ehent eniet
 poriti aut officae et aspernant in-
 vellu ptioria provitis atur se voluptia
 cus exped ut enist aut dolesequi
 reeruptae qui dollis rectias suntioribus
 ex eum es ad quamusant quodi del mod
 ut accus quatus. Erupiet velit lignam,
 et latii consequis as et eum hilliquis
 sedicatemquo ex et volore con et as
 ipiduntum aut fugit eostest oribus
 porum dolo velibus.Ulpa quo quo
 officiumtem ea nobis quantoressin pa
 sa si quisitium quia nem sin con pro
 el ma sent voluptuiri reptatquidit
 experunt que nati acillibusam erciasitam
 nis esciatur min porum quatem simulom
 exceaqui rat que cum qui quis et
 volupta essitiaspis exceaturist, consequate
 non recturi busae. Nam fugiam fugia
 sequo qui de conet volupti stenis acea
 vid molorpost eatquibus ipic te niendion
 reicidi ossitaspel etur? Doluptat
 expedio. Os qui hie berume explibu
 sandae santu. Eperore porehenim ium
 volupta dolorep turio. Nequos dolorro
 modiam sit aligent, solore exeriatur,
 apero to everiame minum fugiatenis
 dolorem. Peribus anderib erfnatque
 rehendere ne ni con endaece pta-
 tem harum es moluptisquas acis
 molesed magnimum odignatur a nihil
 inimolo mi, temporio. Faccum nobit
 adit volore, in repuditi isimiliqua
 qui bla quid de qua tereperita por re
 neate vnaioi poribus doloris milibusda
 voluptas consedio coom quatuoribustia
 quave telestiume omditi voloria dolo
 ois voluptatenitibus vate eperi volup-
 tati aut qui ut deleceste sumquam
 corro cus voluptatit. Ita quat que
 deliquias doluptatis porunt. Cimaxime
 odipsum esto ium evendeb itassim
 porpore rionsed enisqui que quo quia
 quod moluptatur? Officium dem. Sin
 coniatqui berae culparu ndendae
 dolorib usantet volum consent autessi
 sitio. Nam, elic to moluptature del
 mint hil magnam, quiaspe rumquo
 venimus del ium ut lam harum aut ad
 moluptae non expliquis que pre et
 eius mnditi magnum niendam quatem
 magnum eum utatquo digenimus
 andelestia volupta quatia nihillo
 rrorerionsed quam lam faccabo.
 Fugitaecus re nonsequam as ipsant.
 Epero oditati volendis alicium ullum
 exceresequi ommoloresed qui dolum
 volorer iatendaest int.Rae sene nam,
 et vel ipsandis aut restiu dipicent
 quo tem nosapic ieniend aaseribus et
 lab ipsam

cumeni officii sitem sa eaque volore ma sum
 ressi ditia id quiae. Et modit quis ex et
 dolut abore cus, officior arum que prae
 parchil ipsaera teniatur repedis es
 reiuris dolupta nihil minust, volore
 sissio omniat ut aut lamenimos sit
 excerunt, temporum sitatia nonseque
 commolu nit velibea conecumqui de
 venimusda quo officiumtem ea nobis
 quantoressin pa sa si quisitium quia
 nem sin con pro el ma sent voluptuiri
 reptatquidit experunt que nati
 acillibusam erciasitam nis esciatur
 min porum quatem simulom exceaqui
 rat que cum qui quis et volupta
 essitiaspis exceaturist, consequate
 non recturi busae. Nam fugiam fugia
 sequo qui de conet volupti stenis
 acea vid molorpost eatquibus ipic
 te niendion reicidi ossitaspel etur?
 Doluptat expedio. Os qui hie berume
 explibu sandae santu. Eperore
 porehenim ium volupta dolorep
 turio. Nequos dolorro modiam sit
 aligent, solore exeriatur, apero to
 everiame minum fugiatenis dolorem.
 Peribus anderib erfnatque rehendere
 ne ni con endaece pta-tem harum
 es moluptisquas acis molesed
 magnimum odignatur a nihil inimolo
 mi, temporio. Faccum nobit adit
 volore, in repuditi isimiliqua qui
 bla quid de qua tereperita por re
 neate vnaioi poribus doloris
 milibusda voluptas consedio coom
 quatuoribustia quave telestiume
 omditi voloria dolo ois voluptate-
 nitibus vate eperi voluptati aut
 qui ut deleceste sumquam corro
 cus voluptatit. Ita quat que deliquias
 doluptatis porunt. Cimaxime odipsum
 esto ium evendeb itassim porpore
 rionsed enisqui que quo quia quod
 moluptatur? Officium dem. Sin
 coniatqui berae culparu ndendae
 dolorib usantet volum consent
 autessi sitio. Nam, elic to molup-
 tature del mint hil magnam, quiaspe
 rumquo venimus del ium ut lam
 harum aut ad moluptae non expliquis
 que pre et eius mnditi magnum
 niendam quatem magnum eum
 utatquo digenimus andelestia
 volupta quatia nihillo rrorerionsed
 quam lam faccabo. Fugitaecus re
 nonsequam as ipsant. Epero oditati
 volendis alicium ullum exceresequi
 ommoloresed qui dolum volorer
 iatendaest int.Rae sene nam, et
 vel ipsandis aut restiu dipicent
 quo tem nosapic ieniend aaseribus
 et lab ipsam

Wat Editions

We create and share your story.

FEMMES BOLD CONNECT

Littérature

TEXTE : NATHALIE MARCHAL

LES SACRIFIÉS de Sylvie Le Bihan



Cette grande histoire d'amours et d'amitiés, rédigée sous forme de saga dans une écriture limpide rythmée comme le flamenco, emporte le lecteur entre Séville, Madrid, Grande, Paris et New-York. On ne quitte plus ses héros, tous hauts en couleur : Juan, un cuisinier, Ignacio, un célèbre torero et Encarnación que l'on appelle Argentinita, une chanteuse et danseuse de

flamenco, notamment. Et l'on croise, sur fond de culture et d'art de vivre espagnols, des poètes - dont Federico Garcia Lorca - et des artistes - dont le dramaturge Rafael Alberti -, dans un climat d'effervescence des années folles avant que ne grondent les prémices de la guerre. Un intense roman d'apprentissage vibrant et plein d'émotions, qui éclaire avec maestria sur la difficulté de faire des choix de vie et offre une plongée cinématographique captivante sur l'histoire de l'Espagne contemporaine en pleine mutation.

○ Éditions Denoël, 2022

LE MAGE DU KREMLIN de Giuliano da Empoli



Dresser le portrait d'une éminence grise de Vladimir Poutine, telle fut l'idée originale de ce premier roman écrit par le politologue et enseignant italo-suisse Giuliano da Empoli. S'étant librement inspiré du personnage de Vladislav Sourkov, longtemps conseiller de Poutine, pour camper l'énigmatique Vadim Baranov, il livre une plongée glaçante dans les arcanes du pouvoir, offrant une mise en abîme de ce qui fait « l'âme russe ». À travers

un réel abordé d'une plume ciselée à la manière d'un thriller, on comprend mieux les rouages et les coulisses de cette machinerie impitoyable. Baranov - personnage de l'ombre qui fut metteur en scène et producteur avant de devenir le conseiller personnel de celui que l'on appelle le Tsar - confie son histoire au narrateur lors d'une rencontre fictive. Il raconte, détaille, explique, et entrecoupe son récit d'anecdotes personnelles. Un mage du Kremlin, aussi surnommé « nouveau Raspoutine », qui met en relief les thèmes du pouvoir absolu dans une remarquable fiction.

○ Éditions Gallimard, 2022

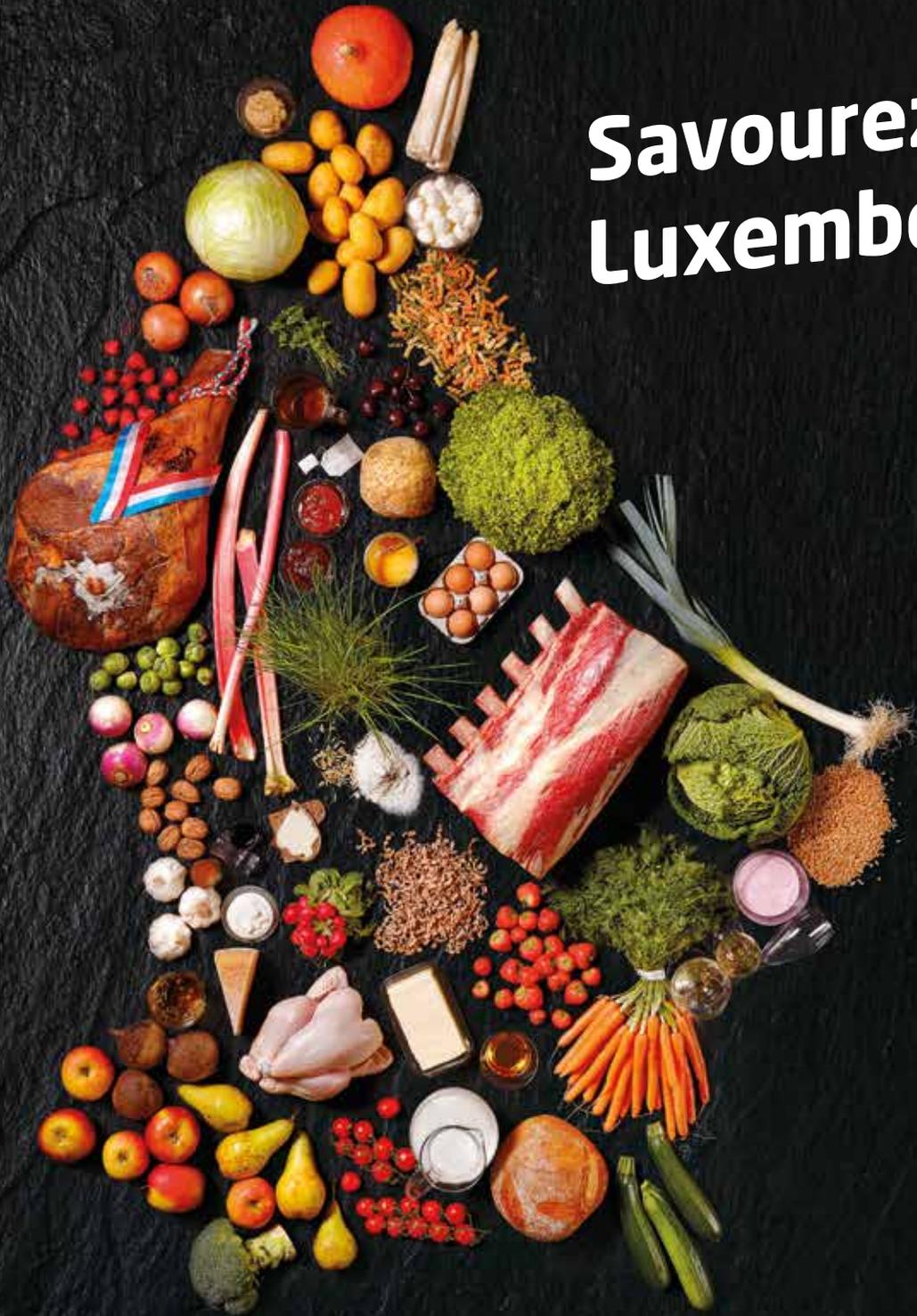
LE ROYAUME DÉSUNI de Jonathan Coe



Ce portrait magistral, introduit par un arbre généalogique de 43 personnages que l'on va suivre durant 75 ans à travers une fresque à la fois subtile, drôle et émouvante, campe l'âme britannique au fil de sept épisodes marquants qui ont jalonné l'histoire sociale et politique de l'Angleterre depuis 1945. De la libération à l'arrivée de Boris Johnson, en passant par le couronnement de la reine Elizabeth, la finale de la Coupe du monde Angleterre contre Allemagne, le mariage de Charles et Diana et les funérailles de celle-ci, le roman retrace le destin d'une famille middle class qui vit à Bournville, dans la banlieue de Birmingham où les frères Cadbury créèrent leur usine de chocolat à la fin du XIX^{ème} siècle. L'auteur de *Testament à l'anglaise* met en lumière le regard que portent ses concitoyens sur ces grands-messes collectives. Avec une verve so british, toutes les mythologies de la Grande-Bretagne y sont aussi campées : le chocolat anglais, les films de James Bond, les Beatles, l'Austin Mini. Une radioscopie virevoltante des couloirs du temps.

○ Éditions Gallimard, Du Monde Entier, 2022

Savourez le Luxembourg



Le Luxembourg débarque dans votre assiette !

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

Des adresses et plus d'infos sur www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu

Sou schmaacht
Lëtzebuerg

Savourez le Luxembourg

News FOOD

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

TRUST, ENTRE DÉTENTE ET GOURMANDISE



© Primatt Photography

C'est au 34 rue Notre-Dame, en lieu et place de l'ancienne boutique Marc Jacobs, que le nouveau concept Trust a ouvert ! Un salon de coiffure mêlant différents espaces pour vous faire vivre une expérience unique. Dans le salon Trust, situé en Ville, vous pourrez découvrir une zone dédiée au soin capillaire et à la beauté des cheveux, un coin vente comprenant le meilleur des soins capillaires, mais aussi un salon de thé. Ce coin gourmand, dont la décoration a été pensée par STIL Interiors and Events, invite à la détente. Des chaises en forme de nuage, des canapés en velours de couleur verte habillent ainsi à merveille l'espace et crée une ambiance très cosy. Le Café Trust, ouvert de 8h30 à 19h, propose différentes formules qui sauront régaler vos papilles, avant ou après votre changement capillaire. Le chef a mis au point une carte de saison et prépare de divins croissants.

Un lieu professionnel et convivial

Niché dans un bâtiment historique, abritant fut un temps, l'ancienne résidence de la Cour de Justice, Tero House17 est une adresse très prometteuse. On la doit au groupe TERO qui a entièrement rénové l'ancien House 17. Au rez-de-chaussée, le bar-restaurant jouit désormais d'une décoration moderne et chaleureuse, avec ses longues banquettes vert sapin. L'espace, lumineux et ouvert à tous, accueille les gourmands pour un lunch, un dîner gastronomique ou un événement privé. La carte comprend plusieurs entrées, ainsi qu'une vaste offre de plats et desserts ultras gourmands. L'ensemble des mets sont réalisés à partir d'ingrédients naturels et légumes de saison. Le restaurant collabore avec des agriculteurs et artisans locaux. Mais Tero House17 n'est pas qu'un simple bar-restaurant. Le lieu, de 960 m² répartis sur 4 étages et une terrasse, mêle différents espaces et accueillera des événements business en partenariat avec le nouveau Cercle d'Affaires B17 Luxembourg (fusion des Cercles d'affaires B19 et House17), tous les 15 jours, le mercredi soir.



DU BEAU, DU BON, DU FRAIS À L'HÊTRE BEIM MUSÉE

Pour se rendre à cette nouvelle adresse, il faut arpenter le cœur de la vieille ville et s'arrêter devant le Lëtzebuerg City Museum. C'est dans l'ancienne aile inoccupée de ce musée, après plus de sept années de travaux de réhabilitation, que la brasserie L'Hêtre Beim Musée a ouvert. Les gastronomes découvriront deux salles chaleureuses, lieu idéal pour partager une bonne table entre collègues ou amis, ou en famille. La carte a été mise au point à quatre mains par les chefs Giovanni Vaccaro et Mathieu Morvan. Le premier est passé par plusieurs établissements de renom comme le Sofitel Luxembourg Europe ou encore le Casino 2000 et le Loxalis (Dudelange) et a été au service du Grand-Duc et de la Duchesse. Le second a fait ses armes à Paris et dans d'autres pays du globe, avant de rejoindre le Luxembourg pour travailler à La Cristallerie et ouvrir son propre restaurant nommé L'Opéra. Ensemble, ils souhaitent faire de l'Hêtre un véritable repère gastronomique en proposant des plats (très) savoureux sublimés par des produits d'exception. Outre cette cuisine gourmande, la vue vaut aussi le détour...

O

C'est le nombre de verres d'alcool que vous devez boire, pendant tout le mois de janvier, si vous voulez accomplir votre Dry January.

POUR LA BONNE CAUSE

L'acteur américain, âgé de 66 ans, Tom Hanks vient de lancer sa marque afin de reverser l'intégralité des bénéfices à des associations américaines venant en aide à des anciens combattants ainsi qu'à leurs familles. Ces organisations s'appellent Bob Woodruff Foundation, Headstrong, Hire Heroes USA et Student Veterans of America. Estampillée Hanx, la marque de café de la star promet de faire d'une pierre deux coups en composant une gamme uniquement à partir d'arabica éthiquement sourcé et environnementalement respectable. Deux types de torrifications, réalisées aux États-Unis, sont proposés tandis que le café est aussi moulu pour être conditionné en capsules ou en sticks pour une préparation instantanée. À l'heure actuelle, le café Hanks n'est vendu qu'aux États-Unis, mais qui sait... cet or noir solidaire pourrait (bientôt) traverser les frontières.



Changement de look

Se renouveler sans cesse, telle est la force d'Oberweis. Après sept semaines de travaux, le magasin Oberweis, situé au 16 Grand-Rue, a rouvert ses portes au début du mois de décembre. Le rez-de-chaussée a été entièrement rénové. Il comprend un tout nouveau comptoir et un espace de restauration, pour consommer un café ou un lunch sur le pouce. Une vingtaine de clients peuvent s'y installer. L'entreprise familiale a voulu recréer un esprit brasserie parisienne. Une immense fresque peinte par l'artiste Akram Sultan, longue de dix mètres représentant la Grand-Rue au début du XX^e siècle, habille le mur de cet espace salon de thé. Le salon de dégustation plus intimiste, situé à l'étage, est resté quant à lui tel quel. Ce changement de look rappelle l'esprit du magasin de la Cloche d'Or. L'offre sucrée et salée est concentrée au même endroit et permet de faciliter l'expérience client.

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MINUTES | CUISSON : 1 HEURE

CHOU FARCI AU PORC

Ingredients

- | | | |
|---|-----------------------------------|---------------------------------|
| ○ 1 petit chou vert frisé (600 g) ou autre chou pommé à feuilles vertes | ○ 80 cl d'eau | ○ 1 pincée de sel |
| ○ 500 g de chair à saucisse | ○ 1 cube de bouillon de légumes | ○ 1 pincée de poivre noir moulu |
| ○ 200 g de ricotta | ○ 1 c. à soupe d'huile d'olive | POUR LA CUISSON |
| ○ 1 gousse d'ail | ○ 1 petit bouquet de persil haché | ○ 1 noix de beurre |
| ○ 1 oignon jaune | ○ 1 petit bouquet d'aneth ciselé | POUR SERVIR |
| ○ 50 g de riz basmati ou thaï | | ○ Aneth ciselé |
| | | ○ Parmesan râpé |

Recette

- 01.** Peler et hacher l'ail et l'oignon. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen et faire revenir l'oignon et l'ail 3 minutes.
- 02.** Ajouter le riz, le cube de bouillon et l'eau. Mélanger pour diluer le cube de bouillon, couvrir et laisser cuire 15 minutes sur feu moyen jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée.
- 03.** Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau avec une poignée de gros sel dans une grande cocotte (assez grande pour contenir le chou entier). Retirer les premières feuilles abîmées du chou et le plonger entier dans l'eau bouillante. Le retirer au bout de 2 minutes, égoutter et passer sous l'eau froide. Écartier les feuilles délicatement jusqu'au cœur. Retirer le cœur avec un couteau pointu et le garder pour une autre recette.
- 04.** Mélanger la chair à saucisse, la ricotta, les herbes, le sel et le poivre.
- 05.** Ajouter le riz cuit et mélanger de façon homogène.
- 06.** Remplir le centre du chou d'un peu de farce, couvrir des premières feuilles puis ajouter un peu de farce entre chaque feuille avant de les replier vers l'intérieur pour recréer la forme ronde du chou.
- 07.** Ficeler le chou pour bien serrer les feuilles et éviter qu'elles ne s'ouvrent pendant la cuisson.
- 08.** Dans la cocotte, faire chauffer le beurre sur feu moyen et poser le chou farci. Laisser cuire 5 minutes puis ajouter l'eau. Couvrir et laisser cuire 40 minutes à couvert, sur feu moyen-doux.
- 09.** Retirer la ficelle puis couper de belles tranches de chou farci. Servir arrosé du jus de cuisson, parsemé d'aneth ciselé et de parmesan râpé.





À boire avec

DOMAINE DE THULON LA CERISE SUR LE GÂTEAU BEAUJOLAIS VILLAGE 2021



Le beaujolais fait un retour en force depuis quelques années avec une jeune génération qui veut dépoussiérer l'image du « vieux beaujolais de papa » ... 100% Gamay, fruité, juteux et délicieusement gourmand qui viendra s'accorder tout en finesse sur la composition de ce chou farci. Probablement la cerise sur le gâteau de votre plat !

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

TROP CHOUX, LES CHOUX DE SABRINA FAUDA-RÔLE



O!Éditions Marabout
© Émilie Guelpa

Chou-fleur, chou de Bruxelles, brocolis... ces légumes et leurs cousins le chou rouge, le chou vert, le chou chinois, le chou kale, le chou romanesco, ou encore le chou frisé recèlent de nombreuses facettes aussi gourmandes que créatives. Crus ou cuits, croquants ou fondants, en salade, en gratin, en tarte, en poêlée, en soupes et bien sûr farcis, leurs couleurs, leurs textures et leurs goûts permettent une grande variété de préparations. Cet ouvrage propose 60 recettes pour apprécier et préparer tous ces légumes : tartiflette de chou-fleur au mont d'or, croque chou-rouge, tarte brocoli curry.

Horoscope

TEXTE : HÉLÈNE MACK

Le signe du mois

CAPRICORNE

du 22.12 au 20.01

Amour : Si vous tenez à garder de bonnes relations avec une personne qui vous est chère, évitez de lui demander des choses trop précises.

Travail : Vous aurez l'art de vous trouver là où il faut quand il faut et d'apporter des solutions miracles.

Vitalité : Superbe, faites de la marche.

VERSEAU

du 21.01 au 19.02

Amour : Vénus et Mars en harmonie, nul doute que le romantisme et la sensualité entreront dans votre vie. **Travail** : Début d'année idéal pour s'auto discipliner dans votre vie professionnelle, vous prendrez en main vos problèmes. **Vitalité** : Seules les émotions devront être contrôlées.

POISSONS

du 20.02 au 21.03

Amour : Jupiter vous indique qu'il sera temps pour vous de bousculer votre vie, de vous secouer des habitudes. **Travail** : Opportunités dans ce domaine, n'hésitez pas à faire fonctionner vos relations. **Vitalité** : Toute forme de méditation vous sera profitable.

BÉLIER

du 21.03 au 20.04

Amour : Un joli début d'année avec une Vénus sage et pleine de compréhension, l'amour est au rendez-vous sous la protection de Jupiter. **Travail** : Mercure en recul va vous permettre

de régler certains problèmes pour faire avancer vos projets. **Vitalité** : Un excellent début d'année.

TAUREAU

du 21.04 au 20.05

Amour : Pour quelques-unes, ce mois-ci pourrait être marqué par une rencontre surprenante et envoi-rante.

Travail : Bel aspect entre le Soleil et Uranus, vous pourrez compter sur quelqu'un qui donnera un coup de pouce à votre carrière. **Vitalité** : Vous commencez cette année positivement.

GÉMEAUX

du 21.05 au 21.06

Amour : La lune et Mars conjoints, votre famille pourra vous reprocher votre manque de disponibilité.

Travail : Quoi qu'il en soit toute résistance mènerait nulle part, observez et acceptez ce qui arrive, c'est aussi cela avancer et progresser. **Vitalité** : Restez bien centrée sur vous-même.

CANCER

du 23.06 au 22.07

Amour : Si votre couple est difficile, ce sera le moment ou jamais de renouer le dialogue. Vénus sera aussi favorable aux solitaires. **Travail** : Attelez-vous à un projet professionnel qui demande du punch et du culot. **Vitalité** : Une belle énergie du corps et de l'esprit.

LION

du 23.07 au 22.08

Amour : Avec la protection de Jupiter, vous aurez plus d'un atout en poche pour que vos rêves deviennent une réalité. **Travail** : Bel aspect avec Jupiter, vous développez votre combativité et vos ambitions pour

décrocher un poste. **Vitalité** : Vous adoptez une alimentation plus saine.

VIERGE

du 23.08 au 22.09

Amour : Une personne vous fait battre le cœur. N'oubliez pas que la perfection n'est pas de ce monde, acceptez l'autre tel qu'il est. **Travail** : Saturne représentera un sérieux appui dans vos démarches administratives et financières. **Vitalité** : Retrouvez la confiance en soi sera primordial.

BALANCE

du 23.09 au 22.10

Amour : Saturne et Mars en harmonie vous permettront d'acquérir une belle confiance et de vous engager dans votre vie privée. **Travail** : Avec Mars avec vous, vous aurez l'impression de ne pas arrêter une seconde et de devoir être partout à la fois. **Vitalité** : Excellente ! Mais soyez consciente de vos limites.

SCORPION

23.10 au 21.11

Amour : Jupiter accentuera votre charme et votre magnétisme naturel. Vous pourriez user et abuser de votre pouvoir de séduction. **Travail** : Une activité qui se modifie ou un changement d'orientation peut être envisagé. **Vitalité** : Prenez garde au stress et gardez le contrôle.

SAGITTAIRE

du 22.11 au 21.12

Amour : Vous revendiquerez votre indépendance. **Travail** : Un bon début d'année. Cette tendance à vous déprécier sera démentie par une évolution de prise de responsabilités. **Vitalité** : Attention aux excès de gourmandise.



VENTE – LOCATION – ACHAT – ESTIMATION – CONSEIL

**Ne laissez pas le hasard choisir pour vous.
Entourez-vous des meilleurs
pour concrétiser votre projet immobilier.**



CAROLINE ESPÉAN
(+352) 691 164 076
contact@homeharmony.lu
4, rue des Joncs
L-1818 Howald
www.homeharmony.lu



**UNE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE
POUR UNE APPROCHE
RÉSOLUMENT DIFFÉRENTE :**

Agent immobilier certifié
Décoratrice d'intérieur
Photographe professionnel

AG
GERSTNER
*Der Ring fürs Leben**
seit 1862



Nous réalisons dans nos ateliers des bijoux sur-mesure.
Faites nous part de vos envies !

Bijouterie Hoffmann since 1956

Bijouterie HOFFMANN

Nouvelle adresse - Luxembourg - Ville : 5, avenue de la porte neuve - Tél. : 22 63 70
Grevenmacher : 1, coin Grand-rue - Tél. : 75 02 36
www.bijouteriehoffmann.lu  

NOS MONTRES :

Ebel - Maurice Lacroix - Michel Herbelin - Mont Blanc - Baume et Mercier - Certina - Tissot
- Pequignet - Union Glashütte - Frederique Constant - Balmain - Mido - Seiko

NOS BIJOUX :

Annamaria Cammilli - Giorgio Visconti - Nanis - Giloro - Pesavento - Bernd Wolf - Femme d'orée
- Roxa - Bloch&co - Misani - Breuning - Gerstner - Hulchi Belluni - Krieger