



# FENES

Mai 2024  
n°255

MODE

À l'eau !

WISHLIST

FÊTE DES MÈRES

FINANCE

ASSURANCES VOYAGES :  
QUELLE COUVERTURE ET  
QUELLES MODALITÉS CHOISIR  
POUR PARTIR TRANQUILLE ?

SOCIÉTÉ

LA DIGITALISATION  
DES SERVICES PUBLICS  
EST EN MARCHÉ

# Auping Design Days



**Auping Store Luxembourg**

Route d'Arlon 186 • 8010 Strassen

T 26 12 38 34

[www.aupingstore-luxembourg.lu](http://www.aupingstore-luxembourg.lu)

Choisissez votre classique du design Auping  
et profitez maintenant de conditions spéciales.

Il y a temporairement déjà un lit Essential pour € 2.665 au lieu de € 2.909

Dimension 160 x 200 cm, sans tête de lit, 2 sommiers métalliques plats  
et 2 matelas Inizio inclus. Demandez les conditions dans le magasin.

**auping**  
store

Édito

## EDITION ÉCLECTIQUE BAIGNÉE DE SOLEIL

Avec cette édition du mois de mai, nous vous invitons à un voyage à travers des sujets qui façonnent notre quotidien et esquissent notre avenir. De la quiétude personnelle aux remous politiques, nous avons tissé une trame qui résonne avec les aspirations et les interrogations de notre époque, pour éveiller les consciences, élargir les horizons et nourrir l'esprit.

Pour débiter, abordons des sujets un peu plus légers : la méditation et les techniques zen vous attendent dans votre quête d'équilibre et de sérénité. Ces pratiques millénaires, revisitées sous un angle contemporain, promettent de revitaliser tant le corps que l'esprit.

Un article dédié à la minceur propose des conseils authentiques et respectueux, loin des injonctions éphémères, mais au cœur des vraies aspirations de bien-être individuel. La mode prend ses quartiers d'été avec une sélection spéciale de maillots de bain, alliant élégance et confort pour flatter toutes les silhouettes.

La rubrique « Business » explore les actions du comité de conjoncture, instauré par le gouvernement pour aborder la crise immobilière. La rubrique « Finances » suit avec un guide indispensable sur les assurances voyage, conçu pour vous aider à explorer le monde en toute sérénité. Le dossier « Green » se veut une exploration approfondie des méthodes d'agriculture durable telles que la biodynamie, l'hydroponie et la permaculture. Ces approches ne sont pas de simples alternatives, mais des réponses indispensables aux défis écologiques actuels, essentielles pour un avenir durable. En matière de « Design », nous vous invitons à découvrir la maison du futur, où design et technologie se conjuguent pour façonner des habitats intelligents et chaleureux.

Nos interviews mettent en lumière des personnalités passionnantes : Yanis Miltgen, qui transcende les frontières entre design et sculpture textile ; Nadia Battello, dont le parcours entre science et entrepreneuriat défie les conventions ; et Turkan Dagli, dont l'approche novatrice est une source d'inspiration.

Sur le plan sociétal, nous abordons la digitalisation des services publics et les impacts contrastés des réseaux sociaux, deux révolutions qui redéfinissent nos interactions.

Notre dossier sur les élections européennes aborde avec acuité la montée de l'extrême droite, un sujet de préoccupation majeure pour ceux qui sont attentifs à l'évolution politique de notre continent.

*Excellente lecture à tous !*

---

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

**COUVERTURE**

Photographe : The Polf  
Mannequin : Pilar Tarche  
Marque : ICONE



**20200**  
EXEMPLAIRES

**01. MODE**

**NEWS MODE / 06**

**MODE / 10**  
À l'eau !

**INTERVIEW CRÉATEUR / 22**  
Yanis Miltgen,  
designer sculptural  
et artiste brodeur

**WISHLIST / 26**  
Fête des mères

**02. BEAUTÉ**

**BIEN-ÊTRE / 30**  
Prendre soin de soi  
grâce à la méditation

**NEWS HEALTHY / 32**

**BEAUTY CASE / 34**

**BEAUTY LAB / 36**

**BEAUTÉ / 38**  
Surmonter tous les défis  
pour une vie équilibrée et saine

**03. SOCIÉTÉ**

**SOCIÉTÉ / 42**  
Doucement mais sûrement :  
La digitalisation des  
services publics est en marche

**DOSSIER / 46**  
Élections européennes :  
L'extrême droite  
en embuscade

**L'INTERVIEW DU MOIS / 52**

Nadia Battello :  
Entre sciences et entrepreneuriat

**BUSINESS / 54**

Le Comité de conjoncture,  
bras anticrise du gouvernement

**NEWS SOCIÉTÉ / 58****SOCIÉTÉ / 60**

Sommes-nous plus heureux  
avec les réseaux sociaux ?

**FINANCE / 64**

Assurances voyages :  
Quelle couverture et  
quelles modalités choisir  
pour partir tranquille ?

**DOSSIER GREEN / 68**

Biodynamie, hydroponie,  
permaculture...  
L'agriculture durable  
et ses principales méthodes

**INSPIRATION / 90**

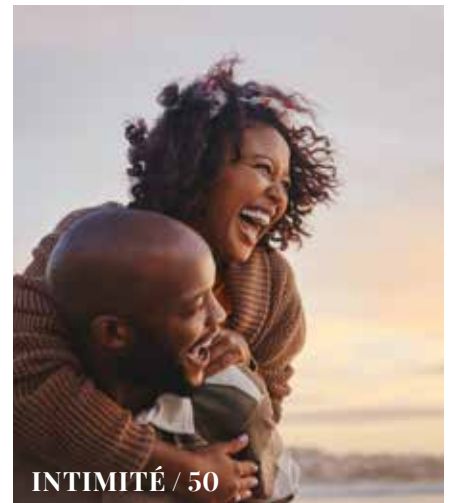
Türkan Dagli,  
une vision et des valeurs

**04. ART DE VIVRE****INTIMITÉ / 50**

S'épanouir dans son couple :  
Les essentiels à savoir

**INTÉRIEUR / 72**

La maison du futur

**MOODBOARD / 76****SAVE THE DATE / 78****BOOKS / 82****NEWS FOOD / 84****RECETTE / 88**

*our*

**DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF**

Maria Pietrangeli

**RÉGIE PUBLICITAIRE**

WAT Éditions Sàrl

**DIRECTRICE COMMERCIALE**

Julie Kieffer

**CONSEILLERS EN COMMUNICATION**

Aymeric Grosjean / Kevin Martin

Kathleen Guerard

**STUDIO DE CRÉATION**

WAT Éditions Sàrl

**GRAPHISTE**

Dorothée Dillenschneider

**RÉDACTEURS**

Marc Auxenfans / Fabrice Barbian  
Marine Barthélémy / Lisa Beys / Céline Domecq  
Magali Eylenbosch / Fabien Grasser  
Julie Kieffer / Louise Lucas / Nathalie Marchal  
Maria Pietrangeli / Fabien Rodrigues  
Karine Sitarz / Laura Tared

**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.



# News MODE

## 1.035

C'est le nombre de diamants qui ornent l'exemplaire unique du livre *Breakfast at Tiffany's* de l'américain Truman Capote, disparu il y a 40 ans. Trois ans ont été nécessaires pour réaliser ce travail de joaillerie sur le livre qui a été présenté pendant plusieurs jours au salon international du livre rare et ancien à New York.

### ***Levi's 401, une réédition mythique***

Bien que le jean 501 soit connu comme la première paire de blue jeans de Levi Strauss & Co, le 401 n'est pas en reste puisqu'il est considéré comme le premier blue jean au monde conçu pour les femmes en 1930. Il est réédité aujourd'hui grâce à l'acquisition, en 2017, d'une paire par Levi's. Étiqueté sous le nom de Viola en souvenir de sa propriétaire Viola Longacre, une professeure du comté de Fresno, la nouvelle édition reproduit fidèlement la plus ancienne paire de blue jeans pour femme issue des archives Levi's tout en gardant les détails de l'époque comme le patch en tissu imprimé en orange ou le nom de Viola, brodé sur la poche intérieure.



### **LE BOOK TOTE DIOR AUX COULEURS DES QUATRE SAISONS**

La maison Dior a dévoilé son emblématique sac Book Tote dans une version inédite, sublimée du motif Dior 4 Saisons, fruit d'un dialogue entre Maria Grazia Chiuri et Pietro Ruffo. Cet imprimé d'exception ponctué de multiples fleurs colorées s'épanouissant sous un soleil rayonnant, rend hommage à la passion que cultivait alors Monsieur Dior pour la botanique et la beauté plurielle de la nature. Tel un tableau merveilleux, ces esquisses envoûtantes se déploient en broderie tridimensionnelle au gré de fascinantes combinaisons chromatiques incarnant tour à tour le printemps, l'été, l'automne et l'hiver. Des objets de désir, révélant chacun un message poétique et une ode à la magie des rêves.



smart

# Don't be like all.

L'avenir, c'est déjà maintenant !



Avec la smart #1 et la #3, smart franchit aujourd'hui une étape des plus significatives et redessine une fois de plus la mobilité du futur. Venez donc le constater par vous-même dès maintenant chez Merbag à Hollerich, en toute exclusivité.

---

MERBAG

## BRAD PITT ET PÉNÉLOPE CRUZ EN CAMPAGNE POUR CHANEL

Brad Pitt et Pénélope Cruz ont été réunis autour du mythique sac Chanel dans une campagne qui fait la part belle au film *Un homme et Une femme* de Claude Lelouch. Virginie Viard, la directrice artistique des collections mode, retrace presque mot pour mot certaines scènes du film, dévoilant au moment de la rencontre d'un homme et d'une femme, Brad Pitt et Pénélope Cruz, un sac mythique, symbole d'une vie et d'émotions. Leurs personnages sont traversés par des tressaillements, des secousses qui trahissent leurs sentiments naissants. Ainsi, la main de Pénélope Cruz se resserre sur son sac, discrètement, comme pour cacher son trouble. Ses doigts caressent le matelassage, le bruit du fermoir tourniquet, la chaîne de ce sac si légendaire... C'est aussi comme un clin d'œil à l'actrice du film de Claude Lelouch, Anouk Aimée, qui avait joué avec son propre sac Chanel qu'elle considérait comme son sac fétiche.



## UN NOUVEL ACCORD POUR MESSIKA

La jeune soprano américaine, Nadine Sierra, s'associe avec la maison de joaillerie Messika pour une collaboration aux accents pluriels. En quelques années, Nadine Sierra a su impulser son style et décloisonner l'opéra en termes de diversité mais aussi à travers sa proximité avec le public. Se livrant avec authenticité et spontanéité, elle renouvèle l'art de l'opéra face à des personnages aussi mythiques que La Traviata ou La Bohème. Un style audacieux qui dialogue sans peine avec la marque de joaillerie dont la connexion avec la musique prend, avec cette collaboration, une tonalité et une inspiration toute nouvelle. Un accord qui se veut tout en éclat et en audace, en somme !

## SAVE YOUR WARDROBE BY MAJE

Maje s'était doté dernièrement d'un service de location pour que ses clients puissent se faire plaisir le temps d'une soirée avec de jolies pièces puis avait ajouté un site de seconde main par la suite. Pour cette saison, Maje continue à développer une mode et des habitudes de consommation plus responsables et inaugure un atelier de réparation. À sa tête, des artisans expérimentés qui s'engagent à redonner vie aux pièces favorites de leurs clients avec le plus grand soin et la plus haute qualité. Du pantalon au sac en passant par un blouson et une jupe, à des tarifs différents selon chaque catégorie, il sera dorénavant possible de faire durer ses vêtements plus longtemps.



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*



**INTROSPECTION**

HAUTE PARFUMERIE

À LIPPERSCHIED

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

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

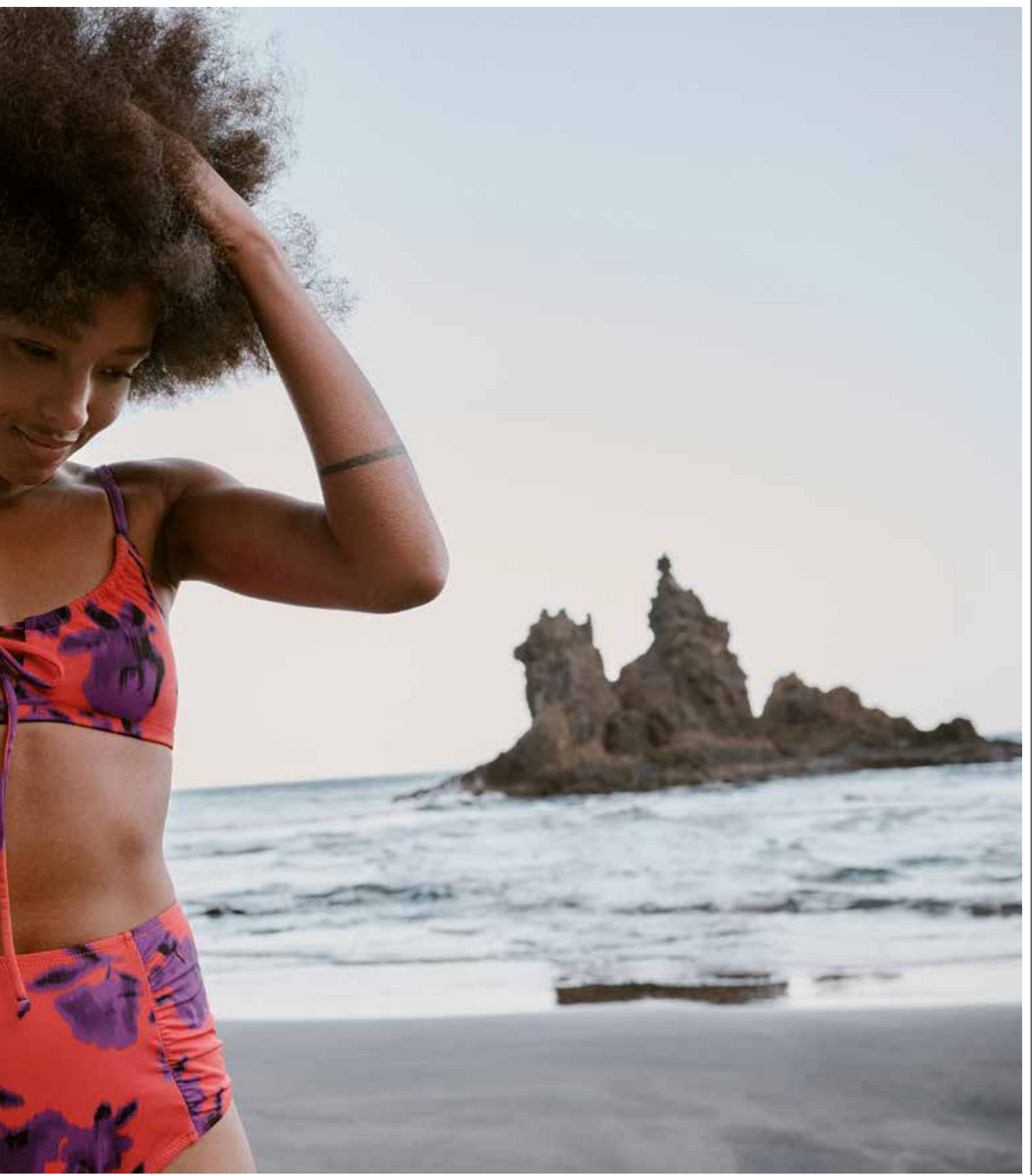
# À L'EAU !

Les vacances approchent à grands pas ! Que vous optiez pour la plage ou la piscine, n'oubliez pas d'emporter dans vos bagages un maillot de bain stylé. Vert émeraude, lilas, rose ou même motif léopard, découvrez notre sélection pour un été vibrant et branché !

---

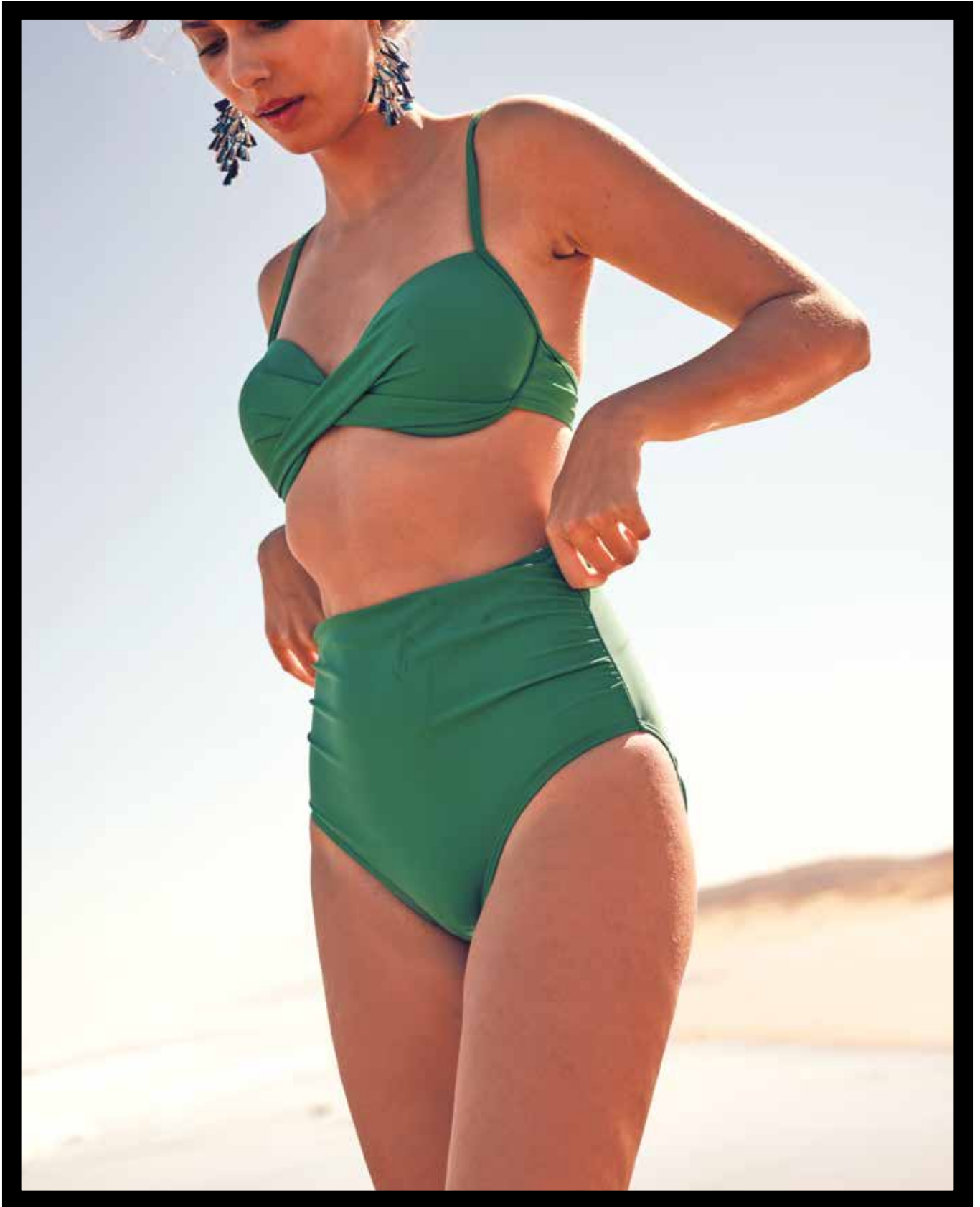
SÉLECTION : JULIE KIEFFER







**NÉNÉS PARIS**



**VERITAS**



**PRIMADONNA**



**PAIN DE SUCRE**



**BALZAC BAIN**



**VICTORIA'S SECRET**



**ALBERTINE**



**ETAM**



**LOVE STORIES**

# ÉLÉGANCE ESTIVALE

## *Rafraîchissez votre style avec le lin*



LE TOP BOUFFANT  
25,99 €



LA VESTE  
49,99 €  
LE SHORT  
29,99 €



LA VESTE TAILLEUR  
59,99 €



LA ROBE CEINTURÉE  
49,99 €

Des podiums à votre dressing, le lin devient la pièce maîtresse de l'été 2024. Léger et fluide, le lin de qualité offre une palette de possibilités pour toutes les silhouettes. Qu'il soit chic et sophistiqué ou décontracté et bohème, il se décline en une multitude de looks. Découvrez dès maintenant la collection chez C&A et faites sensation cette saison avec une gamme de couleurs allant des tons neutres terreux aux teintes vibrantes. À porter en journée ou en soirée sans modération et à combiner avec le confort et l'élégance du lin européen certifié LIN EUROPE®.

**Découvrez la durabilité et la sophistication du lin chez C&A dès maintenant.**



LA ROBE LONGUE  
49,99 €



LA CHEMISE DROITE  
29,99 €



LE PANTALON FLARE  
39,99 €



LA ROBE CHEMISE  
39,99 €



LA CHEMISE À MOTIFS  
29,99 €

**#LookGoodandFeelGood**

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**

# YANIS MILTGEN

## DESIGNER SCULPTURAL ET ARTISTE BRODEUR



Passionné par les arts et la mode depuis son adolescence, Yanis Miltgen conçoit et développe des vêtements qui semblent s'apparenter à la fois à des sculptures, des objets d'art et de la haute couture. Chacune de ses pièces a été créée pour refléter une histoire ou une émotion et à seulement 23 ans, sa vision de la mode a déjà été récompensée par deux prix prestigieux.

---

TEXTE : LOUISE LUCAS

## Quel est votre parcours ?

J'ai toujours été passionné par les arts : dès le lycée j'avais pris des options artistiques comme histoire de l'art et je me suis même intéressé aux langues anciennes ! Puis à 17 ans, je me suis rendu compte que le monde de la mode me fascinait et me passionnait, ma mère m'a alors offert des cours de mode en ligne pour que j'ai une première approche et quelques connaissances.

J'ai intégré une école de mode à Paris pendant deux ans puis pour me spécialiser, j'ai réalisé ma troisième année dans un studio de broderie qui se situe sur l'île de la Réunion. Là, j'ai été formé par une maître d'art à plus de 300 techniques du monde entier et j'ai appris à broder sur des matières non conventionnelles telles que le silicone ou le métal. Enfin, j'ai réalisé mon master en deux ans et j'ai créé ma première collection intitulée *Histoire d'une vie*.

“

**Dans mon travail,  
il y a toujours cette double  
facette traditionnelle et  
contemporaine qui est très  
importante pour moi**

”

## Qu'est-ce qui vous a donné envie de vous lancer dans la mode et notamment la broderie ?

Je suis fasciné par la haute couture depuis toujours : le premier souvenir mode que j'ai ce sont les vidéos *work in progress* ou les vidéos sur les métiers d'art de Chanel que je regardais sur Youtube lorsque j'étais plus jeune. Il était donc logique que je me lance dans le milieu ! De plus, en première année d'école de mode, j'ai eu une initiation à différents arts comme le tissage,



© Jean von Agris

la maille et la broderie et c'est ce qui m'a donné envie d'approfondir la broderie.

## Comment concevez-vous la mode et le design ?

J'ai une approche de la mode et du design qui n'est pas très conventionnelle dans les matières que j'utilise mais les techniques que j'emploie sont, elles, très traditionnelles comme la broderie française, israélienne ou russe par exemple. En définitive, dans mon travail, il y a toujours cette double facette traditionnelle et contemporaine.

## Où puisez-vous vos inspirations ?

Cela dépend des collections, pour *Histoire d'une vie* c'était ma collection de fin d'études et j'ai voulu qu'elle marque mon passage de l'enfance à la vie adulte parce que je ne serai plus jamais sur un banc d'école à proprement parler. Chaque silhouette fait donc référence à un événement ou à une personne qui a eu un impact au cours de ma vie. Par exemple, mon livre préféré c'est Anna Karénine de Tolstoï qui décrit une notion littéraire que j'aime particulièrement qui est l'amour maudit : Anna se suicide à cause de son amour en

se jetant sous un train et à l'instant même, l'horloge de la gare s'arrête. J'ai cherché à reproduire cet aspect en chinant des horloges pour les intégrer à une robe que j'ai nommée Anna Karénine.

**Quel est votre processus créatif ?  
Comment donnez-vous vie à une  
pièce dans votre tête ?**

Je ne dessine pas mais je travaille essentiellement la matière : si je veux un effet glacé, je vais regarder des images d'inspirations pour savoir à quoi ressemble la glace et comment je peux arriver à cet effet glacé... Ensuite, vient la phase de l'expérimentation où je vais tester pendant 100 heures, 300 heures, voire parfois 1000 heures, un procédé technique que je veux inclure dans mon projet. Puis, une fois que j'ai mon échantillon final, je réfléchis à la forme que je veux lui donner !

**En moins d'un an et à 23 ans,  
vous avez gagné deux prix et  
participé à la Fashion Week  
de Luxembourg, qu'est-ce que  
cela représente pour vous ?**

Effectivement, ces prix m'ont ouvert beaucoup de portes et j'en suis extrêmement reconnaissant. Ainsi, grâce au prix du comité Colbert que j'ai gagné en 2023, je décore l'hôtel le Meurice, à Paris pour les Jeux Olympiques en utilisant des matières recyclées issues de disciplines sportives. La Fashion Week de Luxembourg et les deux prix ont été des projets qui m'ont demandé beaucoup de travail pour lesquels j'ai mis ma vie en parenthèse pendant deux ans mais grâce à cela, je reçois dorénavant des opportunités et les personnes reconnaissent mon savoir-faire.

**Vous avez été choisi pour  
intégrer l'équipe de stylistes  
de Tali, la candidate du Grand-  
Duché à l'Eurovision 2024,  
c'est cela ? Pouvez-vous nous  
en dire davantage ?**

Oui, cela fait partie de mes projets assez fous ! Pour l'Eurovision, je fais partie de



l'équipe stylisme de Tali et c'est passionnant même s'il y a quelques défis : nous sommes 15 personnes au total ce qui implique qu'il faut faire attention aux attentes du label de Tali. Pour ma part, je m'occupe surtout de la partie artistique c'est-à-dire de la broderie et du développement textile.

**Comment relevez-vous le défi de  
devoir créer des vêtements de  
scène pour la candidate, vous qui  
concevez des pièces à mi-chemin  
entre les objets d'art et la mode ?**

Comme pour mes pièces, j'ai une réflexion sur la broderie car selon la matière utilisée, la broderie ne rendra pas de la même manière. Il faut donc prendre en compte cela dans l'élaboration de la broderie et du vêtement. La différence avec cette collaboration c'est qu'il faut que je pense à la fluidité du vêtement car la candidate doit pouvoir faire son show et marcher. Or c'est une

dimension qui n'est pas essentielle dans mes pièces car elles ne sont pas destinées à être portées au quotidien. C'est une bonne collaboration car je dois réfléchir à cette dimension mais néanmoins je peux amener dans le projet ce côté haute couture que nous retrouvons dans mes collections.

**Après l'Eurovision 2024, quels sont  
vos prochains projets ?**

Je suis en collaboration avec l'artiste luxembourgeois Jacques Schneider sur le thème de la broderie héraldique qui sera disponible pour la fête nationale luxembourgeoise. Puis j'ai prévu de sortir des collections en fin d'année : une collection qui sera vraiment destinée à être de l'art sculptural et l'autre qui s'apparentera davantage à du prêt-à-porter. J'ai aussi d'autres concours prévus en 2024 et je serai présent de nouveau à la Fashion Week de Luxembourg ! ●



DRIVEN BY DESIRE

# DISCOVER OUR SPRING SALE



IMMEDIATELY  
AVAILABLE

ADDITIONAL  
DISCOUNTS UP TO  
**10.000 €**

More informations on [merbag.lu/springsale](https://merbag.lu/springsale)

MERBAG

DISCOVER NOW



# Chic en noir



**BAOBAB**  
DIFFUSEUR



**FIONA FRANCHIMON**  
PINCES À CHEVEUX



**CHLOÉ**  
SAC À MAIN



**YVES SAINT LAURENT**



**SAINT LAURENT**  
LUNETTES DE SOLEIL



**CARTIER**  
EAU DE PARFUM



**MAJE**  
CEINTURE



**GINETTE NY**  
BAGUE

C'est bientôt le moment de flatter l'élégance de nos chères mamans et si vous êtes encore perdu, ces quelques idées d'accessoires, de parfums et de bijoux devraient vous aider à trouver le cadeau parfait.

# Du bien-être pour toutes les mamans

DIMANCHE  
09 JUIN

*Pour quelques heures, une journée ou  
une nuit, trouvez le cadeau idéal qui lui  
fera plaisir à coup sûr.*

Votre maman est unique ?  
Pourquoi ne pas lui offrir une journée de  
détente rien que pour elle ?

Notre forfait Divine Maman est la  
combinaison parfaite entre soins et relaxation  
dans l'eau thermale.

Et encore plus  
d'idées-cadeaux sur

**mondorf.lu**



Massage, dîner accords mets et vins,  
nuitée 4 étoiles ...

**CADEAUX pour elle**  
à partir de **26€**

# La vie en rose

TEXTE & SÉLECTION : LA RÉDACTION



**CHILLSILK**  
MASQUE DE NUIT



**NANUSHKA**  
SAC À MAIN



**BY CHARLOT**  
BOUGIE



**SWATCH**

Parce qu'on en fait jamais assez trop pour célébrer la fête des mères, voici une sélection de pépites, tout en nuances de rose, pour que vous puissiez leur témoigner tout votre amour en ce jour si spécial.



**MIU MIU**  
LUNETTES



**JULIETA ALVAREZ**  
BOUCLES D'OREILLES



**LOUIS VUITTON**  
PORTE-CLÉS



**CRÈME ATELIER**  
LAMPE

**ice**  
watch



**ICE-WATCH.COM**

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

LUXEMBOURG

UN BIJOU POUR  
CÉLÉBRER  
LA FÊTE  
DES MÈRES



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**

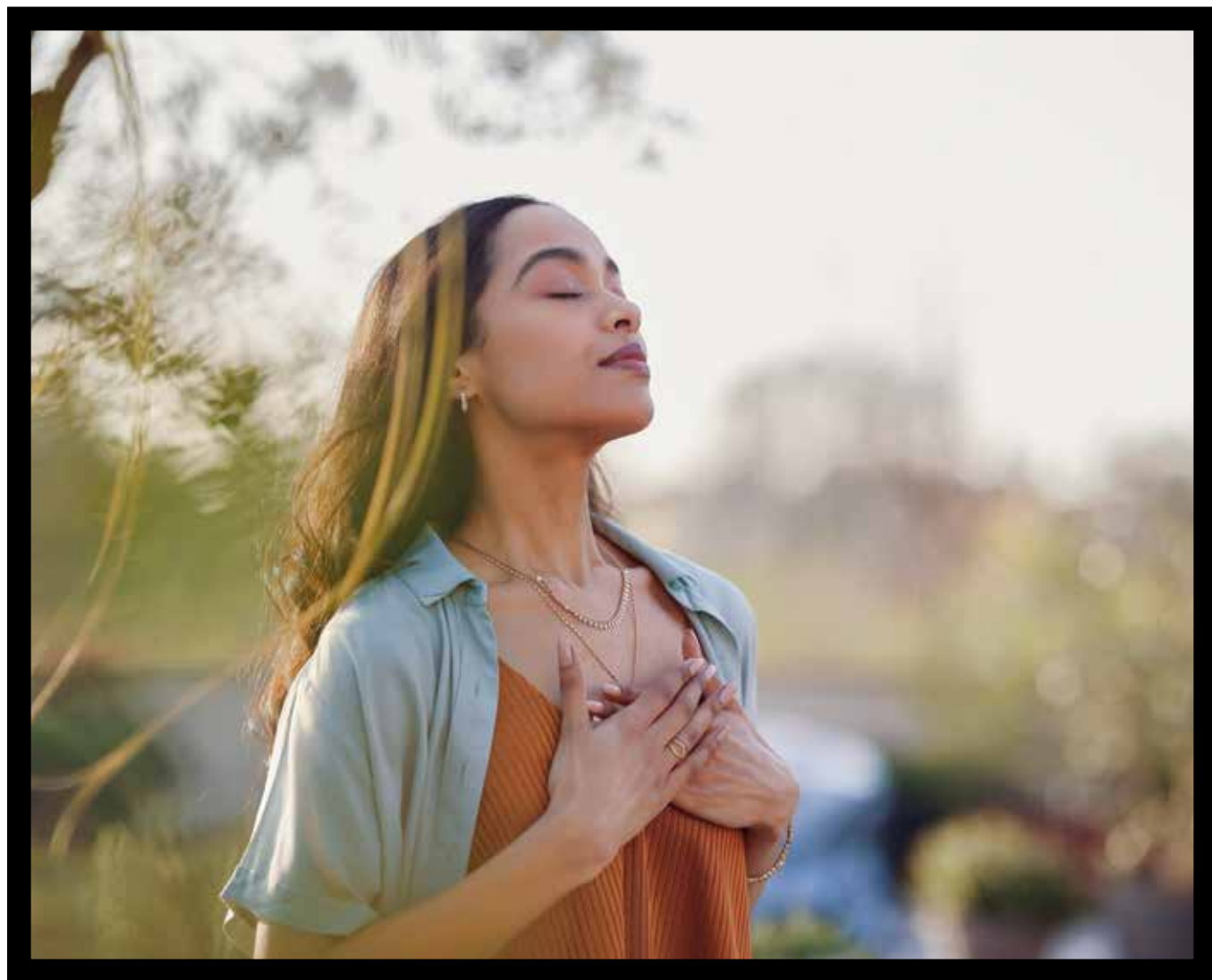
# PRENDRE SOIN DE SOI GRÂCE *à la méditation*

---

Dans notre quotidien, réguler son stress et ses émotions ou encore être productive à la maison comme au travail peut parfois sembler impossible. Cependant, il est possible de remédier à cela et la méditation est un formidable outil en ce sens. Quelques exercices intégrés à notre vie de tous les jours nous permettront de surmonter ces difficultés sans peine.

---

TEXTE : LOUISE LUCAS



De nos jours, à la maison comme dans la sphère professionnelle, il est impératif de tout faire rapidement et sans erreurs. Le peu de temps à consacrer et les objectifs à atteindre sont parfois à l'origine d'une telle pression, renforcée par le découragement et la frustration ressentis lorsque nous ne parvenons pas à réaliser nos ambitions. Mais une telle attitude n'est pas sans impact sur notre productivité, notre niveau de stress, voire même notre santé globale. Si en plus de cette pression vous êtes affecté(e) par la peur du jugement d'autrui ou la crainte de l'échec, vous pouvez alors avoir l'impression de ne jamais parvenir à garder la tête hors de l'eau. Mais pas de panique : pour remédier durablement à cela, la méditation est un atout majeur.

“

**Si vous êtes rapidement submergé(e) par des pensées négatives, qui tournent en boucle dans votre tête, n'hésitez pas à vous tourner vers le journaling**

”

## AFFRONTER SES PENSÉES NÉGATIVES

Booster sa productivité ou réduire son stress commence par prendre soin de soi, tant mentalement que physiquement. Apaisé(e) et serein(e), vous pourrez vous concentrer pleinement sur vos objectifs professionnels ou vos tâches familiales. Il n'est pas nécessaire de consacrer toute votre journée à cela, ni d'avoir des années d'expérience en méditation pour en récolter les bénéfices. Quelques minutes de pratique régulière peuvent faire toute la différence. En intégrant ces exercices dans votre routine, vous devriez observer des résultats rapidement. Bien sûr, ce n'est pas une méthode miracle, mais les bienfaits

de la méditation sont surprenants. Il est essentiel de prendre le temps de se recentrer sur l'instant présent, de se concentrer sur sa respiration et son corps. Si vous êtes rapidement submergée par des pensées négatives, tournant en boucle dans votre tête, tournez-vous vers le journaling. Prenez un carnet et laissez votre stylo glisser sur la page sans vous censurer ou vous arrêter pour corriger vos mots, laissez vos pensées s'écouler librement. Cet exercice ne requiert pas de longues minutes ; le but est d'accueillir vos pensées et vos doutes et de les affronter avec bienveillance, sans culpabilité.

## RÉDUIRE SON STRESS

Si votre anxiété et votre stress sont importants et handicapants, ciblez-les en fermant les yeux quelques instants et en écoutant les bruits autour de vous. Décrivez-les, puis, les yeux toujours fermés, concentrez-vous sur les objets à portée de main, comme votre stylo ou votre écharpe, et prenez le temps d'en apprécier les différentes textures et formes. En agissant ainsi, vous vous reconnecterez à votre environnement et à vos ressentis et surtout vous obligerez votre cerveau à faire une pause.

Asseyez-vous également dans un endroit calme, éloigné de toute agitation. Pendant la méditation, lâchez prise, faites le silence autour de vous et, si votre esprit divague, recentrez-vous. Respirez lentement, soyez attentive à votre corps et acceptez d'être inactive. C'est la clé pour vous recentrer et vous relaxer. Certaines infusions à la mélisse, à la fleur d'oranger ou encore à la camomille peuvent aussi vous aider à apaiser votre stress au quotidien. Ne négligez pas non plus les fleurs de Bach ou même les huiles essentielles comme l'huile de lavande, un incontournable pour les tensions musculaires liées aux stress, l'huile d'ylang-ylang pour relancer sa créativité après une période de stress intense ou l'huile de bergamote qui est idéale pour la concentration et la motivation.

## BOOSTER SA PRODUCTIVITÉ

En réduisant votre stress et en affrontant vos pensées négatives, vous devriez pouvoir stimuler votre productivité de manière plus sereine. Si vous en avez l'occasion, sortez prendre l'air et pratiquez la marche méditative. Contrairement à une marche ordinaire, concentrez-vous pleinement sur chaque pas que vous effectuez, sentez le sol sous vos pieds et ressentez le mouvement de votre corps. Utilisez ces sensations pour vous ancrer dans l'instant présent. Cette pratique simple peut vous aider à favoriser de nouvelles perspectives, à éveiller votre curiosité et votre réceptivité. Si besoin, vous pouvez même associer ces habitudes à la pratique de disciplines sportives telles que le yoga. Cela vous aidera à travailler sur votre respiration et votre concentration tout en mobilisant votre corps. Sans aucun doute, vous parviendrez alors à éliminer non seulement les distractions, les doutes et les peurs auxquels vous êtes confronté(e), mais aussi les pensées invasives.

“

**En réduisant votre stress et en affrontant vos pensées négatives, vous devriez pouvoir stimuler votre productivité de manière plus sereine**

”

Si la motivation vous manque pour intégrer la méditation ou si les techniques employées ne vous conviennent plus, vous pouvez alors vous tourner vers des praticiens qui utilisent la méditation dans leur profession, comme des hypnothérapeutes, des sophrologues ou encore des relaxologues. Grâce à leurs approches diverses et approfondies, ils sauront vous aider individuellement à surmonter vos blocages. ●

# News HEALTHY

## RETROUVER SA SÉRÉNITÉ : TOUS LES SECRETS DES TECHNIQUES ZEN

TEXTE : LISA BEYS



### MATCHA MANIA : LE NOUVEL OR VERT

Consommé depuis des siècles au Japon pour ses saveurs et ses propriétés revitalisantes, le matcha est aujourd'hui apprécié dans le monde entier !

Cette poudre verte finement moulue est produite à partir des feuilles de thé, soigneusement cultivées pour augmenter leur teneur en chlorophylle et en antioxydants. Le matcha se décline aujourd'hui dans une multitude de boissons, de pâtisseries et de plats ! Comptez en moyenne 13-20 € pour 100 grammes, mais les prix s'envolent pour des qualités premium.

### HARMONIE DU TOUCHER

Le shiatsu est une technique millénaire de massage japonais. Selon les préceptes de la médecine traditionnelle, la santé et le bien-être sont liés à la circulation fluide de l'énergie vitale. Au cours d'une séance (comptez 45 €/heure), le praticien utilise ses doigts, pouces et paumes pour appliquer des pressions précises et rythmées sur les points spécifiques du corps, pour en restaurer l'équilibre. Les bienfaits ? Réduction du stress, soulagement des tensions musculaires et des douleurs chroniques, et amélioration de la circulation sanguine.



### SUBLIMER LES FÊLURES AVEC LE KINTSUGI

En utilisant de la laque mélangée à de la poudre d'or, d'argent ou de platine, le kintsugi crée des lignes colorées qui soulignent et embellissent les imperfections au lieu de les cacher. Cette philosophie sous-jacente encourage donc à accepter les cicatrices de la vie et à voir la beauté dans la résilience et la transformation.

Transformer et réparer au lieu de jeter et remplacer, un véritable art de vivre.

## Le chiffre

1 personne sur 2, soit 46 % de la population de l'UE, a déclaré avoir rencontré des sentiments de dépression ou d'anxiété au cours des 12 mois précédents (Enquête Eurobaromètre Flash sur la santé mentale, juin 2023, Commission européenne).



## Adopter la philosophie Wabi Sabi : la beauté dans l'imperfection

Inspiré des traditions du bouddhisme zen, le Wabi Sabi encourage l'acceptation des réalités changeantes de la vie et la reconnaissance de la beauté dans les choses simples. Adopter cette perspective signifie ralentir, savourer les petits plaisirs, cultiver la gratitude et trouver la paix dans l'imperfection et le changement constant. Cette approche japonaise de la vie célèbre la beauté de l'imperfection, de l'authenticité et de l'éphémère.

À lire : *Wabi Sabi, l'art d'accepter l'imperfection*, Tomas Navarro, Points.



## *Shinrin-yoku, l'art de s'imprégner de la nature*

Le shinrin-yoku, littéralement « bain de forêt », est une pratique ancestrale, actualisée dans les années 1980 grâce à une campagne nationale de santé publique japonaise. Objectif ? Améliorer la santé mentale de la population, en la reconnectant avec la nature ! La sylvothérapie implique des activités de pleine conscience : respiration, marche méditative, relaxation guidée. Et ça marche : réduction du stress, amélioration de l'humeur et renforcement du système immunitaire. Hop, direction la forêt !

## ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ EN MOUVEMENT

Le Tai Chi Chuan est un art martial chinois, caractérisé par un enchaînement de mouvements fluides et lents. Chaque posture, imprégnée de fluidité et de grâce, est conçue pour développer équilibre et coordination. Grâce à la répétition des formes et à travers la concentration sur la respiration, les pratiquants entrent dans un état de calme intérieur. Idéal pour relaxer le corps et l'esprit !

# MUST-HAVE

01

## ODE À LA NATURE ET À L'AUDACE



La maison Guerlain enrichit sa collection Aqua Allegoria Forte avec une nouvelle fragrance, l'Oud Yuzu Forte. Ce parfum audacieux combine la puissance mystique du bois d'oud, un ingrédient précieux réputé pour son long processus de maturation, à la vivacité du yuzu, un agrume asiatique frais et acidulé. Le résultat est un contraste étonnant entre des notes profondes et boisées et la légèreté pétillante du yuzu, offrant un voyage olfactif entre ombre et lumière. L'Oud Yuzu Forte n'est pas seulement une œuvre olfactive ; il représente également l'engagement de Guerlain envers l'écologie, contenant plus de 90 % d'ingrédients d'origine naturelle. Il symbolise ainsi la fusion entre le luxe et la durabilité. **Forte Oud Yuzu. Guerlain.**

02

## BEAUTÉ ET SOIN EN UN SEUL GESTE



SISLEY présente le Phyto-Lip Balm, un baume qui combine l'élégance d'un rouge à lèvres avec l'hydratation d'un soin. Transparent ou légèrement teinté, il rend les lèvres lissées, repulpées et éclatantes. Sa formule riche inclut un dérivé de la vitamine E pour une protection durable, du beurre de karité pour nourrir, et un complexe hydro-booster qui assure une hydratation de quatre heures. Idéal pour un look naturel et lumineux, ce baume est essentiel pour un sourire craquant tout au long de la journée.

**Phyto Lip Balm. Sisley**

## INNOVATION EN RÉGÉNÉRATION CUTANÉE

03

Révolution dans les soins de peau, cette lotion intègre la Vanilla Planifolia polyfractionnée, un extrait de vanille qui augmente la régénération cellulaire. Ce nouvel actif est combiné avec le lait de Vanilla Planifolia, offrant des propriétés apaisantes et régénérantes. Ce duo agit sur les paramètres de jeunesse de la peau, améliorant le grain, lissant les rides, et renforçant l'éclat. La texture unique de la lotion prépare la peau pour les étapes suivantes du rituel de beauté, en apportant hydratation et protection antioxydante. **Sublimage. Le fluide. Chanel.**



05



## LUXE ET PROTECTION ANTI-ÂGE

Cette crème luxueuse lutte non seulement contre les signes visibles du vieillissement, mais intègre également un important SPF 25 pour protéger la peau des rayons UVA/UVB nocifs qui accélèrent les symptômes du vieillissement tels que les rides, les taches et le teint irrégulier. Confectionnée avec des ingrédients exclusifs et obtenus de manière responsable, ce soin contient de l'Extrait de Moringa et de l'Extrait de Fleur d'Hibiscus du Matin, tous deux reconnus pour leurs puissantes propriétés anti-âge. Ces ingrédients travaillent en synergie pour améliorer la fermeté, la densité et l'élasticité de la peau, promettant un contour du visage plus sculpté et lifté. **Crème Pouvoir Jeunesse Revitalizing Supreme + Upgrade avec SPF 25. Estée Lauder.**

QUATRE

## BOUCLEUR ANTI-ÂGE



Sun Protection Face 50+ est un incontournable du soin quotidien du visage. Cette crème solaire combine soin de jour et très haute protection à ses filtres UVA, UVB et à large spectre. Adaptée à tous types de peau, même les plus sensibles, elle convient au contour délicat des yeux. Sa formule non grasse pénètre rapidement, laissant la peau douce, soyeuse et hydratée. Enrichie en vitamine E, elle protège la peau des radicaux libres et prévient le vieillissement prématuré. Panthénol et L-Arginine apaisent et hydratent, tandis que Matrixyl® 3000 et RonaCare® AP renforcent la structure cutanée, réduisent les rides et offrent une protection anti-âge 24h/24.

**Sun protection Face. Louis Widmer.**

PARIS 8  
HAUTE PARFUMERIE



BOBBI BROWN



**NOUVEAU**  
LONG WEAR CREAM LINER STICK.  
CRÉMEUX - PIGMENTÉ - TENUE 24 HEURES.



À DÉCOUVRIR EXCLUSIVEMENT DANS LES BOUTIQUES PARIS 8 :

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

# On a testé pour vous !

Chaque mois, une influenceuse luxembourgeoise nous rejoint et donne son avis sur un produit ou une gamme beauté. Un test à retrouver ici et sur Instagram !

**KEUNE**

**SOINS PURIFIANTS :  
SHAMPOOING ET APRÈS-SHAMPOOING  
SO PURE CLARIFY**

Donne aux cheveux une sensation de légèreté après utilisation.

**SOIN CHEVEUX GRAS :  
SHAMPOOING CARE DERMA REGULATE**

Rééquilibre la production de sébum de votre cuir chevelu grâce au complexe Derma Regulate.

**SOINS CHEVEUX COLORÉS :  
APRÈS-SHAMPOOING CARE COLOR  
BRILLIANZ**

Crée une barrière protectrice autour de chaque mèche, qui retient les pigments.

**REVIVE BALM**

Répare la fibre capillaire et prolonge la durée de vie de votre coloration

**SOINS VOLUME :  
SHAMPOOING ET APRÈS-SHAMPOOING  
CARE ABSOLUTE VOLUME**

La provitamine B5 et les protéines de blé rendent vos cheveux plus forts sans les alourdir.



**JEU CONCOURS ! LA GAMME EST  
À GAGNER SUR INSTAGRAM :**



**NATALY**  
INFLUENCEUSE DU MOIS  
@naahvalente

« Coup de foudre pour le traitement So Pure Restore de Keune. L'expérience a commencé dès l'ouverture du flacon, avec une fragrance sublime, un parfum de rêve. La puissance hydratante est visible : je me sens ravissante avec la souplesse et la brillance de mes cheveux, ainsi qu'un éclat merveilleux dans la couleur. So Pure Restore est entré dans ma vie et est devenu mon produit de choix pour mes cheveux. »



**CÉLINE**

« J'ai testé la gamme Absolute Volume et j'ai été très surprise des résultats dès le premier shampooing. Vraiment plus de volume, enfin un produit qui répond à mes attentes ! Le shampooing et l'après-shampooing sont très agréables à appliquer, l'odeur est intense et fruitée, j'adore ! Je termine ma routine avec le « Revive Balm » ; le coiffage est facilité et mes cheveux sont doux et brillants. Je valide à 100 %. »



**DOROTHÉE**

« J'ai testé la gamme So Pure Clarify et je dois dire que j'ai été agréablement surprise par le parfum de fraîcheur dégagé par les produits. Mes cheveux sont parfaitement nettoyés et doux au toucher. Ensuite, j'ai complété la gamme avec un shampooing volumateur et un produit pour la brillance afin de parfaire le tout. »



**JULIE**

« Mon coup de cœur est le shampooing Care Regulate ; enfin un shampooing qui parvient à réguler le sébum de mes cheveux. Les résultats sont probants, puisque j'ai réussi à garder mes cheveux impeccables pendant 3 jours d'affilée, même après une séance de sport, dès la première utilisation. Et pour couronner le tout, la composition de la gamme est respectueuse de l'environnement. Cependant, en ce qui concerne l'après-shampooing, un effet brillant encore plus prononcé serait bienvenu. »



## Zoom sur... **LA TECHNOLOGIE HIFU - MICROSON TM HIFU -**

qui signifie ultrasons focalisés de haute intensité



**Ir Skin Clinic, votre centre d'esthétique avancée et intégrative, vous propose la nouveauté à la pointe de la technologie en matière de lifting et d'amincissement, et ce sans recours à la chirurgie. Le HIFU, médicalement certifié ISO et CE, utilise l'énergie des ultrasons pour encourager la production de collagène, ce qui se traduit par un amincissement et une peau plus ferme.**

Pour le traitement corps, une étude morphologique est réalisée au préalable avec une balance haute technologie capable de donner un aperçu de dix mesures différentes et d'obtenir une image complète de l'état de santé de la patiente. Avec ces données, un protocole personnalisé est défini.

Pour le traitement visage, une analyse faciale 3D est faite au préalable, elle capture un double numérique du visage et du cou de la patiente et permet l'analyse de manière exhaustive des structures faciales, de l'état de la peau et des changements volumétriques en un instant.

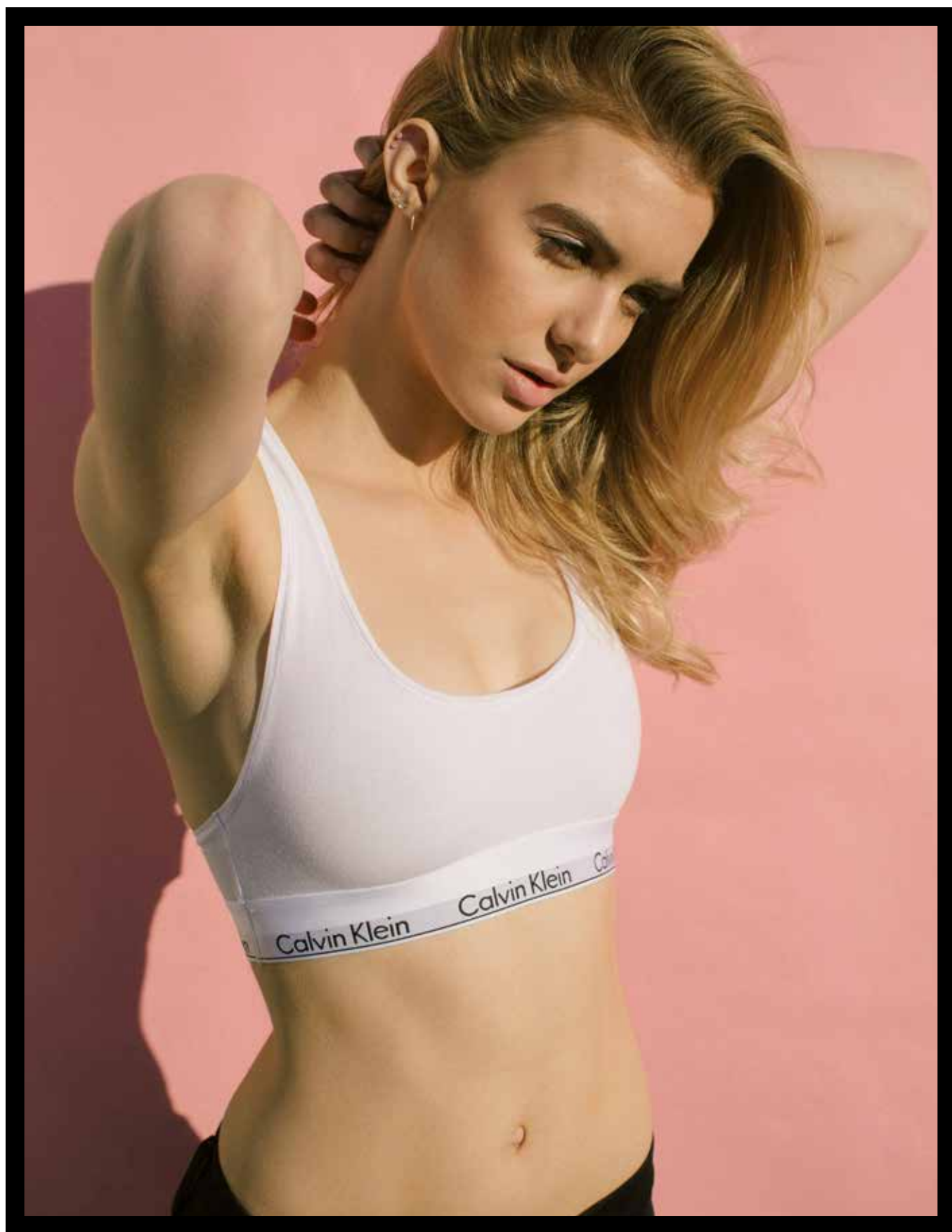
**Trois séances suffisent** dans la plupart des cas et il n'y a pas de temps d'arrêt recommandé après la séance. **Les résultats sont exceptionnels.**

Le HIFU convient aux femmes comme aux hommes, il est adapté à tous types de peau et permet de redessiner l'ovale du visage ou les contours de la silhouette.

**« La beauté de votre corps dépend du bien-être de votre esprit »**

*by Isabel Rodrigues*

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



# SURMONTER TOUS LES DÉFIS POUR UNE VIE ÉQUILIBRÉE ET SAINES

Avec l'arrivée des beaux jours, l'envie de se sentir belle et d'être au meilleur de sa forme se fait sentir. Cependant, être à l'aise avec son corps n'est pas un parcours facile. Voici donc quelques conseils pour vous sentir à l'aise et épanouie dans votre corps tout en maintenant vos efforts dans le temps.

TEXTE : LOUISE LUCAS

À l'approche des mois d'été, il n'est pas rare de voir nos bonnes résolutions concernant la minceur vaciller à la vue d'une délicieuse glace ou d'un verre de rosé, même si nous nous étions promise de rentrer dans ce joli maillot échancré. C'est un phénomène tout à fait normal, au contraire ! Tenir une routine ou simplement savoir par où commencer n'est pas une tâche aisée. Face à l'infinité de compléments alimentaires, aux régimes à la mode, à la pression du *summer body* et aux préoccupations quotidiennes, il est facile de se décourager ou de se sentir perdue dans cet océan de possibilités. Pour ne pas transformer votre vie en enfer et être en pleine forme à l'approche de l'été, adoptez une routine saine qui vous permet de vous épanouir sans restrictions ni surcharge mentale.

## PRENDRE CONSCIENCE

Dans la quête de votre corps idéal, ne perdez pas de vue votre bien-être et vos désirs profonds. Dans une société où les médias et les réseaux sociaux véhiculent souvent une image idéalisée du corps et de la beauté, il est essentiel de se détacher des normes préconçues et de se concentrer sur ce qui compte vraiment pour soi. Plutôt que de se laisser influencer par des standards irréalistes, demandez-vous pourquoi vous souhaitez adopter un mode de vie plus sain.

Est-ce pour vous sentir mieux dans votre peau, améliorer votre santé physique et mentale ou pour des raisons personnelles ? Une fois consciente de vos motivations et objectifs personnels, commencez à votre rythme. L'essentiel est de faire le premier pas, peu importe sa taille. Que ce soit en choisissant de faire une marche de 10 minutes par jour ou en ajoutant une portion de légumes à votre repas, chaque petit geste compte. Vous serez bientôt fière du chemin parcouru.

“  
**Entre le nombre  
infini de compléments  
alimentaires, les régimes  
à la mode, il y a de quoi  
se décourager !**  
”

Personne n'a gravi l'Everest en une journée, alors oubliez les auto-critiques et le stress de rater une séance de sport : prenez le temps de trouver l'équilibre entre une alimentation nutritive, une activité physique régulière, la gestion du stress et des émotions, ainsi qu'une bonne qualité de sommeil. Vous pourrez ainsi vous concentrer sur vos objectifs

à long terme. Et s'il y a des baisses de motivation, ne vous culpabilisez pas. Adoptez une attitude bienveillante envers vous-même et si vous avez besoin d'être guidée et rassurée, discutez-en avec vos proches ou un professionnel de santé.

## ÉVITEZ LE SUCRÉ

Pain au chocolat, tartines de confiture, jus d'orange et pancakes au nutella, difficile de résister au traditionnel petit-déjeuner sucré dont nous avons tant l'habitude. Et pourtant si nous nous disions que ce n'était pas le meilleur pour démarrer sa journée du bon pied ? En effet, ce type de petit-déjeuner apporte trop de « sucres rapides » qui sont consommés si rapidement par votre organisme que, bien vite, vous éprouvez de nouveau la faim, et parfois même une sensation de fatigue.

Alors pour éviter ces tracasseries, réduisez progressivement la consommation de sucre ajouté en le remplaçant par des alternatives plus saines mais tout aussi gourmandes et qui vous fourniront vitalité tout au long de la journée. Vous réduirez les fringales et vous aiderez à améliorer votre santé globale sur le long terme (et votre peau n'en sera que plus belle). Privilégiez des options comme les flocons d'avoine, les œufs frais, les yaourts nature ou les smoothies maison.

Ces aliments fournissent des glucides complexes, des protéines et des fibres qui sont digérés plus lentement, assurant ainsi une libération d'énergie soutenue et une sensation de satiété prolongée.

“

### **Prenez le temps de trouver un équilibre entre votre alimentation, votre activité physique et vos émotions**

”

En définitive, pour ne pas se laisser tenter par les croissants tout chauds de la boulangerie, vous pouvez prendre un moment pour élaborer vos petits-déjeuners de la semaine : granola maison (noisette, miel, flocons d'avoine par exemple), açai bowl, toasts d'avocat avec un œuf mollet, vous avez l'embarras du choix et le plus dur sera de vous faire violence pour concocter, par vous-même, de succulents petits-déjeuners maison. Pensez aussi à ce que vous buvez. Outre, une consommation régulière d'eau que vous pouvez enrichir avec des fruits, des légumes frais ou bien des herbes aromatiques pour plus de bienfaits, laissez-vous tenter par un thé Oolong, capable de réduire les graisses et d'éliminer les toxines. Le thé matcha sera aussi votre allié pour booster votre énergie et vous stimuler de manière douce sans les effets néfastes du café.

### **UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Trouvez une activité qui vous motive et vous fait du bien, que ce soit par des séances guidées en ligne ou en participant à des cours en groupe. Le pilates et le yoga sont d'excellentes options pour renforcer le corps en douceur tout en améliorant la souplesse et en favorisant la relaxation. Avec seulement deux séances par semaine

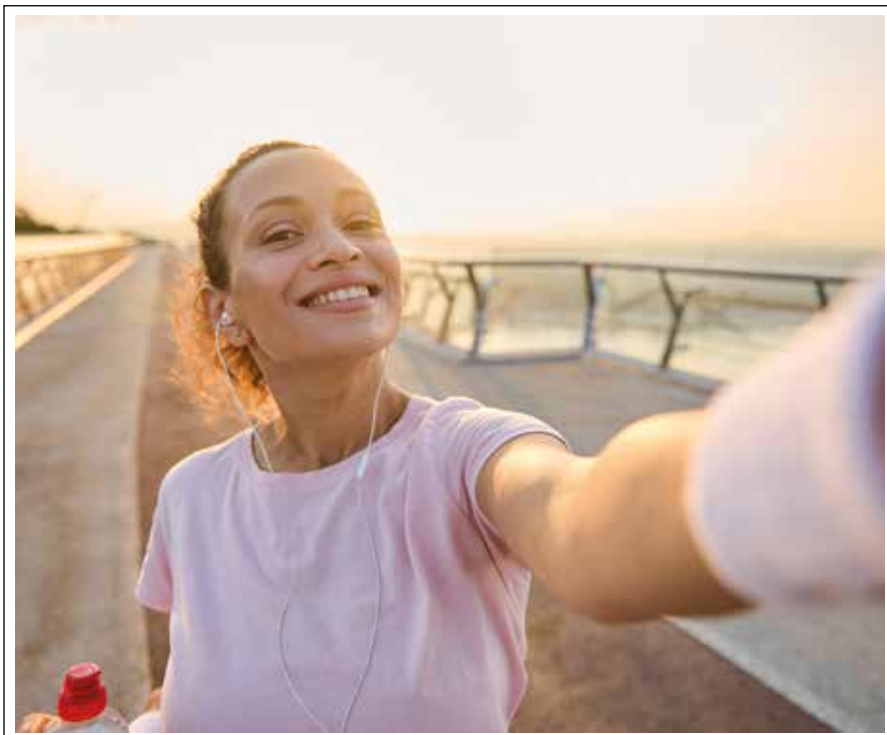
de trente minutes ciblées sur certaines parties du corps, vous verrez déjà les effets sur votre sangle abdominale en un mois ! Si vous préférez quelque chose de plus dynamique, essayez les séances de dynamo cycling. Le concept est de pédaler dans le noir au rythme de la musique. Cet entraînement alterne entre périodes d'activité intense et modérée, avec des étirements et du gainage. C'est un excellent moyen de sculpter le corps, de perdre du gras, de renforcer le cardio et la masse musculaire.

Vous pouvez aussi profiter de l'arrivée du soleil pour retourner à la piscine, un sport qui apporte de nombreux bienfaits physiques et mentaux. Non seulement la natation sollicite tous les muscles en douceur, mais c'est aussi un excellent moyen de brûler des calories et d'éliminer la cellulite. C'est également un puissant anti-stress et une activité accessible à tous, qui vous aidera à oublier vos soucis quotidiens. Si vous n'aimez pas le sport en général, optez pour des activités

simples comme prendre le vélo pour vos déplacements quotidiens, descendre quelques stations plus tôt si vous utilisez les transports en commun ou encore privilégier les escaliers à l'ascenseur. Une fois acquises, ces habitudes sont à conserver toute l'année et vous finirez par les apprécier !

N'hésitez pas à associer ces habitudes sportives à des massages ou des drainages. Le drainage lymphatique est idéal pour aider à réduire la rétention d'eau et détoxifier l'organisme.

Vous pouvez le combiner avec des soins comme le lifting colombien, qui grâce à une ventouse appliquée sur la partie ciblée (les muscles fessiers, par exemple), va non seulement galber vos fessiers mais aussi remodeler votre silhouette, lutter contre la flaccidité, traiter la cellulite et raffermir la peau. Il existe de nombreuses autres techniques, et vous trouverez sûrement celle qui vous aidera à aborder l'été plus sereinement et sans complexes ! ●





## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : TROIS ESSENTIELS POUR CET ÉTÉ

Pour briller cet été à la plage, voici trois compléments alimentaires incontournables à mettre déjà dans sa trousse de toilette :

OI **Le collagène marin** : En poudre ou en gélule, goût cacao, fraise ou vanille, le collagène sera parfait pour améliorer la beauté de votre peau comme les rides, l'élasticité ou la luminosité de votre teint. C'est aussi un véritable atout pour soutenir vos articulations et pour renforcer vos ongles et vos cheveux. Pour le choisir, privilégiez des produits qui contiennent au moins 10g de collagène et faites une cure pendant trois mois.

OI **La spiruline** : Malgré leur couleur un peu flashy et originale, les comprimés de spiruline ne sont pas pour autant à négliger pour se préparer dès le printemps. Sa richesse en micronutriments et en antioxydants sera parfaite pour vous aider à protéger les cellules contre le stress oxydatif et à lutter contre la fatigue passagère. Une cure d'un mois sera suffisante pour que vous voyez déjà des bénéfices...

OI **Le zinc** : Connu pour améliorer les performances physiques et remobiliser les défenses naturelles, le zinc joue également un rôle très important dans la santé des cheveux et des ongles. Il permet notamment de limiter leur casse, d'améliorer leur résistance et de limiter leur vieillissement prématuré. Il favorise une peau saine et prévient également des problèmes cutanés tels que l'acné ou les ridules.

Vous pouvez les associer avec des compléments à base de bouleau ou de vigne rouge qui vous aideront à drainer votre corps en profondeur tout en luttant contre la sensation de jambes lourdes, le stockage des graisses et la rétention d'eau. Les compléments à base de bêta-carotènes seront aussi idéals.

## Le duo parfait pour cet été : **cryolipolyse et lifting colombien**

Éliminez vos amas graisseux avec la cryolipolyse médicale et galbez votre fessier grâce au lifting colombien qui permet de sculpter les muscles sans douleur et d'améliorer la qualité de la peau en éliminant la cellulite par radiofréquence combinée.

**5 séances suffisent pour un résultat parfait pour l'été !**

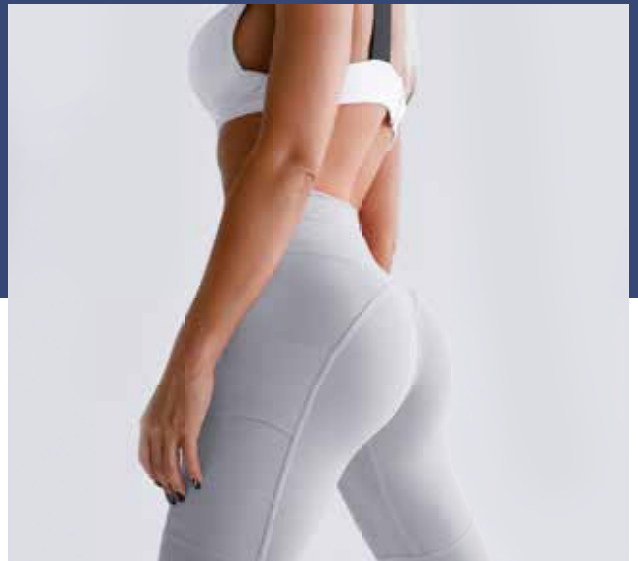
La séance d'essai lifting colombien : 50€ (au lieu de 100€)

La séance d'essai cryolipolyse : 95€ (au lieu de 190€)

**Profitez de nos offres du moment  
en réservant votre séance dès maintenant !**

La séance combinant lifting colombien + cryolipolyse  
au prix de 120€ (au lieu de 145€)

**Prenez rendez-vous sur [www.doctena.lu](http://www.doctena.lu)  
pour un bilan personnalisé offert**



**KRYOSPHERE**  
Le bien-être du futur

Ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00  
(le lundi et jeudi jusqu'à 20h00 sur rendez-vous)  
et le samedi de 9h00 à 12h00.

**20 rue Glesener, L-1630 Luxembourg-Gare  
(arrêt de tram Place de Paris)  
Tél. : 26 26 24 51 /  **

**[www.kryosphere.lu](http://www.kryosphere.lu)**

# DOUCEMENT MAIS SÛREMENT LA DIGITALISATION DES SERVICES PUBLICS EST EN MARCHÉ

Si les interactions humaines restent toujours au cœur de l'échange entre l'État luxembourgeois et ses citoyens, la digitalisation des services publics continue à aller de l'avant et à proposer toujours plus de solutions digitales et d'inclusion numérique. À quelques jours d'un salon dédié à cette dernière organisé le 17 mai, les projets ambitieux lancés en 2019 par le ministre délégué à la Digitalisation d'alors, Marc Hansen, poursuivent leur mise en place sous la houlette de Stéphanie Obertin, nouvelle ministre en charge du sujet...

TEXTE : FABIEN RODRIGUES

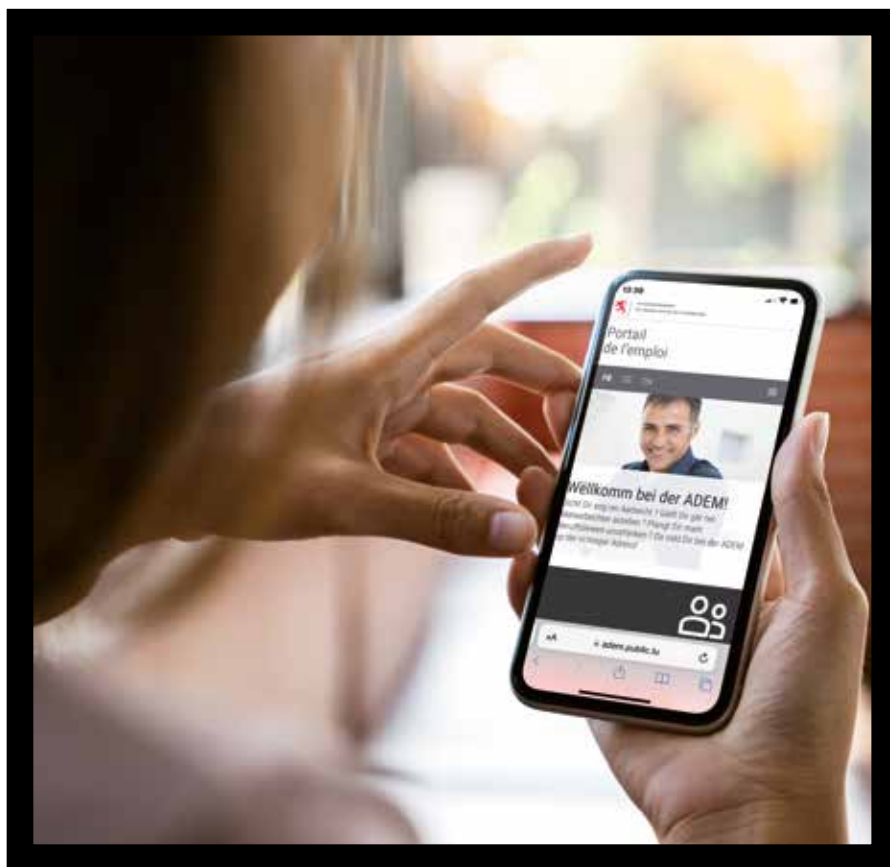


« Une démarche difficile reste difficile, même lorsqu'elle est digitale » : voilà une phrase qui résume bien ce qui peut passer par la tête des citoyennes et citoyens luxembourgeois lorsqu'on leur parle de digitalisation des services publics et d'administration numérique. Le Grand-Duché pointe pourtant à la 3<sup>e</sup> place des pays de l'Union Européenne en la matière selon l'étude eGovernment Benchmark de la Commission Européenne avec 92 % de ses services publics accessibles en ligne, mais il reste du chemin, comme pour beaucoup de projets d'envergure comme c'est le cas pour celui-ci.

## **INNOVATION ET INCLUSION**

Certes, certains « grands » services ont embarqué sur le navire de la digitalisation, comme l'ADEM qui offre depuis plus de deux ans la possibilité de s'inscrire numériquement en tant que demandeur d'emploi, ou encore la sécurité sociale qui a lancé une grande campagne de communication sur ses nouveautés digitales en mars dernier... Mais c'est aussi et surtout le site Guichet.lu qui continue, doucement mais sûrement, son évolution. Le « portail informationnel qui simplifie vos échanges avec l'État » et qui a fêté ses 15 ans d'existence l'année dernière a par exemple récemment gagné en accessibilité en se dotant fin mars d'un nouveau lecteur de texte intégré, qui retranscrit le texte de la démarche à voix haute et constitue ainsi un outil « très utile pour les personnes souffrant de dyslexie ou de dyspraxie ».

Lors de sa refonte effectuée en début d'année par le Centre des technologies et de l'information de l'État (CTIE), le portail avait également présenté d'autres avancées : réglage par l'internaute pour le contraste et l'interlignage des textes ; sélection de démarches « du moment », qui sont directement accessibles à partir de la page d'accueil et permettent un accès rapide aux informations les plus recherchées à un moment donné ; ou



encore un bouton « Se connecter », dans la barre de navigation, qui permet aux utilisateurs d'accéder tout de suite et de n'importe quelle page de Guichet.lu à leur espace personnel MyGuichet.lu.

Lors de la consultation des descriptions de démarches, ceux-ci voient aussi en haut de page s'il existe un service en ligne ou formulaire pour cette démarche. Les thématiques des fiches informatives ont également été complètement révisées pour aider citoyens et entrepreneurs à trouver plus facilement l'information recherchée. Également, la navigation sur le portail a été retravaillée pour s'adapter aux 1.988 descriptions de démarches.

Un autre volet important de cette refonte concerne l'ajout d'une nouvelle rubrique qui regroupe tous les textes en français « Facile à lire » et leur pendant en

allemand des descriptions de démarches. La présentation des informations dans ce langage facile permet ainsi de simplifier la compréhension des textes administratifs - un atout pour les personnes en situation de handicap, dyslexiques, âgées ou maîtrisant mal la langue. Une innovation qui pourrait paraître anodine pour beaucoup mais qui s'inscrit clairement avec action dans la démarche d'inclusion numérique du ministère de la Digitalisation en permettant à un public toujours plus large d'effectuer ses démarches en ligne...

## **PARTICIPATION CITOYENNE ET EXPERTISE**

Parmi les grands projets menés par le ministère de la Digitalisation, on peut noter tout d'abord la mise en place de la plateforme dédiée à la

simplification administrative participative [www.zesumme-vereinfachen.lu](http://www.zesumme-vereinfachen.lu), dont le slogan traduit le concept : « Pour des services publics qui facilitent votre quotidien ». Selon le ministère, pour que la digitalisation des services étatiques apporte une plus-value aux utilisateurs, elle doit aller de pair avec la simplification administrative et l'adaptation des démarches, processus et échanges entre les citoyens, les entreprises et l'État. Pour atteindre cet objectif, il compte donc sur l'expérience des citoyens pour simplifier les démarches « de manière participative et co-créative » et qu'il propose à chacune et chacun de s'impliquer directement dans cette approche de simplification via ce site web dédié et deux projets de lancement.

Le premier projet propose aux utilisateurs de Guichet.lu et de MyGuichet.lu de venir y déposer des propositions de simplification concernant les démarches présentes sur ces deux plateformes. À cette fin, un lien direct a été ajouté sur toutes les pages de Guichet.lu afin de guider les personnes intéressées vers la plateforme participative. Les contributions ainsi récoltées sont analysées par le ministère de la Digitalisation, puis traitées et discutées avec la ou les administrations concernées par la proposition déposée.

Toute proposition peut ainsi aboutir à un nouveau projet qui sera alors discuté plus en détail avec les utilisateurs de la plateforme. Le second projet concerne l'application mobile MyGuichet.lu et fait appel à ses utilisateurs pour évaluer l'application mobile et suivre le processus proposé afin d'y apporter leurs avis et leurs propositions de développements futurs.

De l'autre côté du spectre d'expertise du ministère, ce dernier propose un « conseil à la digitalisation » destiné aux entités étatiques désireuses de faire avancer leur transformation numérique. Cette expertise concerne aussi bien les processus internes que les



services proposés par le ministère ou l'administration aux autres entités étatiques, aux citoyens ou bien aux entreprises...

“  
**Selon le ministère, pour que la digitalisation des services étatiques apporte une plus-value aux utilisateurs, elle doit aller de pair avec la simplification administrative et l'adaptation des démarches, processus et échanges entre les citoyens, les entreprises et l'État**  
 ”

## **ET L'AVENIR ?**

Le Plan d'action national d'inclusion numérique, adopté par le Conseil de gouvernement le 24 septembre

2021, visait à « faciliter l'émergence d'une société numérique inclusive et à contrecarrer un clivage numérique qui nuirait à l'ensemble la société » et déterminait une base solide pour des actions durables dans le domaine de l'inclusion numérique, il semble nécessaire de rester concentré sur l'avenir et sur les avancées futures.

Parmi celles-ci, la question de la réforme du permis de conduire et sa transformation numérique est sur de nombreuses lèvres européennes depuis 2023. Le eWallet sécurisé destiné au stockage et au partage de documents officiels certifiés, comme le passeport pour des voyages plus fluides par exemple, devrait aussi faire son apparition dans les mois à venir.

Mais si les outils apparaissent, il ne faut cependant pas oublier leur utilisation et la pédagogie à mettre en place pour éviter une fracture entre les utilisateurs, à une époque pour la familiarisation à l'ère numérique va du tout au tout en fonction des générations... ●

# ENVIE DE MAÎTRISER LES OUTILS NUMÉRIQUES ?

## Ne manquez pas le Salon de l'inclusion numérique le 17 mai au Forum Geesseknäppchen !

Le vendredi 17 mai 2024 aura lieu la deuxième édition du Salon de l'inclusion numérique, organisé par le ministère de la Digitalisation, dans le cadre de la troisième Journée nationale de l'inclusion numérique, au Forum Geesseknäppchen.

C'est une occasion unique pour tout un chacun de rencontrer en un seul endroit des représentants de diverses associations, sociétés et entités publiques qui viennent présenter leurs projets, initiatives et solutions numériques. Le ministère de la Digitalisation vous invite à venir poser vos questions à des figures professionnelles au sujet des outils numériques que vous désirez mieux maîtriser.

Tout au long d'un après-midi, les équipes de MyGuichet.lu, de BGL BNP Paribas, de l'agence e-Santé, de la CFL, de la CMC ou bien du Zenter fir d'Lëtzebuerger Sprooch seront présentes pour fournir des explications sur leurs sites web et applications mobiles. Intéressé(e)s ? Découvrez la liste complète des stands sur [zesummen.digital.lu](https://zesummen.digital.lu) !

En plus, différents événements régionaux auront lieu tout au long de la semaine du 17 mai pour offrir une assistance au numérique à tous les citoyens à travers le Grand-Duché.

### GARANTIR À TOUS L'ACCÈS AUX COMPÉTENCES NUMÉRIQUES

Cet événement s'inscrit dans les efforts déployés par le ministère pour inclure toutes les personnes qui font le choix du numérique dans la transition digitale de la société.

Le but est de promouvoir l'inclusion numérique au Luxembourg, le tout en augmentant la visibilité des initiatives existantes ainsi que de réunir les différents acteurs et les citoyens.

Aujourd'hui, le recours aux outils numériques s'impose dans la plupart des domaines. L'omniprésence du numérique dans la vie quotidienne pose alors la question de l'inclusion numérique, qui vise à donner à chaque individu des chances équivalentes de participer à la société numérique, ou à l'inverse de la fracture numérique, qui renvoie aux inégalités d'accès et d'usage des outils numériques.

Afin de faciliter l'émergence d'une société numérique inclusive, le Luxembourg s'est doté en 2021 d'un Plan d'action national, élaboré par le ministère de la Digitalisation en collaboration avec un groupe de travail interministériel dédié. Les objectifs sont notamment : augmenter la motivation et susciter la confiance numérique, faciliter l'accès au numérique et développer les compétences numériques.

*« En tant que ministre de la Digitalisation, je tiens à m'assurer que les avancées technologiques ne soient pas synonyme d'exclusion. Voilà pourquoi l'inclusion numérique est une des priorités du*

*ministère de la Digitalisation. Pour réussir cette mission, nous collaborons avec tous ceux qui s'engagent sur le terrain contre une éventuelle fracture numérique. Je veux faire en sorte que le domaine de la technologie offre des opportunités et des débouchés pour tous les publics, y compris pour les femmes et jeunes filles voulant en profiter dans leur vie privée et professionnelle », nous confie Stéphanie Obertin, ministre de la Digitalisation.*



Stéphanie Obertin,  
Ministre de la Digitalisation

**Envie d'en savoir plus ? Rendez-vous sur [zesummen.digital.lu](https://zesummen.digital.lu) !**

Heures d'ouverture : vendredi 17 mai de 13h30 à 18h00

Forum Geesseknäppchen 40, boulevard Pierre Dupong, L-1430 Luxembourg

Entrée gratuite, sans inscription | Transports publics : la ligne T1 de tram

(arrêt Hamilius) et la ligne de bus 10, 20 (arrêt Hollerich, Salzhaß), 12 (arrêt Merl,

Athénée), 609 (arrêt Hollerich, Heentze Park) | Parking : P+R Bouillon (2442 places)



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



# ÉLECTIONS EUROPÉENNES : L'EXTRÊME DROITE EN EMBUSCADE

---

Les partis d'extrême droite devraient voir leur poids considérablement renforcé dans le prochain Parlement européen, indiquent tous les sondages réalisés en amont des élections européennes du 9 juin. Bien qu'elles ne forment pas un bloc homogène, ces formations traditionnellement anti-européennes, influenceront sur la conduite de la politique fixée à Bruxelles dans les cinq prochaines années.

---

TEXTE : FABIEN GRASSER



Le Parlement européen va-t-il devenir la tribune par excellence des anti-Européens ? Ce scénario paradoxal pourrait devenir une réalité après les prochaines élections européennes, qui se dérouleront du 6 au 9 juin. Près de 360 millions d'électeurs seront alors appelés à désigner leurs 720 députés parmi des milliers de candidats qui se présentent dans les 27 États membres de l'UE. Après la « vague verte » de 2019, les sondages projettent une très forte progression des partis d'extrême droite en 2024. Certaines études en font même la deuxième force politique de la future assemblée, derrière le Parti populaire européen (PPE), la droite traditionnelle et conservatrice. Ces résultats reflètent le basculement observé à l'échelle nationale dans bon nombre de pays, le dernier en date étant le Portugal, où le parti d'extrême droite Chega a créé la surprise en obtenant 18 % des suffrages aux législatives du 10 mars dernier. Dans plusieurs pays, ces partis sont déjà au pouvoir, comme en Italie, ou en semblent proches, comme en France.

Depuis les européennes de 2019, la multiplication des crises a favorisé l'extrême droite : Covid-19, invasion russe de l'Ukraine, explosion des prix de l'énergie, inflation généralisée et, plus récemment, la guerre à Gaza. Autant d'événements sur lesquels se sont appuyés ces formations pour polariser davantage les sociétés qu'elles ne l'étaient déjà. Pour cela, ils usent notamment de la force des réseaux sociaux, dont ils maîtrisent à merveille tous les ressorts. Ils jouent inlassablement sur les peurs, indispensable carburant des succès de l'extrême droite.

Nationalistes par nature, ces partis ont toujours porté un discours farouchement hostile à l'Europe. Ces dernières années, ils ont néanmoins mis de l'eau dans leur vin anti-européen : plus question de promettre la sortie de leur pays de l'UE, après l'expérience désastreuse du Brexit.

L'existence du bloc européen est aussi davantage perçue par les populations comme un gage de protection et de puissance face à un monde gagné par l'instabilité et les incertitudes croissantes.

## FAUX ASSISTANTS ET DÉTOURNEMENTS

Sur le fond, que défendent dès lors ces partis ? Tête de liste du Rassemblement national (RN) français pour les élections européennes, Jordan Bardella a parfaitement résumé leur positionnement face au candidat du Parti socialiste, Raphaël Glucksmann, lors d'un débat sur France Inter, le 12 avril dernier. « L'Union européenne se construit contre l'intérêt des peuples en proposant une submersion migratoire, en imposant une décroissance économique et une décroissance agricole, ainsi qu'un empilement de normes toujours plus complexes pour nos chefs d'entreprises », a avancé le très lisse dauphin de Marine Le Pen, déjà donné grand vainqueur du scrutin européen en France.

Peu importe que ces arguments soient contredits par les faits, au lendemain même du jour où le Parlement européen adoptait un très décrié pacte migratoire, dénoncé comme littéralement « mortel » pour les migrants par l'ensemble des acteurs actifs dans ce domaine. Quant à la supposée décroissance que porterait l'Europe, elle est là encore contredite par une Commission européenne qui érige la croissance en totem absolu. Il est par ailleurs singulier de voir l'extrême droite dénoncer des politiques qu'elle soutient généralement par ses votes au Parlement européen. Il en va ainsi de la crise agricole, au cours de laquelle ces partis se sont posés en défenseurs d'une paysannerie européenne qu'ils ont contribué à écraser en apportant leurs voix à des politiques agricoles communes, favorisant avant tout l'agrobusiness. Le débat entre Bardella et Glucksmann a révélé une autre constance chez les

élus d'extrême droite quand il s'agit de l'Europe : leur méconnaissance souvent crasse du fonctionnement des institutions de l'UE et des textes européens, qu'ils adoptent ou rejettent sans en connaître réellement le contenu. Peu présents et peu actifs à Strasbourg ou Bruxelles, le désintérêt pour la chose européenne est souvent manifeste chez les élus d'extrême droite. Mais pour ces anti-européens, l'UE est aussi une belle pompe à fric. En témoignent l'affaire des faux assistants parlementaires européens du RN en France ou le détournement de subventions européennes par le gouvernement hongrois en faveur d'entrepreneurs proches du Premier ministre, Viktor Orban.

## UNE EXTRÊME DROITE POUR L'INSTANT MORCELÉE

« L'Union européenne est une bonne chose à condition que la France défende ses intérêts, nous sommes pour l'Europe des nations contre l'Europe fédérale », ajoutait encore Bardella, le 12 avril. Cette rhétorique aussi est commune à l'ensemble des partis d'extrême droite en Europe. Elle relativise cependant la force collective qu'ils pourraient représenter au sein du futur hémicycle européen, chacun entendant d'abord jouer sa propre partition nationaliste, au besoin au détriment des autres États membres. Aujourd'hui, les choses sont loin d'être simples. Les partis d'extrême droite qui siègent au Parlement européen ne forment pas un ensemble homogène, mais deux groupes distincts, qui ne votent pas toujours dans le même sens : Identité et démocratie (dont les poids lourds sont la Ligue italienne, le Rassemblement national français et l'AfD allemande) et les Conservateurs et réformistes européens (dominés par le PiS polonais et Fratelli d'Italia). Dans l'assemblée sortante, ces deux groupes comptent chacun 64 parlementaires, soit un total de 128 qui pourraient grimper à 175, selon les études d'opinion les plus

favorables à leur camp. À ces deux groupes, il convient d'ajouter certains non-inscrits, comme le Fidesz hongrois, qui a divorcé du PPE en cours de mandat.

L'extrême droite apparaît morcelée suivant des lignes de fracture définies par leur radicalité sur certains sujets ou par des querelles de chapelles personnelles : le RN français ou la Ligue italienne jugent ainsi le parti Fratelli d'Italia de Giorgia Meloni trop conciliant sur les questions migratoires, alors que cette dernière a accédé au pouvoir en promettant précisément de mettre fin aux flux migratoires.

## L'ÉCOLOGIE, VOILÀ L'ENNEMI

Quand la Ligue, l'AfD ou le RN repeignent l'UE en chaire de la décroissance ou de la multiplication des normes, ils ciblent en réalité les écologistes, dont ils ont fait leur cible prioritaire ces dernières années. Au Luxembourg, les législatives d'octobre l'ont bien illustré : pour l'ADR, l'ennemi, c'étaient clairement les verts, ravalés au rang de parti des interdits (sur l'environnement), de promoteur obsessionnel des questions de genre et d'un métissage décrit en péril existentiel.

Au soir des élections, leur chef de file, Fred Keupp, se félicitait tout autant de la progression de son parti que de la sévère déconvenue infligée à Déi Gréng. Pour le scrutin européen, l'ADR espère conquérir un siège au détriment de celui détenu aujourd'hui par les verts. Ces propos et intentions sont, là encore, transposables à l'ensemble des partis populistes européens. Cela témoigne au moins d'une stratégie commune et réfléchie dans leur volonté de conquérir le pouvoir. Ce terrain a été largement défriché par Donald Trump et ses idéologues, à commencer par Steve Banon qui dispense aujourd'hui ses conseils à l'extrême droite européenne.

La première grande victime d'une extrême droitisation de l'hémicycle européen sera

sans doute le « green deal » européen, qui vise à rendre l'UE climatiquement neutre en 2050. Pas franchement opposé au business, ce pacte vert est présenté par l'extrême droite comme une menace majeure pour la compétitivité de l'économie européenne. Les États-Unis de Joe Biden et, plus encore, la Chine de Xi Jinping, investissent pourtant très massivement dans la transition énergétique, s'arrogeant ainsi une avance certaine sur l'Europe dans ce domaine.

Dans sa croisade contre le « green deal », l'extrême droite n'est cependant pas isolée politiquement. Pour flatter son électorat, une bonne partie de la droite est aujourd'hui prête à lui emboîter le pas. La récente crise agricole le démontre bien : de peur de perdre un électorat qui leur est traditionnellement acquis, les partis conservateurs cognent avec autant de vigueur que de mauvaise foi sur les normes environnementales auxquelles ils attribuent tous les maux du monde rural. La droite traditionnelle s'est de surcroît engagée dans une surenchère sur les sujets des migrations, de la sécurité ou encore de l'éducation pour tenter de coller à la roue d'une extrême droite qui rogne son électorat. Le quasi alignement de la CDU allemande sur l'AfD en matière d'immigration en est un témoignage. Idem en France, où LR a déroulé le tapis à l'adoption d'une des lois européennes les plus répressives en matière d'accueil.

## LA RESPONSABILITÉ DE LA DROITE

Les derniers sondages octroient toujours le nombre le plus élevé de sièges au PPE : jusqu'à 183. Les partis d'extrême droite pourraient en récolter 175. Dans ce scénario optimiste pour tous deux, les sièges de la droite et de l'extrême droite cumulés atteindraient le nombre de 358, tout proche de la majorité absolue qui se situe à 361. La question à l'issue de ce scrutin sera donc de savoir si le PPE s'alliera avec l'extrême droite pour former un grand bloc nationaliste

et conservateur ? Ou, au contraire, cherchera-t-il à nouveau le compromis avec le centre gauche de S&D (sociaux-démocrates et socialistes) et les libéraux de Renew ? La responsabilité de la droite sur la voie qu'empruntera la construction européenne dans les prochaines années est dans ce sens fondamentale.

“

**Dans sa croisade contre le « green deal » européen, l'extrême droite n'est pas isolée politiquement. Pour flatter son électorat, une bonne partie de la droite est aujourd'hui prête à lui emboîter le pas**

”

Le Parlement européen est l'héritier de l'Assemblée commune fondée en 1952 sous l'égide de la CECA, qui ne lui avait alors accordé strictement aucun pouvoir.

Mais au fil des décennies, il a pris une place de plus en plus centrale dans le fonctionnement européen. Depuis son élection au suffrage universel en 1979, il n'a cessé de gagner en pouvoir de codécision avec le Conseil européen, qui représente directement les États membres. Les députés européens sont aujourd'hui associés à la quasi-totalité des politiques européennes et leur accord est indispensable pour la nomination de la Commission européenne. Les directives qu'il votent sont la source de l'écrasante majorité des lois adoptées ensuite par les parlements nationaux qui sont tenus de les transposer en droit national.

Une présence accrue d'élus nationalistes au Parlement européen influera nécessairement sur la conduite des affaires européennes, basée sur une indispensable culture du compromis. Une notion totalement absente des programmes et du corpus idéologique de l'extrême droite. ●

# Rénovation énergétique

## Améliorez le confort de votre habitation.



BGL BNP Paribas et son partenaire Actif, conseiller en énergie certifié, vous accompagnent dans votre projet<sup>1)</sup> :

- Diagnostic énergétique et conseils techniques
- Solutions de financement
- Démarches administratives

Pour réussir le défi de la transition, accélérons ensemble.

[bgl.lu/fr/renovation](https://bgl.lu/fr/renovation)



**BGL  
BNP PARIBAS**

La banque  
d'un monde  
qui change

1) Offre soumise à conditions. Sous réserve d'acceptation du dossier par la banque. Voir conditions en agence.

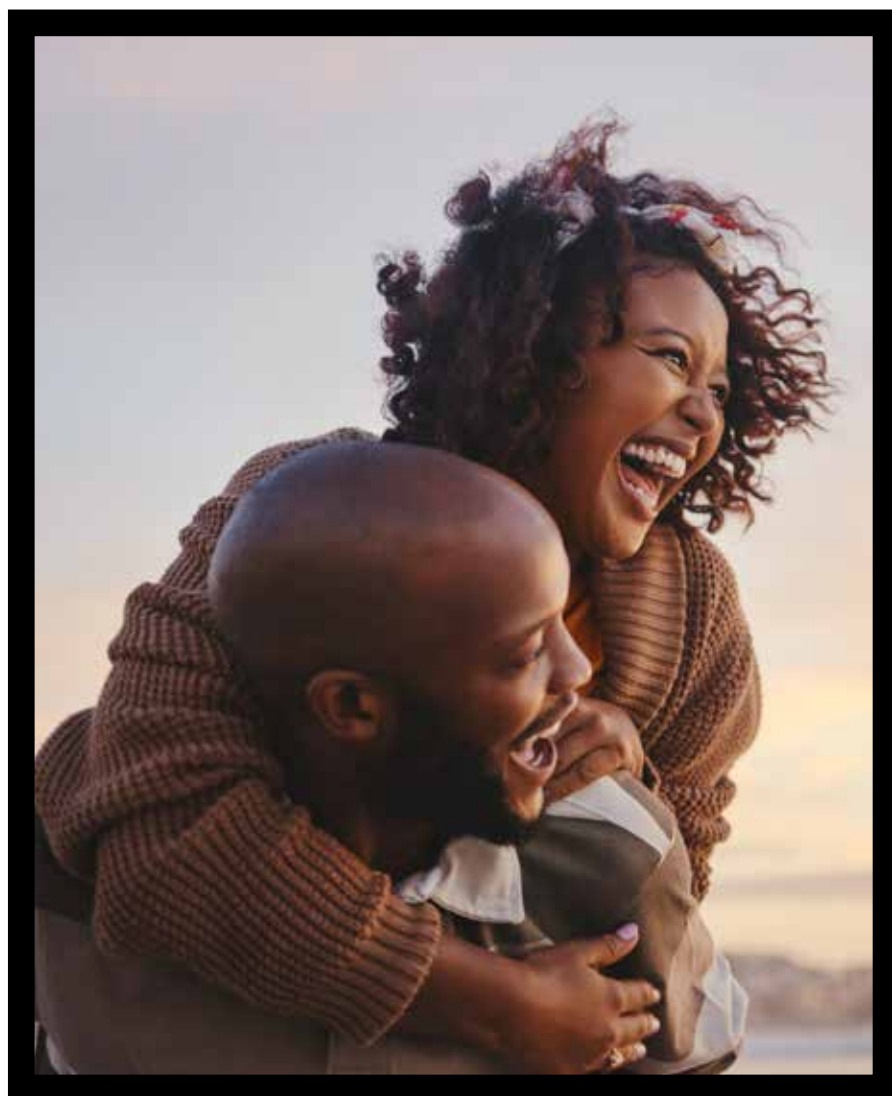
2) Valable du 7 mai au 17 juin 2024 sur le conseil en énergie et sur l'établissement de votre passeport énergétique par notre partenaire Actif.

BGL BNP PARIBAS S.A. (50, avenue J.F. Kennedy, L-2951 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg : B 6481) Communication Marketing avril 2024

# S'ÉPANOUIR DANS SON COUPLE : LES ESSENTIELS À SAVOIR

S'épanouir dans une relation de couple est un cheminement intérieur aussi complexe qu'essentiel, marqué par la découverte de soi et de l'autre. Dans ces interactions complexes des hommes et des femmes, le couple se distingue comme un espace unique d'intimité, de partage et de croissance.

TEXTE : CÉLINE DOMECCO



Que cela soit seule ou en couple, atteindre une harmonie et un équilibre durable n'est pas toujours une évidence. De nombreuses femmes, confrontées aux différents aspects de la relation de couple, cherchent à comprendre le cœur même de leur union et de s'épanouir à deux quand c'est possible. La place que chacun occupe dans le couple, l'estime de soi que l'on nourrit et la capacité à rester soi-même et authentique, constituent les piliers fondamentaux de cette quête d'épanouissement. Ces éléments ne sont pas seulement des aspects de notre vie personnelle ; ils sont le ciment de notre vie à deux, influençant chaque interaction, chaque décision et chaque moment partagé.

## TROUVER SA PLACE DANS LE COUPLE

Comprendre et définir sa place au sein d'une relation amoureuse est crucial pour l'épanouissement personnel et conjugal. Cette notion de "place" englobe les rôles que chacun adopte, les responsabilités partagées et l'espace personnel nécessaire au développement des deux personnes. Dans un couple, il est essentiel que chaque partenaire ait la possibilité de s'exprimer, de réaliser ses aspirations et de contribuer à la vie commune, tout en respectant les besoins et en comprenant les désirs de l'autre.

Trouver sa place, c'est aussi reconnaître ses limites et celles de son partenaire, et trouver l'équilibre pour créer un espace qui favorise le bien-être de chacun. Pour y parvenir, il est important de communiquer ouvertement sur ses attentes, ses rêves et ses inquiétudes. Cette transparence permet d'éviter les malentendus et de construire un fondement solide pour la relation. Les couples doivent s'efforcer de trouver un juste milieu entre le partage de la vie commune et le maintien d'un espace personnel, qui est vital pour que chacun puisse se ressourcer et se retrouver. Dans ce processus, ce que nous oublions trop souvent c'est que trouver sa place dans le couple n'est pas une démarche statique, mais un processus dynamique et évolutif, qui nécessite de l'attention, de l'adaptabilité et surtout, beaucoup d'amour et de respect mutuel. Chaque jour, il est essentiel de se poser les questions par rapport à sa place et comment vous vous sentez dans votre relation.

## L'ESTIME DE SOI AU CŒUR DE LA RELATION

L'estime de soi est un autre pilier central dans la dynamique du couple, influençant profondément la manière dont on interagit avec son partenaire. Une estime de soi solide permet de s'affirmer dans la relation, de communiquer ses besoins clairement et de faire face aux défis avec confiance. À l'inverse, une faible estime de soi peut entraîner des difficultés à exprimer ses sentiments, des craintes de rejet ou une dépendance émotionnelle excessive, d'être dans le sacrifice constant, nuisant ainsi à l'équilibre de la relation. Développer son estime de soi est donc essentiel pour contribuer à une relation de couple épanouie et conduira vers un épanouissement personnel plus important. Cela implique de reconnaître sa propre valeur, de s'accepter avec ses qualités et ses imperfections, et de cultiver un sentiment de sécurité intérieure. Cette démarche personnelle bénéficie

directement à la relation, car elle favorise une interaction plus saine, où les deux partenaires se sentent valorisés et respectés. Quand c'est possible, réussir à mettre en place un dialogue ouvert et bienveillant permet de partager ses vulnérabilités sans crainte du jugement, renforçant ainsi le lien de confiance et de respect mutuel. Cultiver l'estime de soi et la partager au sein de la relation crée un cercle vertueux, où chaque partenaire, en se sentant valorisé et compris, contribue à l'épanouissement et à la solidité du couple.

“

**Être épanouie dans son couple n'est pas le fruit du hasard, mais le résultat d'un engagement quotidien envers soi-même et envers l'autre**

”

## RESTER SOI-MÊME ET AUTHENTIQUE

L'authenticité dans une relation de couple est aussi l'un des piliers fondamentaux pour son épanouissement à long terme. Rester soi-même, avec ses valeurs, ses passions et ses convictions, est essentiel pour construire une relation sincère et profonde. Sans cela, la frustration prendra une place trop importante et abîmera la relation petit à petit, jour après jour. L'authenticité permet à chaque partenaire de se sentir accepté et aimé pour ce qu'il est réellement, favorisant ainsi une connexion véritable et durable. Pour maintenir son individualité au sein du couple, il est crucial de ne pas s'oublier. Cela signifie continuer à nourrir ses propres intérêts, poursuivre ses objectifs personnels et prendre soin de soi. Cette démarche enrichit la relation, car elle apporte de la diversité et de la nouveauté, prévenant ainsi la routine et l'ennui. L'authenticité implique d'accepter que

l'on ne soit pas toujours d'accord sur tout et de trouver un espace de consensus qui respecte les besoins et les aspirations de chacun dans un équilibre adéquat et acceptable pour les deux partenaires. Cela renforce le respect mutuel et permet à la relation de s'épanouir sur une base solide et respectueuse. Rester authentique dans une relation de couple n'est pas toujours facile, car c'est ce que nous apprenons le moins dès notre plus jeune âge. Pourtant c'est une clé majeure pour une vie et une relation amoureuse épanouies. Cela demande du courage pour montrer sa véritable nature et de la confiance pour partager ses vulnérabilités. En restant fidèle à soi-même, tout en étant attentif aux besoins de l'autre, on peut bâtir une relation riche, dynamique et satisfaisante pour les deux partenaires.

Être épanouie dans son couple n'est pas le fruit du hasard, mais le résultat d'un engagement quotidien envers soi-même et envers l'autre. Chaque partenaire, en travaillant sur son développement personnel, contribue à la solidité et à la richesse de la relation. En effet, un couple ne peut s'épanouir pleinement que lorsque les deux individus sont épanouis. Il est donc crucial pour les femmes, souvent au cœur des interactions familiales et relationnelles, de prendre conscience de l'importance de ces aspects pour nourrir une relation saine. En investissant dans leur propre bien-être, en restant fidèles à elles-mêmes et en cultivant une relation basée sur le respect et l'amour, elles peuvent non seulement renforcer leur couple, mais également réaliser un parcours de vie plus épanouissant.

Enfin, il est important de se rappeler que l'épanouissement dans le couple est un voyage continu, parsemé de défis, mais aussi de joies et de découvertes. Encourageons chaque femme à embrasser ce voyage, armée de connaissance, de courage et d'espoir, pour vivre des relations toujours plus sereines et épanouies. ●

# NADIA BATTELLO

## ENTRE SCIENCES ET ENTREPRENEURIAT

À la tête de l'asbl Jonk Entrepreneuren, Nadia Battello, la petite quarantaine, reste une scientifique qui n'a pas délaissé sa passion et développe en freelance, à côté de son job à mi-temps, des activités ludiques et interactives. Maman d'un jeune garçon, avec lequel elle pratique le ski et apprend le snowboard, adepte du yoga et des voyages, elle ne s'épanouit qu'à travers les échanges. Rencontre mi-avril au Starbucks de la Cloche d'Or avec une jeune femme pleine de bonne humeur.

TEXTE : KARINE SITARZ

*Nadia Battello*



### **Nadia, où avez-vous passé votre enfance ?**

J'ai grandi à Blaschette, petit village du Luxembourg d'environ 200 habitants à l'époque. Fille unique, je passais beaucoup de temps dehors à jouer avec mes copains et mes amies, à faire du vélo... J'ai vécu à la campagne, proche des animaux, jusqu'à mon départ pour les études.

### **Pourquoi avoir choisi les sciences et vous être spécialisée en biologie ?**

Mon papa est informaticien, mais je n'ai jamais trop aimé les ordinateurs (*rires*), et ma maman femme au foyer après avoir travaillé dans un laboratoire de chimie. En fait, dès le lycée, la biologie m'a fascinée, je voulais comprendre le fonctionnement du corps humain, ce qui nous rend vivant. J'ai choisi la filière paramédicale au Lycée Michel Lucius avant de rejoindre le Lycée Technique pour Professions de Santé pour devenir laborantine. J'aimais le travail en laboratoire et les analyses mais je voulais surtout en savoir plus sur la biologie. J'ai ainsi continué mes études d'abord en chimie puis en biologie à l'Université du Luxembourg avec des séjours, dans le cadre d'échanges universitaires, à Strasbourg et à Seattle. Après mon Bachelor, j'ai poursuivi avec un Master en biologie des

systèmes intégrés - c'était nouveau, génial, nous étions une dizaine d'étudiants, les cours étaient modernes, les profs motivés - puis j'ai préparé une thèse sur le cancer du foie.

“

**Il ne faut pas avoir peur de prendre des initiatives, de partager des idées, de créer, cela vous accompagnera toute la vie, même si vous ne devenez pas entrepreneur.se**

”

**Pourtant vous avez été rapidement attirée par la médiation et les activités éducatives...**

Pour cette thèse, j'ai beaucoup travaillé en laboratoire, j'aimais la recherche mais je n'étais vraiment heureuse et me sentais à ma place qu'au contact des étudiants, en préparant des activités, en expliquant les sciences de manière ludique et interactive, ainsi avec une bulle de savon vous pouvez expliquer tant de choses. Je voulais ouvrir une porte et dire : regardez, c'est merveilleux et simple à comprendre. Après ma thèse, un collègue m'a mise en relation avec l'équipe du Luxembourg Science Center qui allait ouvrir à Differdange. Je l'ai rejoint en 2016 et j'y ai coordonné une première expo avant de participer à son ouverture en 2017. J'y suis restée sept ans, me suis occupée d'activités pédagogiques et j'ai assuré des projets de bout en bout, c'est chouette de voir l'impact de son boulot.

**Qu'est-ce qui vous a incitée à rejoindre Jonk Entrepreneuren en octobre dernier ?**

L'envie de me lancer d'autres défis. Je me suis retrouvée dans ce poste de directrice.

Tout y était pédagogique, éducatif, partenarial, mais il y avait de plus un nouveau volet, l'entrepreneuriat, ce qui m'a d'autant plus motivée que je venais de démarrer ma propre activité. L'esprit entrepreneurial est important et il faut le promouvoir et soutenir les jeunes car si beaucoup sont nés avec cet esprit, il n'est pas assez encouragé dans le système d'éducation classique, les jeunes ont trop peu d'opportunités.

**Quel vent nouveau voulez-vous faire souffler sur cette association ?**

Nous sommes une petite équipe de huit personnes et travaillons aussi avec cinq enseignants détachés qui nous soutiennent dans la coordination des programmes, l'adaptation au système scolaire... c'est chouette ! Mais j'aimerais mettre en place un cadre pour donner l'opportunité à ceux et celles qui travaillent sur leur propre entreprise à travers nos programmes Mini-Entreprises et Young Enterprise Project (ndlr : le premier pour les lycéens, le second pour les étudiants) de pouvoir poursuivre leur aventure. Pour l'heure, après un an à nos côtés, alors qu'ils sont toujours à l'école, ils n'ont pas de cadre pour continuer. Je discute avec de nombreux partenaires et je cherche des fonds.

**La science reste votre dada.**

**Vous êtes désormais aussi science communicator en freelance, qu'est-ce qui vous pousse ?**

La médiation scientifique m'est très chère, aussi en 2023 j'ai démarré des activités en freelance pour des anniversaires, des écoles, des maisons-relais. Je travaille sur un logo, je prépare mon budget... La science me fascine toujours autant et j'avais envie de garder un contact direct avec les jeunes et avec les gens en général.

Pendant une activité scientifique, il y a un apprentissage mutuel, cela me donne de l'énergie et de la joie. J'ai des rendez-vous en vue pour cet été, je suis en train de les tester... mais chut !

**Vous qui aimez voyager avez-vous une destination phare ?**

J'ai toujours aimé découvrir de nouvelles choses et jeune déjà je voyageais seule, d'abord dans la région puis plus loin. Il y a plein de destinations que j'ai adorées mais ma préférée, c'est l'Inde. Il y a quatre ans, je suis partie trois semaines à Rishikesh pour faire du yoga. Je continue à voyager avec mon fils de neuf ans et cet été, avec mon conjoint, sa fille, mon fils et notre chienne, nous planifions de découvrir la Suède... Mon rêve serait d'arrêter de travailler assez jeune pour voyager, en van, et découvrir le monde sans pression de temps. Le temps est la chose qui a le plus de valeur mais on ne s'en rend pas compte ! ●

*Questions à la volée*

**UNE MUSIQUE :**

*Le chanteur français Vianney et le musicien australien Xavier Rudd, leurs musiques, leurs textes, me rendent heureuse.*

**UN FILM :**

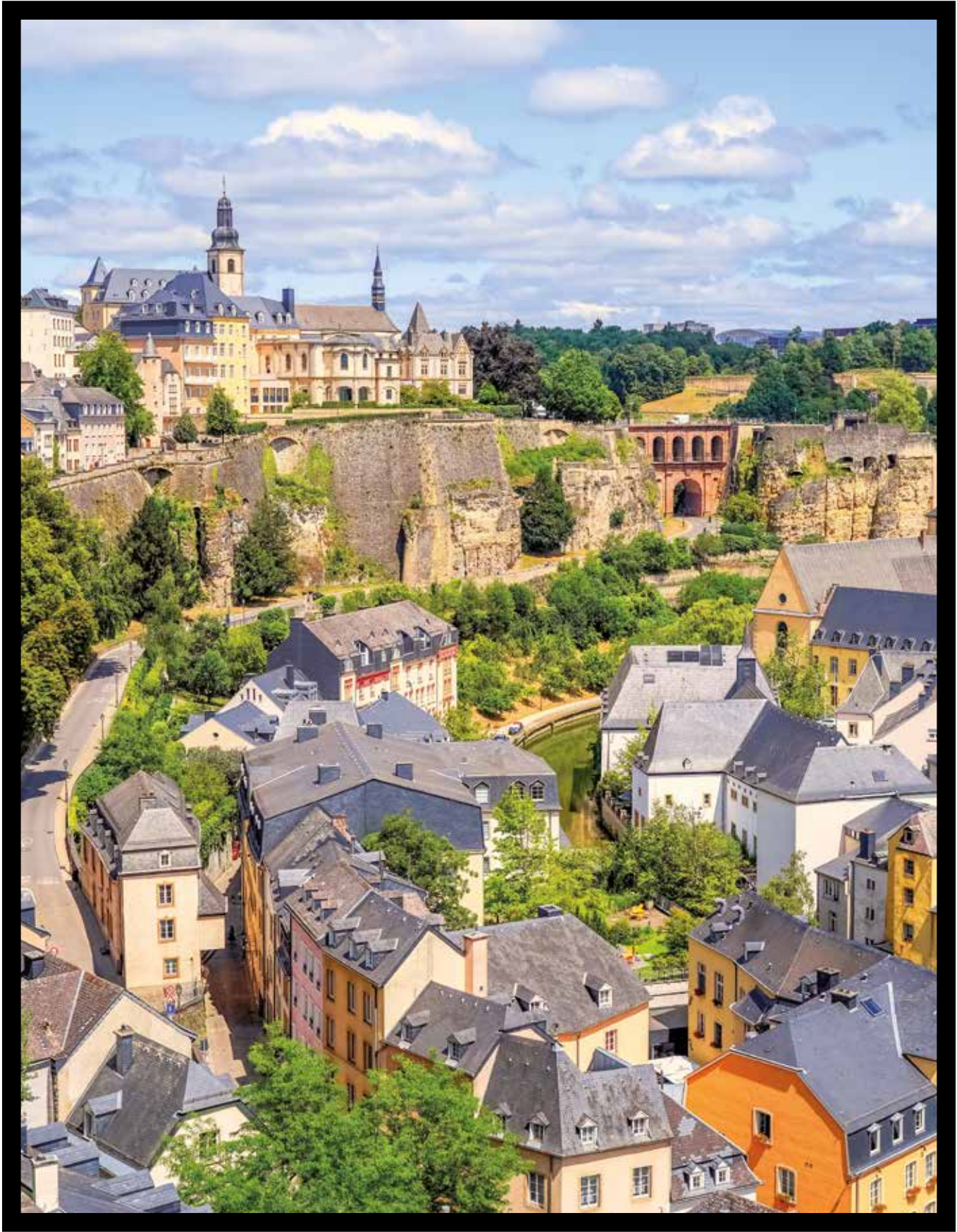
*« Eat Pray Love » de Ryan Murphy avec Julia Roberts et le livre d'Elizabeth Gilbert qui l'a inspiré. Ils relatent la quête d'une femme qui se redécouvre.*

**UNE PASSION :**

*Me promener dans la nature avec ma chienne et en été faire du paddle sur la Moselle pas loin de mon petit village en France.*

**UNE SAISON :**

*L'automne quand il ne pleut pas, avec les feuilles qui tombent, le soleil, la lumière magnifique à ce moment-là.*



# LE COMITÉ DE CONJONCTURE, BRAS ANTICRISE DU GOUVERNEMENT

En janvier dernier, l'Exécutif actait le marasme des secteurs immobiliers et de la construction. Pour y remédier, il a décidé de renforcer ses mesures de maintien de l'emploi destinées aux entreprises. Pour en bénéficier, ces dernières doivent soumettre leur demande au Comité de conjoncture, qui l'accorde ou la rejette. Quel est le rôle de cet organe consultatif gouvernemental ? Qui le compose, comment fonctionne-t-il ?

TEXTE : MARC AUXENFANTS

En 2023, les tribunaux de commerce ont déclaré 162 entreprises du secteur de la construction en faillite, selon le Statec : principalement des promoteurs et des constructeurs. Les professions artisanales (menuisiers, plâtriers, peintres, couvreurs...) ont par contre-coup été tout aussi touchées. Et 41 sociétés immobilières ont fermé leurs portes. Marasme sur le marché immobilier également : au 3<sup>e</sup> trimestre 2023, les ventes d'appartements ont baissé de 38,2 %, et celles des maisons ont chuté de 47,3 %, comparativement au 3<sup>e</sup> trimestre 2022, toujours selon le Statec.

Non sans surprise en novembre dernier, le nouveau gouvernement CSV-DP constatait « un recul significatif des projets immobiliers et des transactions (...) et un marché de l'immobilier quasiment à l'arrêt ». Pour remédier à cette « crise immobilière », il préconisait dans son programme (l'Accord de Coalition 2023-2028) « une action politique concertée, responsable et immédiate (...) afin d'augmenter l'offre de logements et de maintenir l'activité de construction. »

## « LA CONSTRUCTION EN CRISE »

Début 2024 la situation avait depuis empiré ; poussant le gouvernement

le 23 janvier 2024 à « déclarer certaines branches du secteur de la construction en crise pour une durée de six mois, et de recourir au chômage partiel de source conjoncturelle. ». Quelque 600 entreprises actives dans la « Construction de bâtiments résidentiels et non résidentiels » et la « Démolition et préparation de sites » sont concernées.

“  
**Le Comité assure le maintien de l'emploi au travers de mesures destinées à prévenir des licenciements dus à des causes conjoncturelles**  
”

La mesure prévoit l'octroi du chômage partiel plafonné à 20 % du total des heures chômées par entreprise. Elle est uniquement valable pour les salariés travaillant sur les chantiers. Elle s'étend de février à juillet 2024 et sera révisable à l'issue des congés collectifs.

Pour Lex Delles (ministre de l'Économie, des PME, de l'Énergie et du Tourisme), la décision vise à « aider le secteur de la construction à surmonter cette période

difficile. Elle permettra également de veiller à ce que celui-ci dispose de la main-d'œuvre nécessaire pour pouvoir réaliser des projets importants dans le domaine du logement lors d'une reprise économique ». Et selon Georges Mischo (ministre du Travail), « il est primordial de préserver les emplois dans le secteur. Nous devons tout mettre en œuvre pour soutenir les salariés touchés par la situation actuelle. Le secteur est essentiel pour le marché du travail luxembourgeois et les entreprises du secteur auront besoin de ces salariés dès la reprise ».

Sur quelle base légale le gouvernement se fonde-t-il pour annoncer un état de crise et des solutions de sortie ? Sur la loi du 26 juillet 1975 « autorisant le Gouvernement à prendre des mesures destinées à prévenir des licenciements pour des causes conjoncturelles et à assurer le maintien de l'emploi ».

## LE COMITÉ DE CONJONCTURE

Il suit pour cela les avis du Comité de conjoncture. L'organe consultatif avait été initialement créé en 1975 par la loi susmentionnée. Son organisation et ses attributions avaient été redéfinies par le Règlement grand-ducal du 30 novembre 2007 portant institution d'un Comité de conjoncture.

Aujourd'hui, le Comité a pour mission principale « d'assurer le maintien de l'emploi au travers de mesures destinées à prévenir des licenciements dus à des causes conjoncturelles ». Ces mesures sont le chômage partiel, la préretraite, les indemnités bénévoles de licenciement, les licenciements non inhérents à la personne.

Concrètement, il surveille étroitement l'évolution de la situation économique et conjoncturelle du Grand-Duché de Luxembourg, la situation du marché du travail. Une fois par mois au moins, il fait un rapport au gouvernement. Il émet un avis et statue sur les différentes demandes des entreprises portant sur l'une ou l'autre des quatre mesures conjoncturelles. Il compte 23 membres : 11 représentants du gouvernement et des administrations, dont les ministres de l'Économie, de l'Emploi et des Finances ; 6 représentants des organisations professionnelles des employeurs ; 6 délégués des organisations syndicales. Son secrétariat est composé de 4 membres du ministère de l'Économie, du ministère du Travail et de l'Emploi, ainsi que de l'ADEM. La gestion du secrétariat est assurée par le ministère de l'Économie.

## QUELLES MESURES CONCRÈTES ?

Pour bénéficier des mesures conjoncturelles, les entreprises adressent leur demande au Comité de conjoncture. Son secrétariat analyse la requête. Il peut effectuer un examen approfondi de la situation économique, financière et sociale de la société concernée. Quelques semaines après l'annonce gouvernementale du 23 janvier dernier, 47 demandes de chômage partiel étaient déposées, incitant Lex Delles et Georges Mischo à convoquer une séance extraordinaire du Comité de conjoncture le 19 février 2024. 37 requêtes ont reçu un avis favorable, 8 ont été rejetées et 2 restant en suspens dans l'attente d'une analyse plus détaillée sur l'activité de l'entreprise. Le 26 mars dernier, comme chaque fin de mois, le Comité de conjoncture a publié son analyse de la

situation conjoncturelle nationale et du marché du travail du mois précédent. Les informations sont disponibles sur les sites internet de l'ADEM, du Statec et de la Banque centrale du Luxembourg. Il a ensuite dévoilé le nombre de demandes prévisionnelles de chômage partiel pour le mois d'avril 2024. Au total, 145 entreprises ont souhaité bénéficier du dispositif. Après analyse des dossiers soumis, le Comité de conjoncture a statué favorablement sur 114 demandes. « Parmi ces demandes, 95 relèvent de source conjoncturelle dont 46 émanant du secteur de la construction. 10 sont liées à un plan de maintien dans l'emploi, 9 demandes sont motivées par un lien de dépendance économique, » a indiqué le Comité de conjoncture. « Le nombre de salariés concernés s'élève à 9.093 emplois équivalent temps plein (ETP) contre 7.920 le mois précédent. Ces chiffres sont indicatifs et concernent le nombre prévisionnel des salariés impactés, ils ne représentent donc pas un indicateur concret de la situation conjoncturelle ». Une fois la demande prévisionnelle validée par le Conseil de gouvernement, les entreprises disposent de deux mois pour introduire un décompte des heures réellement chômées auprès de l'ADEM.

“

**Il est primordial de préserver les emplois dans le secteur**

”

## LES QUATRE MESURES DE MAINTIEN DE L'EMPLOI

### Quatre types de chômage partiel

Le Comité de conjoncture gère quatre types de chômage partiel :

- chômage partiel de source conjoncturelle
- chômage partiel de source structurelle
- chômage partiel en cas de force majeure
- chômage partiel pour lien de dépendance économique

Pour ces 4 régimes, les entreprises peuvent profiter des périodes de chômage partiel pour former le personnel. Le taux de remboursement peut être porté à 90 % du salaire perçu pendant les heures chômées, si des formations sont effectuées dans le cadre du chômage partiel.

### Deux instruments de préretraite

- préretraite-ajustement
- préretraite progressive

Les sociétés formulant une demande de préretraite-ajustement font également l'objet d'une enquête de la part du secrétariat du Comité de conjoncture. Le secrétariat vérifie, tout d'abord, si les salariés concernés par la demande remplissent effectivement les conditions requises.

Une analyse de la situation financière de la société, ainsi que sa situation sur le marché est effectuée. Sur base de ces données, le secrétariat du Comité de conjoncture propose le taux de participation de la requérante au coût de la préretraite.

### Deux indemnités bénévoles de licenciement

Les salariés peuvent bénéficier d'une défiscalisation de leur indemnité bénévole de départ, respectivement de licenciement de la part de leur employeur dans les situations suivantes : d'une part en cas de fermeture totale ou partielle d'une entreprise résultant d'un licenciement collectif ; ou quand l'indemnité de départ est convenue dans un plan social.

### Licenciements non inhérents à la personne

L'employeur qui occupe au moins 15 personnes doit notifier au secrétariat du Comité de conjoncture tout licenciement pour des raisons non inhérentes à la personne du salarié. Cette notification doit être effectuée au plus tard au moment de la notification du préavis de licenciement. ●



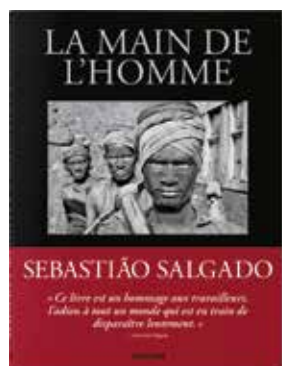
# Expand. Horizons.

We understand the different sides of your wealth.

private banking  
asset management  
investment banking  
asset services

 **Degroof  
Petercam**  
Trust. Knowledge.

# News SOCIÉTÉ



## ***La main de l'homme : Une archéologie de l'ère industrielle***

Dans son ouvrage *La main de l'homme : Une archéologie de l'ère industrielle*, Sebastião Salgado rend un hommage poignant aux travailleurs manuels du monde entier. Vendu 80 euros, ce livre met en lumière la dureté et la persévérance du travail manuel, depuis les époques préhistoriques jusqu'à l'ère industrielle. Salgado capture la résilience et la dignité de ceux qui pratiquent ces métiers souvent invisibles dans notre société moderne. Ses photographies, d'une intensité rare, racontent des histoires de labeur et de tradition qui perdurent à travers les âges. Ce livre est décrit par Salgado comme un « hommage aux hommes et aux femmes qui travaillent encore comme il y a des siècles », illustrant la continuité des efforts humains malgré les avancées technologiques. *La main de l'homme* est à la fois une œuvre d'art, une étude sociologique et un document historique, célébrant la force humaine face à des défis ardues. Il s'adresse à ceux qui sont passionnés par la photographie, l'histoire et les récits de persévérance.

## *les chiffres*

Pays d'Europe les plus généreux concernant le montant de l'assurance chômage :

Danemark : Indemnité couvrant 90 % du salaire de référence

Luxembourg : Indemnité couvrant 80 % du salaire de référence

Suisse : Indemnité couvrant 70 % ou 80 % du salaire de référence

(Source : Unidic)



## ***La BCE maintient ses taux d'intérêt mais envisage une baisse en juin***

La Banque centrale européenne (BCE) a annoncé le maintien de ses taux d'intérêt à des niveaux élevés le 11 avril, mais envisage une baisse dès le mois de juin pour stimuler l'économie stagnante de la zone euro. Actuellement, le taux de dépôt est à 4 %, un record atteint en septembre 2023. Cette décision intervient malgré une inflation en baisse, avec un indice des prix à la consommation ayant chuté à 2,4 % en mars, l'indice le plus bas depuis juillet 2021. Christine Lagarde, présidente de la BCE, indique que les décisions futures dépendront des données économiques et seront prises réunion par réunion, sans engagement préalable sur une trajectoire de taux spécifique. Une baisse des taux est attendue pour juin, selon le gouverneur de la Banque de France, François Villeroy de Galhau, qui souligne l'importance d'un ajustement progressif et réactif des taux.

## OUVERTURE D'UN CENTRE AVANCÉ DE CRYOTHÉRAPIE À LUXEMBOURG

Crypôle, leader de la cryothérapie en France, a ouvert son premier centre international à Luxembourg début avril 2024. Ce centre est dirigé par Virginie De Nicolo, avec le soutien d'Angélique Sabron, une personnalité importante du monde des affaires au Luxembourg. Julien Habay, kinésithérapeute spécialisé, complète l'équipe en apportant son expertise en rééducation sportive et en traitement des blessures.

Le centre offre une large gamme de soins utilisant le froid pour améliorer la santé, la beauté et les performances sportives. La Cryothérapie Corps Entier (CCE) est plébiscitée pour ses propriétés analgésiques et anti-inflammatoires. Utilisée en rhumatologie pour les pathologies telles que la fibromyalgie, les douleurs musculaires, ou l'arthrose, elle est aussi une alliée en traumatologie pour traiter entorses et tendinopathies. Les neurologues la recommandent pour les migraines et les dermatologues pour les maladies de peau. Outre ses bienfaits thérapeutiques, elle est prisée des athlètes pour optimiser la récupération et améliorer la performance.

Chez Cryopôle, chaque client bénéficie d'un bilan gratuit et personnalisé avant de commencer un traitement, pour une adaptation précise aux besoins individuels. Les séances de CCE, d'une durée de 3 à 6 minutes, sont personnalisées via Cryoapp, logiciel exclusif de Cryopôle. Dans la cabine CCE, le patient, muni de sous-vêtements, est protégé par des gants, chaussettes, chaussures, masque et cache-oreilles. Après la séance, un temps de relaxation est recommandé, accompagné d'une hydratation offerte pour parfaire l'expérience.



© Emmanuel Claude



© Afonso Salgueiro

## DARKNESS INTO LIGHT LUXEMBOURG : MARCHÉ POUR LA SOLIDARITÉ ET L'ESPOIR

Darkness Into Light Luxembourg annonce sa sixième édition de la marche caritative annuelle de 5 km, visant à sensibiliser aux enjeux du suicide et de l'automutilation. Cet événement est destiné à soutenir ceux qui ressentent du désespoir, à honorer la mémoire des proches perdus à cause de maladies mentales, et à encourager la jeunesse et les familles à rester unies. La marche est un symbole de solidarité et d'espoir, qui cherche à réduire la stigmatisation associée à la santé mentale. Depuis son début en Irlande en 2009, cette initiative est devenue globale. À Luxembourg en 2023, elle a réuni près de 500 participants et collecté plus de 17 000 euros pour soutenir diverses organisations, dont Pieta House, initiateur du mouvement. L'événement de 2024 se tiendra le samedi 11 mai à 5 h du matin, partant du Hall Omnisports de Clausen. Organisé sous le Haut Patronage de la Grande Duchesse Maria Teresa et avec le soutien de l'Ambassadrice d'Irlande, l'événement compte sur la participation du public pour continuer de lutter contre la stigmatisation du suicide et de l'automutilation.

[www.darknessintolight.ie](http://www.darknessintolight.ie)



# SOMMES-NOUS PLUS HEUREUX AVEC LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

La prolifération : Du télégraphe optique à Internet... On ne compte plus le nombre de réseaux sociaux : Instagram, TikTok, LinkedIn, Twitter, Facebook, Snapchat... YouTube. Cette nébuleuse de canaux rend des services impensables il y a dix ans, à l'individu comme à l'économie. Elle modifie le schéma séculaire de la communication, change certains comportements, et peut aussi induire des risques. Mais rend-elle plus heureux, puisque tel devrait être l'objectif de tout progrès technique ?

TEXTE : LAURA TARED

## UN CHANGEMENT DANS LE MODE DE COMMUNICATION : TOUS JOURNALISTES ?

La participation des « récepteurs » existe depuis longtemps à travers le recours aux sondages, aux enquêtes, aux micros-trottoirs et aux SMS diffusés en temps réel pour alimenter le débat lors d'une émission, élire une Miss ou collecter pour la recherche médicale. Qu'advient-il des pratiques des professionnels de la communication qui s'inscrivaient dans une logique d'émetteur dans les anciens modèles de communication ?

Le schéma « Émetteur-Récepteur », « Qui dit quoi, à qui, par quel moyen, dans quel but ? », c'est le modèle traditionnel. Les réseaux sociaux autorisent une communication non seulement bilatérale mais aussi multiple : « de tous à tous ».

Le grand public, qui était uniquement récepteur, est devenu générateur de contenus grâce à ces outils de diffusion nombreux, accessibles et interactifs. Ces réseaux sociaux seraient une réponse aux frustrations démocratiques car l'accès à la connaissance n'est plus le fait d'une élite mais un privilège de tous.

“  
**Facebook, ringardisé par  
TikTok et d'autres, reste le site  
web le plus visité au monde  
après Google, il compte plus  
d'un milliard d'utilisateurs  
actifs, dont les entreprises**  
”

## UTILE POUR TOUS

Personne ne dira le contraire. Ils permettent de communiquer à distance avec sa famille, ses amis, de se divertir, jouer, s'informer, exprimer son opinion, s'ouvrir sur le monde. Certains ont un compte sur tous les réseaux sociaux. Facebook, ringardisé par TikTok et d'autres, reste le site web le plus visité au monde après Google, il compte plus d'un milliard d'utilisateurs actifs, dont les entreprises. Un site gouvernemental français est consacré à cette mise en relation des entreprises avec l'outil numérique. C'est en effet pour les entreprises un espace publicitaire gratuit. Une marque peut déployer une véritable stratégie de contenus et construire une

relation durable avec ses clients : Ce qui vaut pour un produit vaut aussi pour la promotion d'un événement, un service, le faire connaître, l'apprécier, l'acheter.

Il n'y a plus de barrière entre l'entreprise et ses clients sous la forme d'un intérêt réciproque : le commentaire d'une seule personne sur un site vaut désormais les millions qu'une entreprise dépense en publicité et en marketing. Amazon est ainsi devenu, grâce aux avis des internautes, un site marchand « participatif ».

## RÉSEAUX SOCIAUX ET DÉMOCRATIE

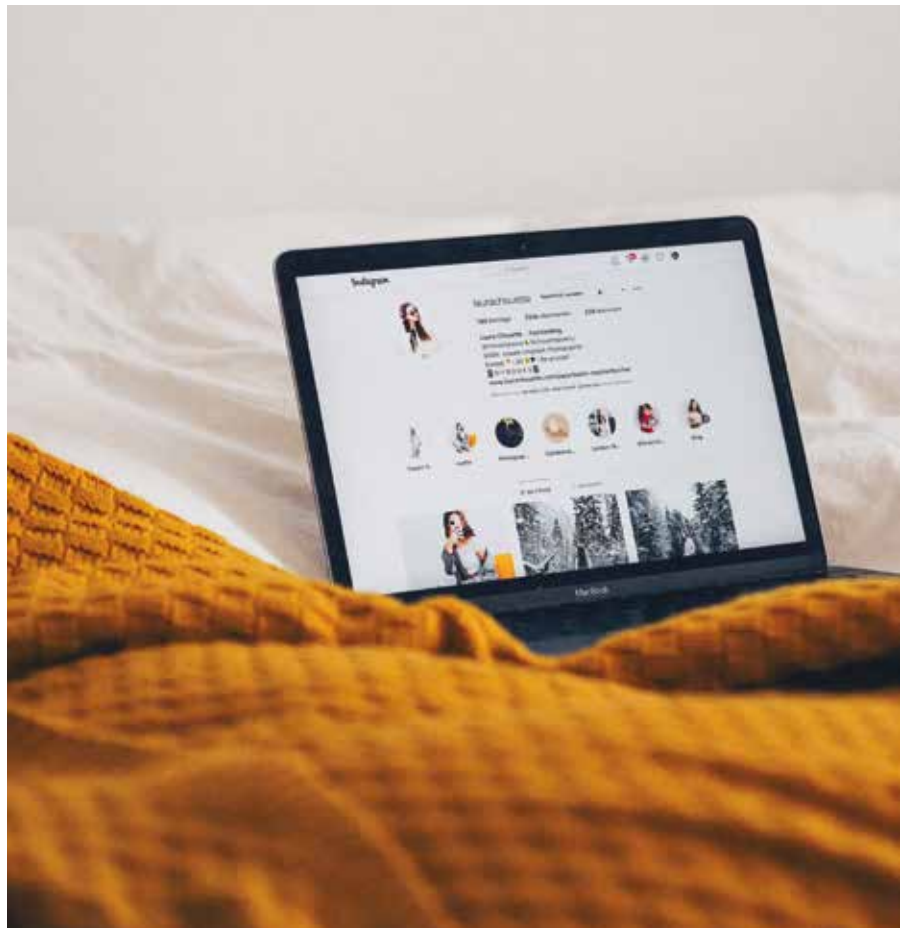
Twitter est devenu le moyen essentiel pour les journalistes et les observateurs internationaux d'obtenir des informations concernant les événements dans le monde grâce à l'activisme numérique de blogueurs sur place. Cet engouement du web touche journalistes et personnalités politiques. Ces derniers font appel à des spécialistes qui gèrent technique, voire même les contenus. L'IA comme ChatGPT, capable de générer texte, image et vidéo à partir de données, vient encore renforcer l'arsenal numérique. On dit même que les réseaux sociaux

sont capables d'initier des mouvements sociaux. Dans le « printemps arabe », la révolte des gilets jaunes, le mouvement #Me too, certains n'ont pas hésité à parler de « e-révolution », « révolution Twitter ». Il y aurait donc dans les réseaux sociaux une technologie libératrice. Cependant, on peut arguer que de nombreuses révolutions se sont produites en France, au Luxembourg et dans le monde alors que Twitter n'existait pas. L'existence des médias sociaux n'est donc ni nécessaire ni suffisante pour inciter à l'action collective dans les sociétés non démocratiques et même démocratiques. On peut supposer que la volatilité des liens créés sur le web empêche les mobilisations de masse.

## DANGEREUX ?

Mais les réseaux comportent également des inconvénients et des dangers. On peut se faire harceler, humilier ou intimider. Les faits divers concernant des jeunes harcelés et poussés au suicide ont suscité l'émoi en France. On peut être tenté d'acheter des choses inutiles, être trompé, escroqué, tomber dans le filet de « brouteurs » sans scrupules. Certaines personnes partagent leur humeur négative. On peut aussi y lire de fausses informations, ces fake news qui alimentent les théories complotistes.

Les réseaux sociaux sont souvent présentés comme l'une des explications du mal-être des jeunes. Les admissions aux urgences pour des tentatives de suicide ont augmenté de plus de 40 % en France en 2021 par rapport aux trois années précédentes, selon des données de Santé Publique France publiées par Libération. Il semble y avoir un consensus dans les médias, chez les responsables politiques, dans l'opinion autour de l'influence néfaste de ces plateformes alors que les études montrent plutôt des résultats hétérogènes, avec des liens positifs et négatifs. Faute d'étude poussée, on ne sait pas vraiment si passer plus de temps sur Instagram ou TikTok est à l'origine



de l'anxiété... Les algorithmes qui font de chacun de nous un internaute unique, rendent les généralisations plus difficiles. Selon l'association Génération numérique, l'activité la plus pratiquée par les 11–18 ans est la discussion entre amis. Et c'est ce type d'activités qui améliore la santé mentale. Pas d'inquiétude donc. Pourtant certains tirent la sonnette d'alarme contre l'addiction et l'hameçonnage des réseaux sociaux.

La compétition, les interactions insatisfaisantes (pas ou peu de *likes*) peuvent entraîner une faible estime de soi, de la dépression, sans compter les passages à l'acte violents. On assiste finalement à une forme de mutation anthropologique très profonde dans la condition humaine (qui n'est pas liée

seulement aux réseaux sociaux mais à laquelle ils participent grandement). Cette mutation est basée sur la dissolution de la responsabilité individuelle, le mécontentement de soi, le défoulement, avec une exhibition de son bonheur comme de son malheur, de la jouissance.

Les descriptions de ces symptômes du mal digital : Sentiment de vide intérieur, dépression, illusion de toute-puissance derrière son écran, fuite en avant dans des identités d'emprunt, effacement du désir de vivre en vrai sont largement décrits par les philosophes tels que Philippe Muray et marquent vraiment un passage à une autre humanité. À la question, les réseaux sociaux nous rendent-ils heureux, on pourrait répondre : « Ils nous rendent service ». ●

MES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEM

MES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEM

MES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEM

MES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEM



@femmesmagazine.lu



@femmes\_magazine

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX

Des concours, des actualités, des exclusivités et bien plus encore !



## Assurances voyage :

# QUELLE COUVERTURE ET QUELLES MODALITÉS CHOISIR POUR PARTIR TRANQUILLE ?

Panne de voiture, perte et vol de biens, retour anticipé... Les vacances ne sont pas toujours une sinécure, et elles peuvent s'avérer encore plus coûteuses que prévues.

TEXTE : MARC AUXENFANTS

Faut-il souscrire une assurance voyage avant de partir en vacances ? « Au premier abord, une telle précaution peut paraître inutile. Mais nul n'est à l'abri d'un événement imprévu, qu'il s'agisse d'un problème médical avant le départ ou d'un incident pendant le voyage, » rappelle AXA Assurances. L'assurance voyage propose en effet un ensemble de garanties et de services : avant (annulation de voyage), pendant (rapatriement médical, frais médicaux à l'étranger, retour anticipé, etc.) et après le voyage (aide-ménagère...), poursuit l'assureur.

Un contrat ponctuel, limité à la durée d'un voyage précis, est possible : par exemple, l'assurance maladie voyage à l'étranger TRAVEL de DKV Luxembourg propose une couverture santé, en Europe et dans le monde entier, pour la durée du séjour uniquement. Celle-ci prend en charge les soins ambulatoires, les traitements dentaires, l'hospitalisation, ainsi que les frais de recherche et de sauvetage, et le rapatriement médicalement indispensable. C'est conseillé, par exemple, lorsqu'on se rend aux États-Unis où les frais médicaux sont élevés. Les couvertures proposées peuvent être adaptées selon la destination (UE, autres pays et continents), le motif (activités sportives comme le ski, études à l'étranger,

etc.) ou la durée (assurance-voyage temporaire ou annuelle) du séjour. Des assurances bagages et annulation peuvent compléter le package. Il ne faut toutefois pas confondre assurance voyage et assistance voyage, car les deux produits d'assurance n'ont pas le même objectif et ne couvrent pas les mêmes pépins.

“  
**Nous recommandons aux particuliers et aux entreprises de vérifier si leur interlocuteur dispose d'une autorisation pour proposer ses prestations**  
”

### QUE COUVRE L'ASSURANCE VOYAGE ?

L'assistance voyage intervient en cas d'assistance personnelle (remboursement des frais médicaux, frais de suivi du traitement, de sauvetage et de recherche, etc.) ou de problème de voiture (assistance en cas de panne, rapatriement du véhicule, voiture de remplacement, etc.). Elle est incluse de manière standard

dans une police d'assurance voyage. Plusieurs types d'assurance existent selon le risque à couvrir. Ainsi, l'assurance annulation intervient en cas d'interruption du voyage avant le départ (maladie, accident, décès d'un membre de la famille, divorce, dommages d'habitation importants, licenciement involontaire, etc.). L'assurance bagages couvre le retard de livraison, la perte, le vol, les dommages causés aux valises et aux biens.

### BIEN VÉRIFIER LES CLAUSES

« Certains assureurs regroupent toutes ces assurances dans un seul contrat, tandis que d'autres proposent un contrat distinct pour chacun des types d'assurance : annulation, assistance, bagages, » précise Test-Achats.be. C'est le cas de Lalux Assurances, qui propose à ses assurés un seul pack incluant leurs principales assurances : auto, habitation, responsabilité civile, protection juridique, accidents et voyages. Il propose également des services complémentaires d'assistance : dépannage 24h/24 et 7j/7, assistance annuelle en cas d'accident ou de maladie lors de voyages, ou encore une protection juridique. Avant de signer, vérifiez les termes, les couvertures et les durées des contrats d'assurances, car ils peuvent énormément

varier d'un assureur à l'autre.

Bon à savoir : « Si vous voulez être protégé dans le plus grand nombre de cas possible, il est conseillé de souscrire à une assurance voyage qui comprend l'assistance voyage, l'assurance annulation et l'assurance bagages, » poursuit Test-Achats.be. « Bien entendu, vous paierez alors plus cher que si vous choisissiez uniquement l'assistance voyage. »

### **BIEN CHOISIR AVANT DE PARTIR**

Comment opter pour la couverture la mieux adaptée à vos éventuels risques ?

« Ne comparez pas des pommes avec des poires, » suggère l'organisme belge de défense des consommateurs. « L'assurance voyage peut comprendre une assistance aux personnes (assistance médicale), une assistance aux véhicules (assistance dépannage), une assurance annulation et une assurance bagages.

Vérifiez que les polices d'assurance voyage que vous comparez comportent bien les mêmes garanties. » Si l'assistance voyage comprend l'assistance aux personnes, elle n'inclut pas toujours l'assistance aux véhicules. « Lisez attentivement les petits caractères, » continue Test-Achats.be. « Une assurance voyage bon marché peut être intéressante, mais il faut bien vérifier les garanties, les couvertures et les exclusions. »

### **LA CARTE BANCAIRE ASSURE AUSSI**

Pensez également aux garanties des cartes bancaires. « En fonction de votre carte bancaire (Classique - Premium) et de votre banque, vous pouvez bénéficier de diverses garanties concernant les ennuis qui peuvent survenir en voyage » explique Bâloise Luxembourg. L'assureur rappelle qu'une carte bancaire classique couvre le strict minimum,

comme une assurance accidents de voyage entraînant le décès ou l'invalidité. « Ce n'est qu'avec une carte bancaire premium que vous pouvez bénéficier de plus de garanties comme l'assurance annulation, la protection des bagages ou le rapatriement » ajoute-t-il. « Toutefois, les garanties sont souvent assorties de critères et de limites spécifiques imposées par la banque, qu'il faut respecter pour pouvoir bénéficier de l'assurance : limites de temps, limites financières, etc. » •

“

**Une assurance voyage bon marché peut être intéressante, mais il faut bien vérifier les garanties, les couvertures et les exclusions**

”

## **3 QUESTIONS AU COMMISSARIAT AUX ASSURANCES (CAA)**

**Bien s'assurer, c'est aussi connaître son assureur. Certains courtiers en assurance ayant pignon sur rue ne disposent pas toujours de l'agrément nécessaire, prévient le Commissariat aux Assurances, le régulateur luxembourgeois du secteur.**

**Comment savoir si l'assureur dispose de l'agrément requis ?**

Nous recommandons aux particuliers et aux entreprises de vérifier si leur interlocuteur dispose d'une autorisation pour proposer ses prestations, en s'assurant notamment qu'il possède un agrément valide. Sur notre site [www.caa.lu](http://www.caa.lu) (rubrique « Opérateurs »), vous trouverez toutes les personnes physiques et morales agréées au Luxembourg pour exercer

dans le secteur des assurances, ainsi que les agréments qu'elles détiennent. Vérifiez également à la rubrique « Consommateurs » puis « Warnings » de notre portail si des avertissements ont été émis au sujet de votre interlocuteur.

**Que faire en cas de litige avec son assureur ?**

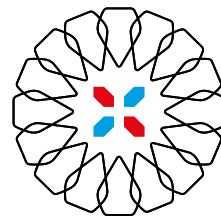
L'assuré peut contacter le CAA pour une résolution extrajudiciaire des litiges. Le service a pour but de trouver gratuitement une solution amiable à votre réclamation formulée contre un professionnel régulé par le CAA. Cependant, l'ouverture de la procédure est conditionnée par le fait que la réclamation ait d'abord été adressée par écrit au professionnel concerné et que le réclamant n'ait pas obtenu de réponse ou

une réponse insatisfaisante dans un délai de 90 jours après l'envoi de la réclamation.

**Comment saisir le CAA ?**

La demande de résolution extrajudiciaire doit être rédigée en luxembourgeois, allemand, français ou anglais et envoyée par écrit : soit par voie postale à l'adresse du CAA, soit par courrier électronique, soit directement en ligne sur le site du CAA. Les conclusions motivées du CAA ne sont pas contraignantes pour les parties, qui ont la liberté, après un délai de réflexion raisonnable, d'accepter ou de refuser ces recommandations. Si les parties ne parviennent pas à un accord suite à la communication des conclusions motivées du CAA, elles ont la possibilité de saisir les tribunaux.

(Source : [www.caa.lu](http://www.caa.lu))



**VINS & CRÉMANTS**  
LUXEMBOURG



**FINS OU  
EFFERVESCENTS,  
DES VINS ET  
CRÉMANTS  
RAFRAÎCHISSANTS**



*Biodynamie, hydroponie, permaculture . . .*

## **L'AGRICULTURE DURABLE ET SES PRINCIPALES MÉTHODES**

Face à l'urgence climatique, l'agriculture durable s'attache à développer des modes de production plus respectueux de la planète et de l'humain. Elle mobilise différentes techniques et s'appuie sur les mêmes piliers que le développement durable : viabilité économique, équité sociale et écologique, amélioration de la santé.

---

TEXTE : FABRICE BARBIAN

Une définition pour commencer. Par agriculture durable, il faut comprendre une agriculture qui reprend les principes du développement durable en les adaptant au monde agricole, à ses pratiques et exigences. L'idée c'est donc de favoriser le développement d'exploitations qui sont « responsables » sur le plan écologique, mais également viables économiquement, autonomes, transmissibles et bénéfiques au territoire sur lequel elles sont présentes. L'un des objectifs est donc aussi d'améliorer la qualité de vie et les conditions de travail des Hommes. Pour ce faire, il n'y a pas un cahier des charges ou une méthodologie qui s'appliquerait. Différentes méthodes et techniques permettent de s'engager sur cette voie.

## **L'AGRICULTURE BIO**

L'agriculture bio est certainement celle qui vient le plus spontanément à l'esprit. Elle se caractérise par le fait que les adjuvants chimiques sont proscrits et l'utilisation des intrants est réduite au maximum. L'agriculture biologique entend ainsi préserver les sols et les équilibres qui régissent la nature, mais aussi produire des fruits et des légumes sains – bons pour les Hommes et leur santé – et plus « goûteux », dans le respect des saisons.

## **L'AGRICULTURE BIODYNAMIQUE**

L'agriculture biodynamique est une forme d'agriculture écologique qui se caractérise par des pratiques et des exigences qui vont au-delà de ce qu'impose le bio. La biodynamie est même considérée comme l'un des fondements principaux de l'agriculture biologique. En agriculture biodynamique, il y a 3 principes fondamentaux : concevoir l'environnement comme un « tout », utiliser des préparations biodynamiques (uniquement composées d'éléments 100 % naturels comme les plantes médicinales, la silice, certains excréments...) et travailler selon les rythmes cosmiques. Demeter est

la marque internationale de certification de l'agriculture biodynamique. Une forte majorité d'exploitations en biodynamie sont des domaines viticoles. Rudolf Steiner qui était penseur, philosophe ou bien encore pédagogue et dramaturge est considéré comme le père de biodynamie. Le personnage ne fait pas forcément l'unanimité, visionnaire pour les uns, c'est un illuminé total pour les autres.

“  
**Les piliers : viabilité  
économique, équité  
sociale et écologique,  
amélioration de la santé**  
”

## **LA PERMACULTURE**

Souvent présentée comme une forme responsable de jardinage ou d'agriculture, la permaculture est une approche écologique autrement plus ambitieuse. La permaculture est un mode

d'aménagement écologique du territoire, visant à concevoir des systèmes stables et autosuffisants. Ou bien encore une méthode qui vise à concevoir, à créer et à aménager de systèmes responsables tant sur le plan économique, qu'écologique et citoyens. Des définitions, il en existe peut-être autant que d'adeptes. Pour bien comprendre la permaculture qui peut s'envisager à l'échelon d'un jardin, d'une ferme ou bien encore d'une ville, mieux vaut se pencher sur son éthique et ses principes. La littérature dédiée avance généralement trois grands piliers dans ce domaine. Le premier c'est de se soucier des Hommes. Il s'agit de s'occuper de soi, de sa famille, mais également de sa communauté. La coopération et la mise en commun sont au cœur du système. Deuxième principe : le partage. Il convient de prendre de la distance afin d'appréhender le monde dans sa globalité et d'agir, tous ensemble, pour limiter son entreprise sur notre planète commune. La notion de partage équitable est importante. Cela implique de réduire sa consommation et de veiller à ce que les surplus soient redistribués. Troisième grand principe : prendre soin de la Terre. Autrement dit, avoir toujours



en tête que la Terre est une entité qui vit et respire. Il faut donc prendre soin d'elle, de sa faune et de sa flore sans oublier ce qui ne se voit pas, dans le ciel comme dans la terre. Il s'agit pour l'Homme de vivre en harmonie avec « Elle ». Bill Mollison (décédé fin 2016) et David Holmgren sont considérés comme les initiateurs du concept de la permaculture dans les années 70 du siècle dernier. Ils ont écrit différents ouvrages de référence et imaginé une formation appelée PDC pour Permaculture Design Course ou CDP pour Cours certifié de Design en Permaculture. C'est une boîte à outils qui permet de connaître et de s'approprier les bases nécessaires pour s'engager dans une démarche de permaculture efficiente.

“

**La plus grande ferme urbaine d'Europe est installée à Paris, sur le toit du Parc des expositions, dans le 15<sup>e</sup> arrondissement**

”

## **L'AGRICULTURE HYDROPONIQUE OU HORS-SOL**

Avec cette technique, les « plantes » ne poussent pas dans de la bonne terre. L'idée est de favoriser leur croissance grâce à l'eau et aux sels minéraux contenus dans des substrats autres que la terre de culture : sable, fibres de coco, argile... Cela implique aussi de maîtriser la lumière, la température, le taux d'hygrométrie (humidité). C'est une approche qui connaît un succès grandissant, car elle n'est pas exposée aux aléas du climat, efficace en termes de volumes de production et relativement écologique. « Relativement », car s'il n'y a pas d'engrais (ou peu), elle consomme beaucoup d'énergie (qui peut être durable, cela dit).

## **L'AGRICULTURE DE PRÉCISION**

Citons encore l'agriculture de précision, même si certains défenseurs de l'agriculture durable tiqueront. Elle qualifie l'agriculture qui fait appel aux nouvelles technologies : drones, satellites, GPS... Ces outils génèrent des données qui, exploitées, permettent ensuite de traiter les parcelles, avec une approche sur mesure, compte tenu de la qualité

du sol, de l'exposition au soleil, de la flore présente... Il est ainsi possible d'adapter, au plus juste, les semis ou les apports en engrais. Les plantes ont donc ce dont elles ont besoin sans impacter inutilement l'environnement. Citons encore l'agroforesterie qui mêle la production d'arbres avec des cultures ou de l'élevage ou les pratiques agroécologiques qui s'inspirent des écosystèmes naturels. ●



## **L'AGRICULTURE URBAINE**

Comme son nom le laisse entendre, l'agriculture urbaine se pratique dans les villes, dans des jardins et les espaces verts, sur les toits, dans les caves, dans les parkings souterrains... Cette agriculture s'inscrit volontiers dans des circuits courts, de manière à réduire au maximum les intervenants et à réduire l'impact sur l'environnement. Ses adeptes sont également désireux d'œuvrer pour à renforcer le lien social en ville. Il importe bien entendu d'encadrer les installations afin de veiller notamment à ce que la pollution (atmosphère, sol) n'impacte pas la qualité des fruits et légumes produits et donc la santé des consommateurs. La plus grande ferme urbaine d'Europe (du monde selon certains) est installée à Paris, sur le toit du Parc des expositions, dans le 15<sup>e</sup> arrondissement. Baptisée Nature urbaine (NU) elle accueille 14 000 m<sup>2</sup> de cultures maraîchères et produit une vingtaine de fruits et légumes : salades, tomates, fraises, haricots verts, concombres... Deux techniques sont privilégiées : l'hydroponie et l'aquaponie qui consistent à cultiver des végétaux en symbiose avec l'élevage de poissons de manière à créer des cercles « vertueux ».

# SOU SCHMAACHT LËTZEBUERG DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE !

En 2009, la Chambre d'Agriculture crée la campagne Sou Schmaacht Lëtzebuerg afin de promouvoir l'agriculture, la viticulture et l'horticulture du Grand-Duché. Quelques années plus tard, dans un esprit « Farm to Fork », les producteurs et les restaurateurs continuent de s'associer pour offrir au consommateur engagé tout leur savoir-faire.



Depuis maintenant 15 ans, la campagne Sou Schmaacht Lëtzebuerg « bat les champs », se nourrissant de l'engagement des producteurs et de l'adhésion des consommateurs, des distributeurs et des restaurateurs. Pour continuer son parcours sur ce chemin vertueux, la Chambre d'Agriculture a multiplié les outils promotionnels et incitatifs. Le site internet [sou-schmaacht-letzebuerg.lu](http://sou-schmaacht-letzebuerg.lu) en est un et non des moindres ! Accessible à tous, cette vitrine pour l'agriculture locale permet au consommateur de se diriger vers l'éleveur, l'agriculteur, le viticulteur ou encore l'horticulteur le plus proche de chez lui grâce à la rubrique Producteurs. Pour cela, il vous suffit

de générer la carte de géolocalisation pour le trouver et de prendre la bonne direction ! Grâce au site, vous avez aussi accès à un vaste catalogue référencant l'ensemble des produits issus de l'agriculture luxembourgeoise. Des produits laitiers aux boissons en passant par la viande et les fruits et légumes, vous trouverez sans peine de quoi concocter de délicieux apéritifs et petits plats printaniers tout en soutenant la production locale. En privilégiant les circuits courts, vous vous assurez de la qualité de vos produits et vous reconnaissez le travail engagé du producteur.

## SAVOUREZ LE LUXEMBOURG

Même en dehors de chez vous, vous apprécierez utiliser la rubrique Gastronomie qui répertorie l'ensemble des 200 restaurants, cantines et établissements qui proposent des menus ou plats intégralement concoctés avec des ingrédients luxembourgeois ! Puisqu'une partie croissante de la population mange en dehors du foyer familial, il était en effet essentiel que la restauration puisse mettre en valeur les produits agricoles luxembourgeois. C'est pourquoi chaque établissement s'est engagé, en signant une convention avec la Chambre d'Agriculture, à présenter sur sa carte plusieurs produits du terroir ainsi que de nombreux plats élaborés

avec des ingrédients locaux : un gage de transparence et de qualité. Et si l'inspiration vous manque lorsque vous êtes de retour en cuisine, la rubrique Recettes sera là pour vous aider !

## DES AVANTAGES À LA PELLE !

Manger local c'est l'assurance de consommer des produits frais, arrivés mûrs et donc regorgeant de nutriments. Manger local c'est également réduire l'impact environnemental en limitant les transports mais aussi en consommant des produits cultivés dans le respect des normes nationales. Enfin, manger local c'est un gage de transparence et de traçabilité.

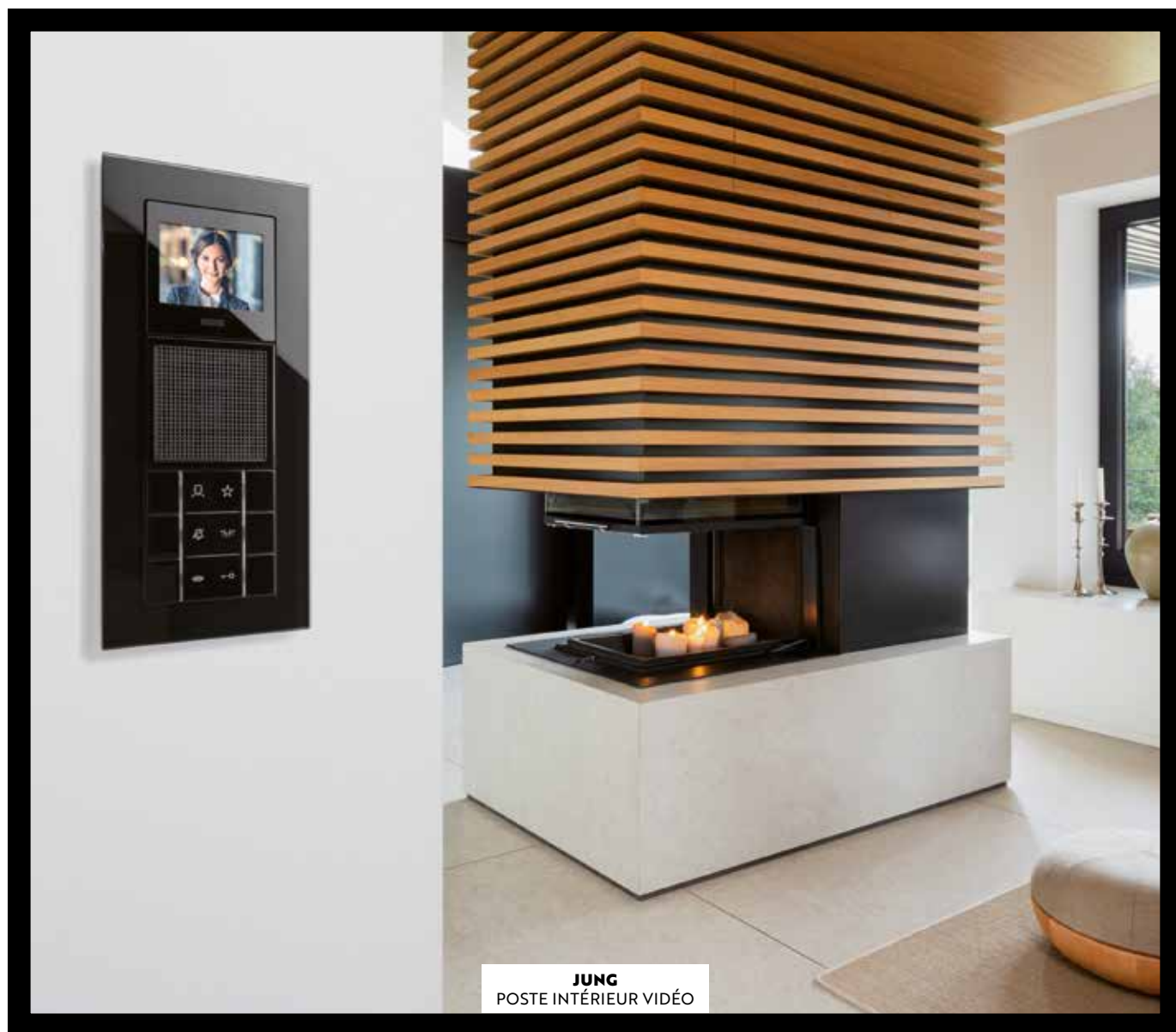


# LA MAISON DU FUTUR

À l'heure où les besoins et les consciences évoluent à la vitesse de la lumière, l'architecture « intelligente » devient une arme incontournable de l'habitat pour rendre la maison optimisée, sûre, pratique et écoénergétique. Voici nos précieux conseils pour adopter cette tendance qui favorise le mieux-être.

---

TEXTE : MARINE BARTHÉLÉMY



**JUNG**  
POSTE INTÉRIEUR VIDÉO

## NOUVELLE ÈRE

Révolutionnaire dans le domaine de l'habitat, la notion d'architecture intelligente fait écho à la conception et à la mise en œuvre d'un habitat qui intègre des technologies optimisées pour améliorer de nombreux aspects de la vie quotidienne. Concrètement, une maison dite « intelligente », qu'on appelle aussi « maison connectée » ou « maison domotique », est un espace tourné vers le bien-être, l'écologie et la praticité. Elle est équipée de dispositifs et de systèmes technologiques automatisés, ce qui permet d'offrir une habitation plus confortable, plus durable, plus sécurisée, plus économique en énergie et plus agréable à vivre pour les occupants. Tentant, non ?

“  
Des systèmes de gestion d'énergie qui  
aident à surveiller la consommation  
d'électricité, de chauffage et permettent  
de réaliser de sérieuses économies  
”

## FUTURAMA

En pratique, et même si votre budget est serré, il est tout à fait possible d'optimiser son chez-soi pour le rendre plus intelligent, pratique et cohérent. Par exemple, vous pouvez commencer par remplacer vos ampoules traditionnelles par des LED contrôlables à distance via une application mobile ou un assistant vocal. Ces ampoules intelligentes peuvent aisément être programmées pour changer de couleur, d'intensité ou de température au gré des envies. Les prises intelligentes peuvent être utilisées pour contrôler à distance les appareils électriques qui y sont branchés. On peut les allumer/éteindre à distance et même programmer des horaires d'utilisation. Vous pouvez aussi opter pour des systèmes de contrôle et de pilotage à distance afin de pouvoir gérer vos appareils de chauffage (Nest, Ecobee, Tado...), vos éclairages ou vos serrures de porte via un smartphone ou une tablette, en fonction de vos préférences. Encore plus autonome, la maison peut être équipée de capteurs qui déclenchent des actions automatiques en fonction de certaines conditions. Par exemple, les lumières peuvent s'allumer par détection de mouvement quand une personne entre dans une pièce. De même pour le thermostat de vos radiateurs, le chauffage au sol ou la climatisation, qui peuvent s'activer par simple commande vocale ou s'adapter en temps réel

## Arte marbre

SPÉCIALISTE DE LA PIERRE NATURELLE  
EN LORRAINE ET À LUXEMBOURG

Découvrez l'essence de la beauté naturelle avec **Arte Marbre**, experts en pierre naturelle. Notre gamme de services comprend les revêtements de sols et de murs, les terrasses et aménagements extérieurs, les plans de travail, les salles de bain, les escaliers, les façades, ainsi que le mobilier et la décoration en pierre naturelle.

*Confiez-nous votre projet et laissez notre équipe vous accompagner de la conception à l'installation pour créer des espaces uniques et durables.*



**France** - 740 Rue de l'Étang,  
ZAC de Belle Fontaine, F-57155 Marly  
Tél. : 03 87 32 86 11

**Luxembourg** - 24 Rue du Commerce,  
L-3616 Kayl  
Tél. : 621 531 999

Arte  
marbre

SELLES

WWW.ARTE-MARBRE-SELLES.COM

aux conditions météorologiques. Des assistants vocaux comme Alexa d'Amazon, Google Home ou Apple HomePod peuvent constituer de véritables centres de contrôle pour de nombreux appareils intelligents.

## SIMPLE COMME BONJOUR

D'un point de vue énergétique, installez des systèmes de gestion d'énergie qui aident à surveiller la consommation d'électricité, de chauffage et d'eau et vous permettent d'ajuster certains paramètres

afin de réaliser de sérieuses économies. Parce que c'est un aspect essentiel pour de nombreux foyers, une maison intelligente peut facilement être accessible à tous et être équipée de dispositifs facilitant l'accès aux personnes âgées ou handicapées, comme des systèmes de surveillance médicale à domicile ou des commandes vocales pour les appareils électroménagers. Enfin, cela permet de se sentir en toute sécurité chez soi : envisagez l'installation de caméras de surveillance, de capteurs de mouvement, de serrures de porte intelligentes

(dotées d'un service de gestion de code d'accès temporaire, pratique si quelqu'un vient nourrir votre chat en votre absence) et d'alarmes avec des fonctionnalités telles que la vision nocturne, la communication bidirectionnelle (pour dialoguer avec le visiteur ou l'intrus) ou encore la détection d'intrusion ou de fumée pouvant être pilotées et contrôlées à distance.

“

**La maison intelligente offre un véritable gain de temps au quotidien et une qualité de vie optimale**

”

## ULTRA CONNEXION

Vous l'aurez compris, par rapport à une maison traditionnelle, la maison intelligente offre un véritable gain de temps au quotidien et une qualité de vie optimale : les systèmes de gestion domestique vous permettent de gérer et de surveiller divers aspects de la maison, tels que les calendriers, les listes de courses et même la gestion des déchets depuis une seule interface, ce qui simplifie l'organisation du foyer. Enfin, pour couler des jours heureux et profiter d'une large gamme de contenus multimédias, intégrez des systèmes de divertissement connectés, tels que des téléviseurs, des haut-parleurs et des systèmes audio, le tout pouvant être contrôlé depuis un seul appareil. ●



**IKEA**  
SMART SAFETY

## AD HOC

La notion d'intelligence passe aussi par un choix pertinent des matériaux. Dans un souci de durabilité, d'écologie, de circuits courts (moins de transports, donc moins de pollution) et d'économie des coûts, on essaie autant que possible d'opter pour des matières premières locales : des pierres brutes issues de carrières françaises (grès, ardoise, marbre, granit, diatomite, calcaire) et des bois provenant de forêts locales et écoresponsables (chêne, châtaignier, mélèze, robinier ou cèdre, des essences peu sensibles aux insectes et aux champignons et qui ne nécessitent aucun traitement toxique).

Un vent de fraîcheur souffle sur votre intérieur



pall

Les 24, 25 et 26 mai

**-25%**  
sur le  
rayon déco\*

Happy  
Home

\*Voir conditions en magasin.

**Pall Oberpallen est ouvert 7 jours sur 7 !**

+ DE 100 MARQUES FASHION - RESTAURANT - ÉPICERIE - DÉCO - FLEURS - JOUETS - CARBURANT

# COMME UN AIR DE VACANCES



OKA

À travers un aménagement extérieur chaleureux et chic, profitez pleinement du beau temps comme si vous étiez en vacances. Des bougies, des coussins et des plaids vous inciteront à apprécier davantage votre nouveau cocon. Sublimez votre terrasse avec style en jouant sur des couleurs chaudes comme le beige et le bronze, rehaussées d'une touche de blanc, pour créer une ambiance authentique et conviviale !

---

TEXTE & SÉLECTION : DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER



**MAISON DU MONDE**  
PARASOL



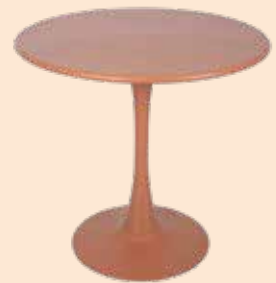
**BUSINESS AND PLEASURE**  
BOUÉE



**H&M**  
VERRE



**UMBRA**



**SEMA DESIGN**  
TABLE



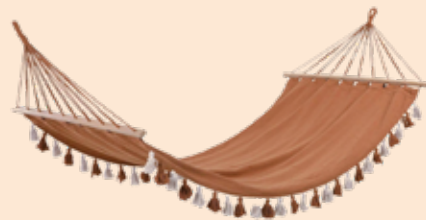
**FERMOB**  
LAMPE



**CHHATWAL & JONSSON**  
COUSSIN



**MONOPRIX**  
FAUTEUIL



**BIZZOTTO**  
HAMAC

# The SAVE DATE

TEXTE ET SÉLECTION : FABIEN RODRIGUES

Jusqu'au  
20.05

**EXPOSITION**

**VILLA VAUBAN**

Encore trop peu connue des résidents les plus jeunes de la capitale et autres aficionados d'art, la Villa Vauban présente depuis décembre dernier ses acquisitions récentes dans le domaine de l'art contemporain avec panache. Les œuvres exposées proviennent de 41 artistes appartenant à des générations différentes, dont la plupart sont domiciliés au Luxembourg ou vivent et travaillent à l'étranger en tant que Luxembourgeois, mettant ainsi la création grand-ducale en exergue dans un lieu d'exception, qu'il fait particulièrement bon de visiter à l'arrivée du printemps. Une visite d'une petite heure à peine qui vaut vraiment le détour !

**BIENVENUE À LA VILLA**

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

**BACKBONE**

Considérée comme l'enfant prodige du cirque de demain, Gravity & Other Myths réinvente le porté acrobatique. Au programme : pyramides humaines, voltiges, swing, acrobaties au sol et dans les airs, le tout à deux, quatre ou... six personnes. La virtuosité, l'engagement, l'inventivité et le plaisir d'être ensemble sur scène sont les maîtres-mots de la célèbre compagnie australienne qui défie les lois de la gravité et en finit avec bien des mythes. Sur scène, dix acrobates et deux musiciens mettent en avant la beauté des relations humaines avec finesse et agilité, en prenant le risque joyeux de la confiance en l'autre, du danger, de la tentative, du groupe. La colonne vertébrale – backbone en anglais – est au cœur du spectacle, où tout est question de force – la force individuelle et collective. Car si chacun de ces artistes est véritablement sensationnel sur scène, c'est bien la philosophie inhérente à leur travail collectif qui donne au spectacle toute sa grandeur. Un cirque très exigeant techniquement et physiquement se déploie sous nos yeux en un spectacle visuel virevoltant.

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

08.05

**DANSE**

**CAPE**



© Rob Maccoll

09-10.05

THÉÂTRE

GRAND THÉÂTRE



© Simon Gosselin

## AVANT LA TERREUR

Six ans après sa dernière création, Vincent Macaigne poursuit sa rencontre avec Shakespeare, entamée avec *Au moins j'aurais laissé un beau cadavre*, adaptation d'*Hamlet*, en 2011. *Avant la terreur*, librement inspiré de *Richard III* de Shakespeare et d'autres textes, la prolongera. Vincent Macaigne dessine dans cette nouvelle création un monde où résident beauté et cruauté, furie et passion. Un monde reflet de ce que produit notre bêtise, la bêtise de notre histoire, de notre passé, de cette quête de pouvoir qui terrorise notre passé et notre avenir. Il voit dans *Richard III* un groupe formé « d'un cercle d'individus qui rêvent de pouvoir avec cruauté et burlesque » ; et se propose de retraverser cette épopée avec sa troupe historique pour essayer de rire de nos sauvageries, de notre idiotie, expulser avec joie et bouffonnerie ces forces noires et en faire la catharsis. La pièce interroge la brutalité humaine, que seule la présence de l'enfance peut parfois suspendre. Celles et ceux qui se rappellent du mémorable *Je suis un pays* (2017) ne pourront pas louper ce nouveau Vincent Macaigne, pièce à la fois politique et burlesque, dans la lignée des pièces de bouffonnerie violente du Moyen-Âge. Un théâtre singulier et d'une redoutable contemporanéité...

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

17.05

DANSE

NEIMËNSTER

## THROUGH THE WIRE

*Through the wire* est la rencontre intime entre la chorégraphe Anne-Mareike Hess et un membre du public lors d'un entretien téléphonique en tête-à-tête. « Le temps et l'espace sont suspendus et nous entrerons lentement dans un monde fantastique de danse, uniquement grâce à la puissance de notre esprit et des mots entrelacés : quel genre de danses, de mouvements, de corps et d'espaces pouvons-nous créer ensemble dans les boîtes noires de notre esprit ? ». En temps de pandémie, nous avons tous douloureusement dû apprendre ce que signifie vivre à distance physique les uns des autres. Née de la nécessité de recréer l'expérience de la vivacité de la performance, *Through the wire* propose une écoute mutuelle et une nouvelle façon de vivre la danse et le mouvement. Chaque séance commencera par la question : « Comment se sent votre corps ? ». La danse, œuvre commune et unique, sera créée dans un dialogue en s'accordant ensemble, tout en ignorant toutes les limites de la réalité. Il s'agit d'ouvrir l'esprit et de rêver ensemble, de s'entraîner à sortir des sentiers battus, d'élargir notre imagination et notre compréhension de ce que pourrait être la danse et de ce à quoi les corps pourraient ressembler, comment ils pourraient interagir et quelles capacités ils pourraient avoir. Il s'agit également de puiser dans les désirs de chacune. Quels types de corps et de mouvements, de couleurs et de sons voulons-nous expérimenter ?

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


© Neimënster

## La sélection d'Elfy

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

### DÎNER DANS LE NOIR | 23.05 | AU MELIÁ LUXEMBOURG

“ Les lumières s'éteignent et les sens s'éveillent : la vue disparaît mais l'odorat, le toucher, le goût, et l'ouïe prennent le relais... Ce mois-ci, je vous emmène à la découverte des « Dîners dans le noir ». Une fois les portes du restaurant franchies, laissez-vous guider par des serveurs malvoyants pour une aventure sensorielle hors du commun. Le but de cette soirée ? Arriver à amener la fourchette à votre bouche (sans en mettre partout) et deviner ce que vous allez déguster ! Et contrairement à ce que l'on pense, c'est plus dur qu'il n'y paraît... Organisés dans le cadre des semaines de sensibilisation au Luxembourg, ces dîners sont bien plus qu'une simple sortie : ils célèbrent l'inclusion et la diversité, que je soutiens tout particulièrement. Une belle expérience humaine, avec un fort message derrière : se mettre dans la peau des personnes malvoyantes le temps d'un dîner, pour être sensibilisé aux défis auxquels elles font face chaque jour, et croyez-moi... c'est très touchant. Et on vous conseille de vite réserver votre place, elles partent plus vite que la lumière ! ” - Elfy Pins

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



supermiro 

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

## 24.05-01.06

**FESTIVAL**

**ESCH-SUR-ALZETTE**

### FLAMENCO FESTIVAL

Créé en 2006, le FlamencoFestival Esch est LE rendez-vous annuel des amateurs de l'art flamenco. Chaque année, la Kulturfabrik, le Escher Theater et le Círculo Cultural Español Antonio Machado proposent un programme riche et varié avec des spectacles (danse, chant, guitare), des workshops et des projections de film-documentaires. Si la plupart des spectacles ont lieu à la Kulturfabrik, deux partenaires majeurs de la scène culturelle luxembourgeoise sont associés au FlamencoFestival Esch : le Escher Theater et la Cinémathèque de la Ville de Luxembourg. Au programme de cette 17<sup>ème</sup> édition : cinq spectacles, trois documentaires et quatre workshops. Il serait ainsi dommage de rater *La Bailarina Salvaje* de Lucía Ruibal pour l'ouverture des festivités...

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



© Lucía Ruibal

01-02.06

FESTIVAL

DUDELANGE



USINA24

La Ville de Dudelange, den Atelier et De Gudde Wëllen présentent USINA24, un festival en plein air de deux jours sur le site du Neischmelz. Les acteurs culturels locaux et nationaux auront à nouveau l'occasion de présenter leurs talents artistiques lors de cette nouvelle édition du festival dudelangeois. Avec plus de 10 000 visiteurs en deux jours, Usina avait fait un très beau début en 2022 et la dynamique s'est poursuivie lors de la deuxième édition du festival en 2023. Le festival USINA24 réunira les plus grands acteurs du paysage culturel luxembourgeois à une échelle sans précédent. Deux jours, cinq lieux, un programme collaboratif : le festival s'installe dans des sites emblématiques de la commune et propose au total 5 scènes, à savoir la Casa Communa (à l'Hôtel de Ville), VEWA (le Hall des Vestiaires & Wagonnage), Kantina (à la Kantine), CNA-Pomhouse, et A-Stage, la scène de l'Atelier au Neischmelz. Un festival pour toutes et tous - et tous les goûts qui, comme lors de ses éditions précédentes, proposera une variété d'activités culturelles, de performances théâtrales, d'installations - et de nombreux concerts et DJ sets bien sûr : C'est Karma, Child, Say Yes Dog, Miss Sappho, Tali, Ryvage ou encore Cro en tête d'affiche...

WWW.USINA.LU

03.06

CONCERT

DEN ATELIER

ST. VINCENT

Annie Clark a fait ses débuts sur disque sous le nom de St. Vincent en 2007 avec *Marry Me*, devenant rapidement considérée comme l'une des présences les plus innovantes et les plus fascinantes de la musique moderne. En 2017, son cinquième album, *Masseduction*, a permis à St. Vincent d'entrer dans le top 10 aux États-Unis et au Royaume-Uni et de remporter deux autres Grammy Awards, notamment pour la meilleure chanson rock pour son titre. En 2021, avec *Daddy's Home*, St. Vincent a canalisé le glamour teinté de hangover et la bande-son aux tons sépia du centre-ville de New York des années 1970, ce qui lui a valu un nouveau Grammy pour le meilleur album alternatif. Après une tournée mondiale en qui a réaffirmé son statut de force vive de la scène live, avec des apparitions en tête d'affiche au Hollywood Bowl et au Radio City Music Hall, Clark a commencé à travailler sur l'album numéro sept : premier album entièrement autoproduit - après avoir coproduit chacun de ses efforts précédents, *All Born Screaming* voit St. Vincent débarquer au Luxembourg avec un son et une approche plus primale, à découvrir en live...

WWW.ATELIER.LU



# Littérature

TEXTE : NATHALIE MARCHAL

Quel livre lire en ce moment ? Voici une sélection d'ouvrages à ne pas rater et à dévorer sans modération.

## *Cinq cœurs en sursis* de Laure Manel



Catherine, une femme bien sous tous rapports, est accusée de meurtre et incarcérée. Bonne épouse, mère de famille dévouée, personnage dynamique s'impliquant dans les œuvres, rien ne laisse supposer qu'elle ait pu commettre l'irréparable. Mais connaît-on vraiment ceux qu'on aime ? Entre sidération, incompréhension, colère, doute et honte, sa fille Anaïs, son fils Florian,

son mari Marc, sa mère Josette et sa sœur Nathalie alternent les points de vue, donnant au lecteur l'occasion de faire la connaissance de cette femme au gré de l'évolution de leurs ressentis respectifs. Un roman choral qui décrit avec subtilité et finesse les conséquences d'un tel drame pour l'entourage, quand le couperet tombe et qu'une famille en apparence heureuse, stable et unie, explose.

OI Éditions Michel Lafon, 2024

## *La Longue-vue* d'Elizabeth Jane Howard



Nous sommes en 1950. Dans un quartier chic de Londres, Antonia Fleming donne un dîner avec son mari Conrad pour les fiançailles de leur fils. Le récit, construit en cinq parties, se déroule à rebours jusqu'en 1926, entraînant le lecteur toujours un peu plus loin dans le passé d'Antonia : en tant que mère, épouse, amante, fille et finalement, elle-même. Au-delà de l'histoire du déclin amoureux vécu par le couple, il retrace les illusions perdues d'une femme

qui ausculte sa vie tout en la percevant à travers le regard d'autrui. Au centre de cette construction intéressante, que vient pimenter une écriture intense et parfois féroce, c'est aussi une époque où les femmes doivent rentrer dans le moule d'épouses adéquates et parfaites qui est décrite. L'écho des générations précédentes résonne au fil de l'observation détaillée des personnages et de l'interaction subtile de leurs sentiments.

OI Éditions Quai Voltaire, 2024



## *Les yeux de Mona* de Thomas Schlessler

Mona a neuf ans quand soudain, alors qu'elle est occupée à faire ses devoirs, elle se retrouve plongée dans l'obscurité totale pendant plus d'une heure. Va-t-elle devenir aveugle ? Elle n'a encore rien vu. Mais Henry, son grand-père adoré, son « Dadé » fantasque et érudit, va lui remplir les yeux et l'esprit en lui faisant découvrir chaque semaine une œuvre d'art majeure dans un musée parisien. De Degas à Picasso, de Vermeer à Monet ou encore de Botticelli à Turner, c'est tout le pouvoir de l'art qu'il va lui faire appréhender. Un merveilleux parcours initiatique couplé à de passionnantes présentations de tableaux et de sculptures jalonne ce roman qui traduit aussi une très belle relation entre un grand-père et sa petite-fille.

OI Éditions Albin Michel, 2024

# C'EST BON DE MANGER SAIN.... ET D'ÊTRE CONSEILLÉ PAR DES PASSIONNÉS

Pour Naturalia, tout est question de proximité, d'écoute clients et de connaissance des produits proposés. Dans les deux magasins de Luxembourg ville, tout cela prend vie au quotidien.

Eirini (nutritionniste de formation) et Christelle, sont les directrices aux commandes des magasins de, respectivement, la rue Philippe II (en plein centre-ville) et de la rue Joseph Junck (le premier implanté à Luxembourg en 2017). Christelle s'est prêtée à l'exercice de l'interview pour nous.

## Comment pourriez-vous décrire Naturalia en quelques mots ?

Naturalia, c'est avant tout une affaire de passion qui remet le consommateur au centre des préoccupations. L'enseigne a été créée en 1973, bien avant la création des labels bio, par un couple d'agriculteurs entrepreneurs qui souhaitaient défendre une alimentation plus saine. Contrairement aux logiques de distributeurs, Naturalia est un commerce de proximité pour les citadins. Nous sommes là pour nos clients. Afin de leur faciliter la vie, nos magasins sont ouverts du lundi au samedi de 08h à 19h30, le dimanche toute la journée de 10h à 18h et la plupart des jours fériés. Nous leur proposons aussi un service livraison.

## Comment Naturalia a su s'adapter à son époque ?

L'accent a été mis sur le plaisir, le fun et le goût dans le cadre d'une alimentation saine et gourmande. Toute l'expérience client a été repensée pour donner envie et se faire plaisir tout en s'engageant pour un monde meilleur.



## Quelles sont les spécificités de Naturalia Luxembourg et plus spécifiquement dans votre magasin ?

Nous sommes tous des spécialistes passionnés par le bio et consommateurs des produits que nous proposons. Grâce à notre connaissance accrue des produits, nous apportons à nos clients un véritable accompagnement. Nos équipes sont là pour les conseiller, leur expliquer les différences subtiles entre chaque produit et les orienter en fonction de leurs propres attentes. Avec plus de 1000 références dédiées aux compléments alimentaires sur 6000 références, notre magasin a la plus large gamme de compléments

alimentaires du pays. Pour ne pas s'y perdre, le client a besoin d'être guidé.

De plus, nos clients bénéficient, tous les mardis après-midi, de conseils gratuits prodigués par notre partenaire présente sur place, Anne Lammar Villeroy, naturopathe expérimentée. Elle partage aussi de précieux conseils avec nos collaborateurs, ce qui leur permet de se former en continu. Elle consulte par ailleurs dans son cabinet au 18 avenue Grand-Duc Jean à Howald-Hesperange. Ce service est particulièrement apprécié de nos clients et de mon équipe qui savent que nous ne sommes décidément pas une enseigne comme les autres.

# News FOOD

TEXTE : FABIEN RODRIGUES

## UN BON SLURP DE PLUS



Voilà une nouvelle adresse qui va savoir vite faire parler d'elle, du côté de la place des Martyrs... Alors que l'entrée principale de la Zitha Klinik faisait face depuis des années à des établissements ma foi peu mémorables, le nouveau restaurant de ramens authentiques Nanban semble tout droit sorti du rêve d'un foodie nippon ! Sauf que ce sont bien une maman et sa fille qui y sont à la barre. Elles y promettent « un monde où chaque bol raconte une histoire savoureuse – une symphonie de bouillon, de nouilles et de garnitures qui dansent sur vos papilles » – sacré programme ! Mais loin d'être vain, cet engagement est plus que rempli : les bols sont généreux, les bouillons pleins de goût et les nouilles, élaborées dans le laboratoire de l'établissement à l'étage inférieur, rivalisent avec les superstars incontestées jusque-là de chez Manzoku. Le décor n'a plus rien à voir non plus avec feu-L'Arpège : une grande baie vitrée, du bois, du contemporain, du zen pour les yeux et l'âme. Deux bonnes nouvelles supplémentaires : l'établissement est ouvert le lundi soir et il est possible de s'offrir des kits ramen à emporter... Itadakimasu !

## JAEGER-LECOULTRE X HIMANSHU SAINI

Quand la haute horlogerie s'associe à la gastronomie étoilée... À l'occasion de ce salon Watches and Wonders 2024, Jaeger-LeCoultre dévoilait la dernière collaboration de son programme Made of Makers : le Precision Atelier, un voyage gastronomique créé par le chef doublement étoilé au Michelin, Himanshu Saini. En hommage à la quête de précision qui inspire la Grande Maison depuis sa fondation, il y a près de 200 ans, Jaeger-LeCoultre a ainsi créé un événement gastronomique ad hoc qui invitait à « la découverte d'un royaume inexploré de saveurs, de savoir-faire et de minutie ». Alliant expertise ancestrale et techniques culinaires révolutionnaires, la cuisine moléculaire du chef Himanshu Saini s'appuie sur la chimie et la physique des ingrédients, associées à des procédés novateurs et à une grande sensibilité artistique, afin de créer des expériences de dégustation inédites. Décrit par le Guide Michelin comme un « maître de l'originalité, de l'intrigue et de la précision », le chef Himanshu Saini est un des plus fascinants interprètes de la cuisine indienne. Ses restaurants de Dubaï et Mumbai, Trèsind et Trèsind Studio, sont devenus des destinations gourmet à part entière, comme son atelier genevois le temps d'un salon prestigieux...



© Hadrien Picard

## Tero s'active pour le printemps



© Eléonore Arnold

Ce printemps est synonyme de nombreuses bonnes nouvelles pour le groupe Tero... Ainsi, le restaurant du Tero House 17 continue sa mue pour s'inscrire encore plus dans la philosophie « de la ferme à l'assiette » de l'enseigne. Une métamorphose inspirante et imprégnée du terroir, donnant lieu à la naissance du Bistro17 à la rue du Nord, sous la houlette de son nouveau gérant Yannick. Parmi les plats à la carte, les convives pourront déguster des plats signatures tels que le parmentier de canard avec une salade de jeunes pousses, la sole meunière accompagnée de pommes de terre fondantes et de légumes oubliés ou encore de belles pièces de viande de bœuf... Des plats inspirés des tendances actuelles du bistrot comme les tagliatelles à la truffe, le saumon façon tartare aux œufs de hareng ou un guacamole maison ; ainsi que des plats d'antan – bourguignon, salé aux lentilles, tripes à la florentine – complètent ce menu qui met l'eau à la bouche ! Mais ce n'est pas là la seule actu « chaude » du groupe Tero, qui signe aussi une des embauches les plus remarquées de la saison luxembourgeoise avec chef Arnaud Deparis, en charge de gérer un concept séduisant de bistro-bar pour le Bistro Pilko, situé au sein du centre sportif Garisart, dédié notamment au tennis et au padel à Arlon-Weyler. Une nouvelle que l'on retrouve aussi en nouveauté à Waterloo pour le groupe Tero, en lieu et place de l'ancien Knokke Out. Du bon, du Belge, on est pour !

## DÎNER AU GO TEN, C'EST OUI !

On a l'habitude d'associer le Go Ten, bar incontournable du quartier festif de la capitale, à son choix incroyable de gins et à ses DJ sets légendaires. Mais on a tendance à oublier qu'on y dine aussi franchement bien, grâce à un menu à partager qui envoie du lourd niveau saveurs et dressages. On retrouve toujours les influences asiatiques/ Nikkei qui ont fait la réputation des lieux, mais le patron Robert Racz et sa chef Ikram ont décidé de se donner un peu plus de liberté en matière de géographie gourmande... On va ainsi retrouver dans les nouveautés des takoyakis à tomber ; d'excellents tacos de banane plantain d'origine colombienne surmontés d'une garniture de poulet ou de crevettes sweet chili ; des boulettes de scamorza fumée très coquines avec leur pointe de tomate séchée et basilic ; une super patate au four accompagnée d'un petit tentacule de poulpe à la gallega ; ou encore un petit pintxo d'anchois, oignon caramélisé et poivron rouge parfait pour amener un umami différent... Pour arroser tout cela, on peut faire confiance à l'équipe en place pour le conseil judicieux, qu'il s'agisse d'un cocktail/mocktail du moment ou encore d'un bon petit vin blanc hongrois !



© Kovacs

# 90%

Ce serait la proportion de clientes et clients qui auraient accepté de laisser leur téléphone dans une boîte fermée à clé, le temps d'un dîner en échange d'une bouteille de vin dans le restaurant Al Condominio de Vérone. On imagine fort bien que le choix de la bouteille est limité et que les grands crus ne sont pas concernés, mais il était important pour la direction de ce jeune restaurant de proposer un certain retour à la convivialité et d'oublier les réseaux sociaux le temps d'un moment gourmand... Bientôt une offre similaire au Grand-Duché ?



## MIAM AU SUD !

Contre toute attente ou presque, ça semble bouger côté gastronomie branchée à Differdange ! Après l'ouverture en début d'année de Gaïa, le nouveau restaurant à l'esprit latin du couple Jade Lebœuf - Stéphane Rodrigues et de leurs associés Sandra Totaro et Joao Ramos - là où certains foodies ont connu l'ancien Mamacita Differdange - c'est Séverin Laface et son groupe « Come » qui s'installent dans le sympathique quartier du Aalt Stadhaus et de la place du Marché. Situé dans un ancien théâtre, le bien nommé Come al Teatro propose les points forts italiens du groupe, sous la houlette du chef de cuisine Enrico Dodero : une « célébration des traditions culinaires italiennes en mettant à l'honneur des produits frais de qualité, soigneusement sélectionnés par les cuisiniers », promet la nouvelle enseigne. Emplacement théâtral oblige, Séverin ambitionne aussi d'y créer des soirées à thèmes, des événements privés et d'y proposer des spectacles live : concerts, stand up, performances... Le sud semble avoir résolument la cote !



## UN, DEUX, TROIS... PALOMA !

La Patrón Paloma Week est de retour pour une nouvelle édition et célèbre une fois de plus un cocktail emblématique venu du Mexique, le Paloma, avec une fusion de tradition et d'innovation. Tout au long de l'événement, du 22 au 28 mai, les amatrices et amateurs de cocktails peuvent savourer des créations exclusives inspirées de la Paloma, élaborées par des mixologues locaux de renom utilisant la Tequila Patrón (propriété du groupe Bacardi). « Des versions classiques aux audacieuses variations, chaque réalisation promet un voyage à travers les saveurs riches du Mexique », promet Jérémy Syne, qui représente la marque au Luxembourg. Cette année, encore plus d'établissements participent à cette grande célébration festive, qui aura son kick off lors du Paloma Day du 22 mai au Go Ten, avec un guest shift venu du très réputé bar anversoïse Dogma. Mais ce seront aussi les établissements Concept Partners Group (Kin Khao, Hitch, Parc Le'H, La Fabrik, Naga restaurant...), Mamaboys Group (Urban city, Kantin, Urban Mertert, Urban Belval, Paname, La Familia), le Piano Bar (Hôtel Le Royal), le Bellamy Bar&Cookery, le Bao 8 Bar et le Blends qui plongeront tête la première dans cette Paloma Week prometteuse...

# VINISSIMO

ÉPICERIE FINE • RESTAURANT • TRAITEUR • VINOOTHÈQUE

## VINOOTHÈQUE

Une sélection exceptionnelle de grands vins italiens avec plus de 1000 références



## RESTAURANT

Le restaurant Vinissimo et sa cuisine italienne authentique et gastronomique



## TRAITEUR & COMPTOIR FRAIS

Plats typiques, charcuteries et fromages, pâtes fraîches de l'Italie et bien plus encore



## ÉPICERIE FINE

Une épicerie fine vous faisant découvrir la pure tradition de l'artisanat italien



**MAGASIN** | Lundi au Vendredi 9h–19h | Samedi 9h–18h  
**RESTAURANT** | Lundi au Samedi 12h00–14h30 | Mercredi au Samedi 18h45–21h45  
**VINISSIMO.LU**



Inscrivez-vous  
à notre newsletter

# ACRAS DE MORUE

**POUR 4 PERSONNES**  
**DESSALAGE : 24 HEURES**  
**PRÉPARATION : 20 MINUTES**  
**REPOS : 4 HEURES**  
**CUISSON : 10 MINUTES**

## Ingédients

### LE POISSON

- 200 g de morue  
(ou du lieu noir)

### LES AUTRES INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 30 cl de lait
- 2 oeufs
- 1 oignon
- 6 cives
- 2 brins de persil
- 6 brins de ciboulette
- 2 gousses d'ail
- 1 piment oiseau
- Sel, poivre
- 1 l d'huile de friture

## Recette

01. La veille, mettre la morue dans un grand récipient d'eau au réfrigérateur et laisser dessaler 24 heures en prenant soin de changer l'eau au moins 3 fois.
02. Le jour même, dans un saladier, mélanger la farine, le lait et les œufs jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Couvrir d'un linge propre et laisser reposer 4 heures au réfrigérateur.
03. Ciseler finement l'oignon pelé, les cives, le persil et la ciboulette. Peler et presser les gousses d'ail. Hacher le piment oiseau. Égoutter et émietter la morue dessalée. Mélanger tous ces ingrédients dans un second saladier.
04. Une fois la pâte reposée, mélanger les deux préparations. La texture doit être molle et onctueuse. Saler et poivrer à sa convenance.
05. Dans une casserole, faire chauffer de l'huile à feu vif. Une fois l'huile bien chaude, former des beignets de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe et les plonger directement dans l'huile. Faire frire 10 minutes, jusqu'à ce que les acras soient bien dorés, puis égoutter sur du papier absorbant avant de servir.





À boire avec

## OLIVIER PITHON « LAIS » BLANC, IGP CÔTES CATALANES 2021



*Cette cuvée porte le nom de la vache emblématique de ce domaine ; un domaine en biodynamie à tendance nature dirigé d'une main de maître par Olivier Pithon, star des vins des Côtes Catalanes. Ce vin frais et vif composé de maccabeu, de grenache blanc et gris, révèle des arômes de fleurs blanches et des notes fumées. Une structure puissante qui s'associera de façon gourmande avec ces acras qui ne manquent pas de péps.*

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**

Ans de recettes

## Pêche du jour de Jordan Goubé aux éditions Marabout



© David Japy

Des moules marinières au lieu noir au beurre de sauge en passant par la salade de poulpes et le rôti de saumon, découvrez 60 recettes de poissons, coquillages et crustacés pour savoir cuisiner le poisson au quotidien, sans accroc. Poissonnier reconnu, Meilleur Apprenti de France et Meilleur Ouvrier de France, Jordan Goubé a eu à cœur de transmettre sa passion à travers des recettes gourmandes et simples à réaliser au quotidien. Et pour ce faire, il a livré ses conseils et ses techniques pour retrouver le bon goût du poisson mais à la maison.

# Türkan Dagli,

## UNE VISION ET DES VALEURS



infos

### Nom de la société :

Dagli Atelier d'Architecture

Son activité : Directrice

Date de la fondation : Août 2005

Nombre de salariés : 9

### Quel était votre objectif principal en créant cette société ?

Mon principal désir était de créer une architecture de qualité. D'abord, avec l'inauguration du bureau, j'ai cherché à modeler mes idées pour qu'elles répondent au contexte du site ainsi qu'aux « désirs et besoins » exprimés par le client. En préservant les détails, de façon à valoriser le projet. Je remarque souvent, et mon expérience le confirme, que les bonnes idées

ont tendance à se diluer dans le cadre d'un travail collectif.

### Pourquoi cette activité ?

Travailler n'a jamais été dans mes intentions de vie et l'architecture n'a jamais résonné comme un « travail ». Le dessin n'a jamais représenté un « travail » pour moi. Néanmoins, j'ai toujours eu une préférence et un plaisir particulier à esquisser. Je fais partie de ceux qui considèrent qu'il est très bénéfique de commencer un projet par le dessin.

### Quelle est votre stratégie de croissance à court et long terme ?

Notre stratégie consiste également à développer des projets à long terme en dehors du pays. Dans le même temps, nous nous efforçons de préserver et de maintenir la qualité de nos projets. Nous nous efforçons de dessiner et de concevoir des projets plus approfondis.

### Quelles sont les principales difficultés auxquelles vous avez été confrontée en tant qu'entrepreneure ?

L'un des plus grands défis a été de s'adapter à l'augmentation des coûts fixes et de devoir laisser partir plusieurs bons architectes en 2023. Il y a toujours des difficultés auxquelles on n'est pas préparé, et je me suis retrouvée confrontée à celle-ci pour la première fois. En outre, malheureusement, en tant que femme architecte, nous pouvons être confrontées à de nombreuses difficultés. Par exemple, pendant des années, on m'a toujours demandé : « Où est M. Dagli ? ». Lorsqu'ils ont réalisé que j'étais une femme, ils ont été surpris. C'était une expérience différente pour moi.

### Quelle est votre plus-value par rapport à la concurrence ?

Je ne parlerais pas de valeur ajoutée. Il me semblait toujours important d'être différent, de créer une bonne architecture et de développer un nouveau langage architectural.

Nous développons toujours des projets conceptuels. Tout commence par l'adaptation au sol/lieu et la prise en compte des souhaits et des besoins du client. Si nous pensons à ces deux éléments ensemble, le projet naît de lui-même.

### Quel conseil pouvez-vous donner à quelqu'un qui souhaiterait se lancer dans la même activité ?

Si vous avez l'impression que c'est du « travail », ce n'est certainement pas le bon choix de métier.

La vision de l'architecture s'améliore de plus en plus. Dans les premières années de la profession, il peut être difficile d'en saisir la beauté, mais par exemple, avec l'expérience et le temps, on peut pleinement sentir et percevoir la taille d'une pièce ou d'un escalier. Ces gains apparaissent au fil du temps.

C'est une profession que l'on doit exercer avec beaucoup de bonne volonté. Elle ne doit pas être considérée uniquement comme une activité mathématique et d'ingénierie. L'architecture est très liée aux sentiments. Lorsque la beauté et les sentiments sont combinés, le projet qui en résulte plaît à tout le monde. Je leur suggère de suivre leurs sentiments. Après tout, être architecte est une opportunité incroyable... de pouvoir changer le monde d'une meilleure façon. ●

**luxembourg**  
city tourist office

**LUXEMBOURG CITY**  
**UNDERGROUND**

**ROCK  
WITH  
A VIEW**

**OPEN  
ALL  
YEAR**

# **THE BOCK CASEMATES DISCOVER EUROPE'S MOST BEAUTIFUL ROCKTOP**

**Tickets**

[luxembourg-city.com](https://luxembourg-city.com)

**Bock Casemates – Montée de Clausen**

**Luxembourg City Tourist Office – Place Guillaume II**





TRINITY  
*Cartier*

