

# ELLE

The cover of ELLE magazine features two women with long dark hair. The woman in the foreground is wearing a dress with large, vibrant pink and white floral prints. The woman behind her is wearing a dress with a pink and white abstract pattern. They are standing in front of a large green cactus. The magazine title 'ELLE' is at the top left, and 'MIS' is at the top right, both in large white serif font.

Jun 2024  
n° 256

## DOSSIER

JOURNALISTE  
ENVIRONNEMENTAL :  
UN MÉTIER DANGEREUX

## SOCIÉTÉ

FÊTE DES MÈRES :  
PROFITER ENSEMBLE

## INTERVIEW CRÉATEUR

PIERRE HERMÉ :  
UNE ŒUVRE D'ART  
À CHAQUE BOUCHÉE

## MODE

*Embarquement  
immédiat*



# RISE<sup>®</sup>

DELTA  
WITH  
STARCK



L'EXPRESSO À  
L'EXTRACTION  
INVERSÉE  
PARFAITE.

LE SYSTÈME INNOVANT RISE  
DELTA Q INJECTE DU CAFÉ PAR  
LE FOND DE LA TASSE.  
IL INTENSIFIE LE GOÛT ET LES  
ARÔMES NATURELS DU CAFÉ.  
MAINTIENT LA TEMPÉRATURE  
IDÉALE ET MET EN ÉVIDENCE  
UNE CRÈME PERSISTANTE.

REVERSE  
INJECTION  
SYSTEM  
EXPERIENCE

**NOVADELTA LUXEMBOURG**  
22, RUE DE L'INDUSTRIE - L-8399 WINDHOF  
TÉL.: 00352 26 94 56 01  
INFO@DELTA-CAFES.LU

[MYDELTAQ.COM](http://MYDELTAQ.COM)

Édito

## VOTER, POUR QUOI FAIRE ?

L'information essentielle ce mois-ci sera les élections européennes, même si beaucoup ne se sentent pas concernés, percevant l'Europe comme une entité abstraite et Bruxelles comme une technocratie éloignée des préoccupations quotidiennes.

Pourtant, elles sont très importantes, car le Parlement européen est la seule institution de l'UE élue directement par les citoyens, ce qui rend ses décisions significatives. Les élections permettent aux citoyens de l'UE de s'exprimer sur les décisions politiques et économiques qui les affectent. Les députés européens créent et adoptent des lois influençant notre quotidien, comme la protection de l'environnement, les droits des consommateurs et la réglementation du marché intérieur. Ils jouent aussi un rôle dans la gestion du budget de l'UE.

Les résultats des élections détermineront la direction politique de l'UE pour les cinq prochaines années. Les principaux enjeux sont la lutte contre le changement climatique, la reprise économique post-pandémie et la transition numérique.

Le Parlement européen adopte aussi des mesures pour réduire les émissions de gaz à effet de serre, promouvoir la transition énergétique et protéger la biodiversité.

La reprise économique et la transition numérique sont aussi des priorités, avec des politiques pour stimuler la croissance, soutenir l'innovation et assurer l'inclusivité numérique. De plus, la protection des droits sociaux, incluant les droits des travailleurs, l'égalité des genres et la lutte contre les discriminations, est centrale. Les décisions influencent les conditions de travail, les systèmes de protection sociale et les droits fondamentaux.

La gestion des migrations et la sécurité sont des questions sensibles, elles aussi, avec des politiques affectant les frontières de l'UE, les procédures d'asile et la coopération en matière de sécurité et de lutte contre le terrorisme. Enfin, la position de l'UE sur la scène internationale, les relations avec les grandes puissances et la défense des valeurs démocratiques dépendront des orientations politiques du Parlement. Les mesures et enjeux vont nous affecter directement, donc pourquoi laisserions-nous d'autres décider à notre place ?

*Excellente lecture*

---

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF



**COUVERTURE**  
Marque : H&M



**MODE / 14**  
© Mango

**20200**  
EXEMPLAIRES



**NEWS MODE / 06**

## 01. MODE

**NEWS MODE / 06**

**INTERVIEW CRÉATEUR / 10**  
Pierre Hermé :  
Une œuvre d'art  
à chaque bouchée

**MODE / 14**  
Embarquement immédiat

## 02. BEAUTÉ

**BEAUTY CASE / 28**

**BEAUTY LAB / 30**

**BEAUTÉ / 32**  
Bronzer sans risques,  
c'est possible

**NEWS HEALTHY / 36**

**BIEN-ÊTRE / 38**  
Et si j'osais avoir confiance  
en moi ?

## 03. SOCIÉTÉ

**SOCIÉTÉ / 26**  
Fête des Mères :  
Profiter ensemble

**SOCIÉTÉ / 42**  
C'est la faute aux parents

**L'INTERVIEW DU MOIS / 48**  
Gaëlle Tavernier :  
Une vie en vert

**BUSINESS / 50**  
Voiture de fonction :  
Un débat trop souvent émotionnel



**NEWS SOCIÉTÉ / 54****DOSSIER / 56**

Journaliste environnemental :  
Un métier dangereux

**FINANCE / 60**

Transactions numériques :  
Comment protéger ses finances ?

**DOSSIER GREEN / 64**

Déchets et gaspillage  
alimentaires : Comment  
l'industrie agroalimentaire  
s'y prend-elle pour alléger  
nos poubelles ?

**INSPIRATION / 90**

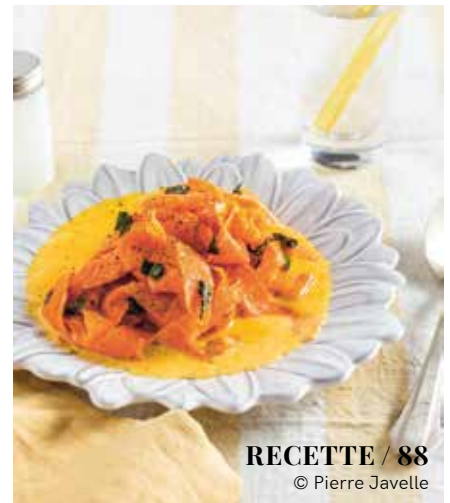
Valérie de Saintignon,  
coach de vie

**04. ART DE VIVRE****INTIMITÉ / 46**

Les fondamentaux des couples  
heureux face aux crises

**INTÉRIEUR / 68**

Pause déjeuner

**MOODBOARD / 72****SAVE THE DATE / 74****BOOKS / 80****NEWS FOOD / 82****RESTAURANTS / 86****RECETTE / 88****RECETTE / 88**

© Pierre Javelle

**BEAUTÉ / 32**
**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

## 55

C'est l'âge auquel Céline Dion a fait la couverture du magazine *Vogue France* de mai 2024.

« Je suis très fière qu'à 55 ans, on me demande de révéler ma beauté. Mais c'est quoi la beauté ?

La beauté, c'est vous, c'est moi, c'est l'intérieur, ce sont nos rêves, c'est aujourd'hui. Aujourd'hui, je suis une femme qui se sent très forte pour avancer. Un jour à la fois » a-t-elle déclaré à propos de ce shooting.

## DU RAISIN À L'ACCESSOIRE DE MODE

Dans une volonté de créer une mode consciente, la marque Stella McCartney a uni ses forces avec Veuve Clicquot afin de développer une alternative au cuir animal obtenue à base de déchets de raisins issus des vendanges de Veuve Clicquot.

Créée en moins de 18 mois, la collaboration propose six accessoires de mode qui se veulent beaux et durables : un porte-bouteille pour transporter avec élégance ses bouteilles, un sac prénommé Frayme et décliné en trois couleurs et enfin, pour marcher avec légèreté, des sandales dotées d'une semelle compensée en liège recyclé provenant des déchets de pré et post-consommation des caves de Veuve Clicquot basées à Reims.



## L'ÉTÉ SOUS LE REGARD DE MAISON KITSUNÉ ET HAVAIANAS

Imaginez une fusion entre l'esprit franco-japonais de Maison Kitsuné et le style de vie brésilien de Havaianas et vous obtiendrez une collaboration aux couleurs du soleil couchant. Inspirée par les plaisirs ensoleillés de l'été, la collection capsule de Maison Kitsuné et Havaianas dévoile quatre modèles unisexes de tongs aux imprimés uniques et annonceurs d'un été sous les tropiques, arborant sur chacun d'entre eux le renard emblématique de Maison Kitsuné, symbole d'adaptabilité éternelle, gravé sur la lanière de la tong. Associant le savoir-faire de l'élégance parisienne à l'insouciance brésilienne, cette collaboration offre un mélange parfait de style et de confort pour l'été.





# Expand. Horizons.

We understand the different sides of your wealth.

private banking  
asset management  
investment banking  
asset services

 **Degroof  
Petercam**  
Trust. Knowledge.

## BRIDGERTON JUSQU'AU BOUT DES ONGLES

À quelques jours de la sortie tant attendue de la troisième saison de la série *Bridgerton* partie 2, la marque de cosmétiques Kiko Milano a présenté sa collection en lien avec la série à succès. Pensée jusqu'aux moindres détails comme le symbole du papillon sur l'emballage qui évoque la métamorphose et l'émancipation des conventions sociales, avec des textures opulentes et des nuances de couleurs contrastées, la collection permettra enfin aux fans de la série de reproduire les looks éclatants et radieux de l'ère Regency. À vous le teint de poupée de Francesca, les lèvres délicatement rosées de Pénélope ou encore les yeux de biche de Kate...



## MANGO SOUS L'ŒIL DE VICTORIA BECKHAM

Après Simon Miller, Chufy ou encore Camille Charrière, c'est au tour de Victoria Beckham d'imaginer une garde-robe complète pour Mango. Alliant la sophistication épurée de Victoria Beckham avec l'esthétique contemporaine de Mango, la collaboration célèbre l'élégance et la féminité, des valeurs partagées par les deux marques. Inspirée par le film *La Piscine* avec Jane Birkin, la collection fait la part belle aux années 70 et propose une garde-robe qui se porte de jour comme de nuit. Robes féminines, pièces en maille, sacs, chaussures et autres accessoires faciles à porter et à assortir composent donc cette collection chic et moderne.

## Une explosion de couleurs sur la table

H&M home s'est associé une nouvelle fois avec le nuancier Pantone pour une collection toujours aussi colorée mais cette fois-ci dédiée à l'art de la table. Continuant d'explorer l'influence de la couleur sur nos émotions et nos sens, la capsule approfondit en une dizaine d'objets le lien entre les aliments, le goût et la couleur. Des bols aux assiettes en passant par les vases, chaque objet de la table est revisité dans des teintes orangées, rouges vif, vertes pomme ou encore jaunes citron. À mélanger pour une explosion de couleurs ou, au contraire, à dissocier selon nos envies.





# CHOISISSEZ LA NOUVELLE MINI COOPER ELECTRIC.



## UNE NOUVELLE MINI COOPER ELECTRIC POUR 295 € PAR MOIS EN PRIVATE LEASE\*.

DÉCOUVREZ PLUS CHEZ BILIA LUXEMBOURG

7, Rue Christophe Plantin

L-2339 Luxembourg

Tél.: +352 49 19 41 1

mini@bilialu - bilialu.mini.lu



**DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.**

Informations environnementales : [mini.lu](http://mini.lu)

**14,64 – 13,71 KWH/100 KM – 0 G/KM CO<sub>2</sub> (WLTP)**

\*Infos & conditions sur [bilialu.mini.lu](http://bilialu.mini.lu)

# PIERRE HERMÉ :

## UNE ŒUVRE D'ART À CHAQUE BOUCHÉE



Reconnu comme un architecte du goût, Pierre Hermé a transformé l'art de la pâtisserie avec une créativité inégalée et un sens aigu du détail. Inspiré par l'art, les voyages et les rencontres enrichissantes, il innove sans cesse en explorant de nouvelles saveurs et textures, procurant ainsi une expérience sensorielle unique grâce à ses créations. Issu d'une lignée de boulangers-pâtisseries alsaciens, Pierre Hermé a débuté sa carrière dès l'âge de 14 ans sous l'égide de Gaston Lenôtre, avant de laisser son empreinte auprès d'institutions telles que Fauchon et Ladurée. En fondant la Maison Pierre Hermé Paris en 1998, il établit les fondations de ce que l'on nommera plus tard la « Haute-Pâtisserie », un concept qui révolutionne le monde culinaire à l'instar de la haute couture.

---

TEXTE : MARIA PIETRANGELI



**Est-ce que vous pouvez me parler de votre parcours, de ce qui vous a initialement attiré vers la pâtisserie ?**

Je suis né dans une pâtisserie, je suis la 4<sup>e</sup> génération à faire ce métier. Tout naturellement je crois que c'est mon père qui m'a donné envie de faire ce métier par la manière dont il pratiquait, la manière dont il était heureux dans son activité, c'est vraiment ce qui m'a donné envie de faire ce métier.

**Quelles sont vos plus grandes sources d'inspiration dans la création de nouvelles collections et de nouvelles recettes ?**

Les sources d'inspiration sont multiples car celle-ci peut surgir d'un seul ingrédient ou de plusieurs, d'une conversation, d'une image, d'une lecture, ou même d'une visite de musée. Hier, par exemple, j'ai visité le musée d'art contemporain Moco à Amsterdam, où j'ai trouvé une idée pour décorer nos vitrines de macarons ; les idées peuvent vraiment varier.

**Comment décririez-vous votre philosophie en matière de création pâtissière ? Comment cette philosophie a-t-elle évolué au fil du temps ?**

Ma méthode de travail a toujours été la même : la priorité est donnée au goût, puis à l'architecture de ce goût, et enfin à ce que j'appelle le scénario du goût, qui en est l'expression. J'ai principalement deux approches : la première consiste à sublimer un ingrédient, ce que je nomme les « infiniment » – infiniment vanille, infiniment noisette, infiniment pistache. Bien sûr, il s'agit de ma propre interprétation, qui n'est en aucun cas une règle absolue, mais plutôt mon interprétation du goût de chaque élément poussé à son paroxysme. Ensuite, il y a les combinaisons de saveurs que j'ai créées, parmi lesquelles les plus connues sont Ispahan, Mogador, Celeste, Satine... Ces combinaisons peuvent



se présenter sous la forme de gâteaux, de macarons, de cakes ou de glace et il n'y a pas de règles strictes pour leur création. Je réinterprète ensuite ces combinaisons dans différentes familles de produits. Par exemple, Ispahan existe en pas moins de 90 recettes autour de l'association de saveurs rose, litchi, framboise. Souvent, on me parle de déclinaisons, mais il ne s'agit jamais de simples déclinaisons car chaque recette nécessite une réinterprétation différente de l'accord de saveurs. Prenons l'exemple du croissant Ispahan : il contient toujours de la rose, du litchi et de la framboise, mais d'une manière différente du gâteau d'origine. Quand cette combinaison est réinterprétée dans un cake, c'est encore une autre façon d'articuler les ingrédients. Cela illustre une autre facette de notre travail qui consiste à créer des associations de saveurs uniques à notre maison. Parfois, il s'agit simplement de réinterpréter des saveurs classiques à ma manière.

**Comment approchez-vous l'équilibre entre le goût, l'esthétique et la texture ?**

Pour moi, la priorité est toujours donnée au goût, au scénario du goût. Ensuite, j'essaie de mettre en valeur le produit de la manière la plus simple possible, sans artifices superflus, en utilisant le minimum d'éléments inutiles.

**Comment restez-vous à la pointe de l'innovation dans le domaine de la pâtisserie ? Y a-t-il des tendances actuelles qui vous passionnent ?**

J'avance en permanence, je crée continuellement des goûts, des recettes, des produits. Je ne cherche pas à rester dans la tendance, mais plutôt à progresser et à améliorer notre offre de produits au quotidien. Quant à suivre la tendance, cela ne m'intéresse pas ; ce n'est pas mon objectif.



Les tendances deviennent très vite obsolètes, elles ne captent pas mon attention.

**Pierre Hermé est une marque reconnue mondialement, quels sont défis et les opportunités liés à la gestion et à l'expansion d'une marque de luxe dans l'industrie de la pâtisserie ?**

Pour moi, il est très important de préserver le savoir-faire, de le faire évoluer et de le partager autant que possible avec le plus grand nombre de chefs au sein de notre maison. Ce savoir-faire est au cœur de notre métier et de notre entreprise, que ce soit dans le domaine de la pâtisserie, de la vente, ou dans la manière dont nous présentons et mettons en valeur nos produits. Je contrôle cela à 100 %. L'enjeu pour une marque en développement est de conserver, développer et transmettre ce savoir-faire. Nous sommes dans des métiers d'artisanat où la transmission est essentielle. À mesure que l'entreprise se

développe, il est crucial de la structurer, de l'organiser et de prévoir les outils nécessaires à cette transmission.

**Avez-vous des projets d'expansion internationale, en dehors du Luxembourg ?**

Nous avons ouvert en début d'année une boutique et un salon de thé au sein du Four Seasons Hotel Riyadh at Kingdom Centre. Nous prévoyons également d'inaugurer deux ou trois boutiques à Taïwan cette année, ainsi qu'à Singapour, Dubaï et Abu Dhabi aux Émirats Arabes Unis.

**Pourriez-vous partager avec nous une expérience marquante de votre carrière ?**

Il y en a beaucoup. Un événement marquant pour moi a été l'ouverture de notre première boutique sous l'enseigne Pierre Hermé, qui se trouvait à Tokyo, dans l'hôtel New Otani. Cette boutique, qui existe toujours, a

été rénovée l'année dernière. Pour nous, elle représente quelque chose de très précieux.

**Avez-vous rencontré des échecs qui se sont révélés être des leçons précieuses ? Comment ces échecs ont-ils contribué à votre succès actuel ?**

Ah oui, il y a souvent des échecs. Lorsque nous avons ouvert à Paris, je me suis associé avec deux personnes, mais cela n'a pas fonctionné et nous avons dû déposer le bilan. Ensuite, nous avons poursuivi l'activité et il a fallu rembourser tout le monde. Dans ces situations, on apprend beaucoup.

**En dehors de la pâtisserie, quelles sont les activités qui vous permettent de vous ressourcer ?**

Je m'intéresse à de nombreuses choses, notamment à l'univers du parfum, du vin, à l'art contemporain, la sculpture, la peinture et l'architecture. Ce sont autant de sources intéressantes qui m'enrichissent et me divertissent et qui, évidemment, me permettent de sortir de mon quotidien.

**Comment équilibrez-vous les exigences d'une carrière aussi exigeante avec votre vie personnelle ?**

Jusqu'à présent, cela a bien fonctionné.

**Quels sont vos rêves et vos aspirations pour l'avenir ?**

Tout à l'heure, je vous parlais de la transmission, qui est un aspect très important dans nos métiers. L'idée serait d'ouvrir une école de formation pour les professionnels de la pâtisserie. C'est un projet sur lequel nous travaillons actuellement.

**Quels ont été les plus grands défis que vous avez rencontrés en préparant l'ouverture de la boutique de Luxembourg ? Comment les avez-vous surmontés ?**



L'espace est à la fois haut et grand. Nous avons dû légèrement repenser nos modèles de boutiques pour nous adapter à l'espace où nous allons installer la nouvelle boutique. Ainsi, avec quelques aménagements et l'ajout de vitrines, nous avons pu concevoir quelque chose qui correspond parfaitement à l'espace.

**Voyez-vous l'ouverture de cette boutique à Luxembourg comme une opportunité de toucher un nouveau public ou de tester de nouveaux concepts ?**

Pour ma part, j'ai vécu au Luxembourg pendant un an et j'ai une certaine connaissance du pays. Les Luxembourgeois sont très friands de pâtisserie, comme en témoigne le nombre de boutiques dédiées présentes et le succès de la maison Oberweiss, qui sont des amis. Je pense qu'il pourrait y avoir une place pour nous dans ce paysage, avec une clientèle aussi passionnée de pâtisserie.

**Quelle expérience souhaitez-vous offrir à vos clients dans ce nouvel espace ? Y aura-t-il des exclusivités proposées uniquement au Luxembourg ?**

Pour l'instant, nous avons installé une boutique telle que nous le faisons à Paris ou ailleurs. Et puis, par la suite, il y aura forcément des produits qui correspondent aux goûts des Luxembourgeois. Il n'y aura pas d'exclusivités au début, mais il est fort probable qu'à terme ce soit le cas.

**La maison Oberweiss a fêté ses 60 ans, avez-vous un souvenir à partager avec vos amis ?**

Je sais que Monique et Pit ont commencé avec une très petite boutique, ce qui est formidable. J'ai beaucoup d'admiration pour ce qu'ils ont accompli et pour ce qu'ils ont transmis à leurs enfants et maintenant à leurs petits-enfants. Pit Oberweiss m'a raconté une histoire intéressante : c'est un Luxembourgeois, Camille Studer, qui a inventé le macaron sous sa forme actuelle. J'ai également eu l'occasion de parler avec M. Studer, c'est incroyable. À Zurich, cela ne s'appelle pas des macarons, mais des Luxemburgerli. ●

## QUELQUES DATES IMPORTANTES

**Début de carrière** : Apprentissage chez Gaston Lenôtre à l'âge de 14 ans.

**Chez Fauchon et Ladurée** : Poursuit son parcours dans ces maisons de renom avant de fonder sa propre entreprise.

**1988** : Création de la Maison Pierre Hermé Paris.

**1996 et 2006** : Récompenses nationales avec l'Ordre du Mérite Agricole et la Légion d'Honneur.



OPTIQUE



DIEKIRCH • GREVENMACHER • ECHTERNACH

[www.optique-wirtz.lu](http://www.optique-wirtz.lu)

# EMBARQUEMENT IMMÉDIAT

L'été arrive ! C'est l'heure de renouveler son stock de jolies tenues tout en légèreté et en couleur. Robes en maille, fluides, à rayures ou fleuries, elles seront à glisser de toute urgence dans son dressing pour un été placé sous le signe du farniente et de l'élégance.

---

SÉLECTION : JULIE KIEFFER



**MANGO**





SANDRO



---

VANESSA BRUNO









---

**XANDRES**



PRIMARK









MAJE



---

**SÉZANE**



IKKS



# RÉVOLUTIONNEZ VOTRE QUOTIDIEN AVEC YOUDEAL :

## LES MEILLEURS BONS PLANS FÉMININS

### À PORTÉE DE MAIN

Présent au Luxembourg depuis 2014, YouDeal célèbre son dixième anniversaire en transformant son concept. Imaginez pouvoir réserver des services de qualité à des prix réduits, le tout en quelques clics ! C'est désormais possible grâce à YouDeal, la nouvelle plateforme qui fait sensation au Luxembourg.

#### SIMPLICITÉ ET EFFICACITÉ

La vie moderne laisse peu de temps pour soi, mais YouDeal change la donne en simplifiant la réservation de services. Fini les longues recherches et les appels interminables. Avec YouDeal, trouvez facilement les meilleures offres près de chez vous et réservez en ligne. La transparence des prix et des services vous garantit des remises réelles et avantageuses.

#### UNE EXPÉRIENCE UTILISATEUR AMÉLIORÉE

Inscrivez-vous gratuitement sur YouDeal, explorez les services disponibles et choisissez ceux qui vous plaisent. Pas de paiement en ligne, vous payez directement chez le partenaire après avoir bénéficié de votre prestation.

De plus, la fonctionnalité de favoris vous permet de suivre vos établissements préférés et de recevoir des notifications pour ne manquer aucune promotion.

#### DES OFFRES POUR TOUS VOS BESOINS

Offrez-vous une pause bien-être dans les meilleurs instituts de beauté de votre région. Des séances de manucure, des soins du visage revitalisants ou même une journée spa sont à portée de clic, à des tarifs avantageux. Prenez soin de votre corps et de votre esprit sans plomber votre budget. Des promotions exceptionnelles vous attendent dans les centres de forme pour des séances de fitness, de yoga ou des consultations nutritionnelles personnalisées. Changez de look sans vous ruiner grâce aux offres spéciales des salons de coiffure partenaires.



Que vous souhaitiez rafraîchir votre coupe, une nouvelle coloration ou simplement un soin capillaire, nos partenaires sauront vous chouchouter à prix réduit. Éveillez vos papilles avec des remises exclusives dans vos restaurants préférés. Des dîners romantiques aux repas entre amis, découvrez des offres alléchantes pour savourer des expériences culinaires inoubliables sans vous soucier du prix. Profitez de tarifs réduits sur des services variés tout en soutenant les commerces locaux. Ne laissez plus passer les bonnes affaires !

**Rendez-vous sur YouDeal et révolutionnez votre manière de consommer les services du quotidien.**



# FÊTE DES MÈRES : PROFITER ENSEMBLE

Si dans de nombreux pays la Fête des Mères est souvent synonyme d'un petit cadeau « vite fait, bien fait », le Mammendag revêt au Luxembourg un caractère de célébration commune et de temps de qualité passé entre mère et enfant. Même si cela n'empêche évidemment pas un petit geste bien emballé... Les activités pour profiter de ce moment unique, ce 9 juin, sont nombreuses, du théâtre au festival, en passant par un brunch gourmand et un instant de détente. Petit tour d'horizon avec les coups de cœur de *Femmes Magazine*...

TEXTE : FABIEN RODRIGUES



La première Fête des Mères luxembourgeoise remonterait à la fin des années 20 et c'est le second dimanche du mois de juin qui a alors été choisi pour les célébrer et insuffler par la même occasion un certain renouveau au sein de la famille, à un moment où « Mère Nature » fait de même, explosant de vitalité et de floraisons. Au Grand-Duché, on s'inspire volontiers de la tradition germanique qui prône de célébrer les mamans en les chouchoutant pendant une journée lors de laquelle elles n'ont qu'à se laisser porter - et ainsi passer un moment de complicité ensemble, loin des tracas du quotidien.

## BRUNCH BRUNCH BRUNCH !

Cela commence évidemment avec un bon déjeuner, voire carrément un brunch - puisque c'est dimanche ! - pour lequel elle n'aura qu'à glisser les pieds sous la table. Et si l'idée de chambouler votre cuisine à cette occasion ne vous enchante guère, pourquoi ne pas l'inviter à s'attabler dans l'un des brunchs savoureux que propose la capitale ? Parmi les valeurs sûres, on retrouve toujours l'Hôtel Le Royal et l'excellent brunch du restaurant Amélys, dans un cadre chic ou sur la jolie terrasse ensoleillée (on croise les doigts), avec ses grands buffets, ses petits plats cuisinés et l'incontournable farandole des desserts ! Plus « arty » et qui vous permettra pourquoi pas de cumuler un bon repas et une exposition : le nouveau brunch du Mudam, assuré par le nouvel exploitant de son café, le très en vue Chiche ! Le chef Moudi a créé une carte ad hoc pour le weekend, avec un brunch oriental alléchant : omelette orientale, tchoukchouka, labneh, falafels et desserts maison très canailles...

Très branché aussi et non loin de là, le brunch de l'hôtel Mama Shelter est toujours aussi réussi et offre l'avantage non négligeable d'offrir une salle indépendante gérée par des animatrices professionnelles pour occuper les enfants

pendant que les adultes profitent des nombreux mets proposés et de la carte des vins bien faite... Enfin, pour une combinaison plus « chill », on se dirigera volontiers vers Canach et l'Hôtel Kikuoka pour leur brunch « option spa » qui permet de se régaler, puis de se relaxer juste comme il faut. On pourra aussi opter pour le G.A.N.G à Strassen, le Nyx à Esch-Belval ou encore pour le Domaine Thermal de Mondorf qui inaugure début juin sa nouvelle saison « Mont dorf été » !

## CRÉER DES SOUVENIRS

Côté activité en journée, les options ne manquent pas, certes, mais autant profiter d'un moment exceptionnel, que l'on ne trouve pas toute l'année... Avec un peu de culture par exemple, au fil d'une promenade complice ou pour la conclure avec panache...

Comme au festival du seul.e en scène Monodrama qui propose le dimanche 9 juin à la Banannefabrik la création « Le bal des égarés », mettant en scène le témoignage d'un citoyen nigérien sur l'histoire des coups d'État, putschs et autres coups de force consécutifs de son pays... À l'Abbaye de Neumünster, dans le quartier pittoresque du Grund, on propose au public d'embarquer pour une odyssée céleste avec « Le ciel au-dessus du Luxembourg », où anges et mortels s'entrelacent dans une exploration captivante de l'expérience humaine.

Quant au Théâtre National du Luxembourg, il propose « INVASION(S) », qui analyse l'acte d'invasion comme l'acte d'entrer violemment dans un territoire (politique, physique, biologique) dans une perspective féministe, antiraciste et post-migrante. Parfait pour les mamans engagées !

Si l'ambiance est à la musique et à la fête entre maman et enfant, l'occasion parfaite se trouve à Esch-sur-Alzette avec l'incontournable festival des Francofolies

et une affiche dominicale très féminine : Olivia Ruiz, L'Impératrice, Angel Cara ou encore Charlotte Cardin... Sans oublier, pour finir cette belle journée par un déhanché légendaire, le roi des dancefloors David Guetta en tête d'affiche ! Pour un moment musical plus calme, c'est alors en matinale qu'il faudra se rendre au Conservatoire de la Ville de Luxembourg pour son concert de la Fête des Mères, lors duquel les Orchestres à Cordes préparatoires et l'Orchestre Symphonique des élèves interpréteront, sous la direction de Philippe Koch, le conte musical « Piccolo, Saxo et Compagnie ou la Petite Histoire d'un grand orchestre » ; ou encore à la très jolie Fondation Valentiny, à Remerschen, pour un concert avec Piano Piano dans l'après-midi...

## ET POUR UN PETIT CADEAU ?

Quoi de mieux que de stimuler et mettre en valeur l'artisanat et les talents locaux pour faire plaisir à sa maman de manière responsable ? On craque par exemple pour la collection « Loved », parfaite pour l'occasion, de la marque luxembourgeoise vol(t)age en collaboration avec Anne-Marie Herckes, créatrice d'accessoires et de bijoux textiles connue pour son travail de miniaturisation des icônes de l'histoire de la mode. Ou bien, dans un style plus bohème chic, c'est chez Devī qu'on trouvera la pièce unique et pleine de sens : en effet, la créatrice Debbie Kirsch travaille en collaboration avec des associations ayant pour but, entre autres, de procurer des moyens de subsistance aux femmes ostracisées pour diverses raisons et crée avec elle de superbes collections 100 % upcycling...

Enfin, pour être au top du branché, on se rue volontiers sur un des bijoux adorables « Smile at me » de la marque locale CHA, issue de surcroît d'une collab' entre mère et fille, à savoir Fabienne et Charlotte Belnou ! Difficile de faire plus à propos pour ce Mammendag, édition 2024... ●



# MUST-HAVE

## UN INDISPENSABLE DU TEINT RADIEUX



L'attrait principal de ce blush réside dans son format novateur : compact, il est idéal pour son aspect pratique. À glisser dans n'importe quel sac, il devient le compagnon parfait pour des retouches beauté express. La texture douce et la capacité de distribution ajustable de l'applicateur éponge permet une application homogène. Le produit se fond sur la peau, s'estompe avec facilité, laissant le visage éclatant et naturellement mis en valeur. Sa formule se distingue également par une texture légère mais très pigmentée, garantissant un fini précieux et lumineux qui dure. Parfait pour raviver le teint tout en conservant un aspect naturel et soigné. **Luminous Cushion Blush. Kiko.**

## PURETÉ ET RENOUVEAU

La santé et la jeunesse de la peau passent impérativement par une routine de nettoyage quotidien. Les Laboratoires FILORGA ont mis au point le protocole SKIN-PREP. L'innovation réside dans l'utilisation d'une enzyme de papaine stabilisée, reconnue pour ses propriétés exfoliantes naturelles. Cette formule avancée permet non seulement de nettoyer la peau en profondeur, mais aussi de favoriser le renouvellement cellulaire, essentiel pour maintenir la peau jeune et en bonne santé. La crème enzymatique exfoliante arrive en fin de rituel. Elle est conçue pour revitaliser la peau en facilitant l'élimination des cellules mortes sans recourir à une friction excessive. **Skin-Prep. Mousse nettoyante enzymatique. Filorga.**



## QUATRE RÉVOLUTION ANTI-CELLULITE



Ce produit se distingue par sa capacité à lisser, tonifier et remodeler la silhouette, offrant une réduction visible de la cellulite et des bénéfices raffermissants. Au cœur de cette formule, on trouve le Skin Smoothing Power Complex, un duo puissant qui combat le stockage des graisses. Composé d'extrait de thé matcha, qui stimule le métabolisme, et de caféine, reconnue pour son action lipolytique,

ce complexe agit en synergie pour atténuer significativement les signes de cellulite. Il aide à réduire les dépôts de graisses et à prévenir leur formation. Sa texture est inspirée de la cryo-lipolyse : l'effet glacial offre une expérience sensorielle unique qui complète son action intensive, procurant une sensation de resserrement immédiat. **Body Fit Active. Clarins.**

## 02 ÉCLAT DE ROSE : RÉGÉNÉRATION ET JEUNESSE



La Lotion Essence de Rose Dior Prestige est inspirée par la Rose de Granville, une variété spécialement créée pour ses qualités exceptionnelles de résilience et de vitalité. Elle est enrichie en Rosapeptide™, un composant qui combine l'essence de la Rose de Granville avec des peptides boosters de collagène. Cette composition permet non seulement d'améliorer l'hydratation et la réparation de

la peau mais aussi d'agir efficacement contre les signes de vieillissement en stimulant les aquaporines de la peau, des protéines essentielles pour le transport de l'eau à travers les cellules. La Lotion Essence de Rose est régénérante, intensément hydratante et nourrissante.

**La Lotion Essence de Rose. Dior Prestige.**



## SÉRÉNITÉ SOLIDE



Les parfums solides, enrichis de cires végétales et d'huile de coco, se fondent dans la peau sans sensation grasse, permettant une application discrète sur les poignets ou le cou. Leur format compact, offre une flexibilité inégalée, parfait pour un parfumage personnalisé à tout moment. La fragrance Fleur de Figuier, créée par Francis Kurkdjian, capte l'essence apaisante du figuier. Les notes chaudes de pulpe de figue, mélangées à la fraîcheur des feuilles et un zeste de pamplemousse, composent un parfum naturel à 92 %, invitant à la sérénité. **Parfum solide bienfaisant. Roger & Galet.**

# EMMA ROBERTS : LA NOUVELLE ÉGÉRIE DE KIKO MILANO RÉVÈLE LA BEAUTÉ ITALIENNE ICONIQUE

Emma Roberts, actrice, productrice et chanteuse, devient la première ambassadrice internationale de KIKO MILANO. Cette collaboration marque un tournant pour la marque, combinant le style unique d'Emma avec l'esthétique raffinée de KIKO.

## UNE VISION PARTAGÉE DE LA BEAUTÉ

KIKO MILANO, connue pour ses produits de haute qualité inspirés de la mode milanaise, est ravie de s'associer à Emma Roberts pour ses campagnes mondiales. Simone Dominici, PDG de KIKO MILANO, exprime son enthousiasme : « Emma incarne tant de nos valeurs : elle est créative et aime collaborer avec des esprits artistiques. Elle apprécie l'expérimentation des couleurs, des textures et de l'art. Nous avons hâte de vous montrer la suite de notre collaboration. » Emma Roberts partage : « KIKO m'a



approchée en m'envoyant une sélection de leurs produits pour que je les essaie. Après les avoir testés et appréciés, les choses se sont enchaînées. Leur approche était rafraîchissante et montrait leur engagement envers la qualité. »

## LES FAVORIS DE KIKO PAR EMMA ROBERTS

Dans une interview exclusive, elle a dévoilé ses produits préférés : « J'adore leur Unlimited Double Touch, leur mascara Maxi Mod et leurs gloss 3D Hydra. Le Double Touch est parfait pour les lèvres, non collant et longue tenue. Le mascara Maxi Mod, avec sa petite brosse, donne un effet wow en termes de volume et de longueur. Les gloss 3D Hydra hydratent et donnent un effet brillant et pulpeux. »

## L'HÉRITAGE DE KIKO MILANO

Fondée en 1997 à Milan, KIKO MILANO a révolutionné les cosmétiques en rendant les tendances beauté accessibles. Avec plus de 1080 magasins et une présence dans 66 marchés, KIKO combine qualité et créativité pour satisfaire les besoins de maquillage les plus exigeants.

## UN ENGAGEMENT VERS L'EXCELLENCE

En collaborant avec Emma Roberts, KIKO MILANO continue de rendre la beauté accessible et inspirante. Cette alliance promet des campagnes inoubliables, témoignage de l'engagement de la marque envers l'excellence et l'innovation.

**KIKO**  
MILANO

[www.kikocosmetics.com](http://www.kikocosmetics.com)

### Shopping Center Cloche d'Or

25 Boulevard Friedrich Wilhelm Raiffeisen, L-2411 Luxembourg-Gasperich • Tél. : 27 99 66 23

### Nouvelle ouverture au Kirchberg Shopping Center

5 Rue Alphonse Weicker, L-2721 Luxembourg-Kirchberg • Tél. : 28 99 67 47

### Ouverture le 12 juin au Belval Plaza Shopping Center

5-7, Avenue du Rock'n'Roll, L-4361 Esch-sur-Alzette



# 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 !

## GOUTAL PARIS

### LE PARFUM PETITE CHÉRIE ET SA GAMME DE SOIN

L'HUILE DE DOUCHE  
LE LAIT POUR LE CORPS  
L'EAU DE PARFUM 100ML  
LE BAUME MAINS

Notes de rose et de poire dans un cocon de vanille et de muscs, le parfum Petite Chérie s' imagine comme une caresse délicate. Il est rehaussé par l'huile de douche pour réveiller la peau tout en douceur et par le lait pour le corps à la texture onctueuse et non grasse. Et pour habiller ses mains d'un gant de velours, le baume viendra parfaire la routine grâce notamment à l'huile de Jojoba.



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



### YASMINA

INFLUENCEUSE DU MOIS

@yas\_dak

« J'aime particulièrement la Petite Chérie pour son côté légèrement sucré, avec une note de poire que l'on retrouve dans tous les produits. La fragrance est douce et non trop sucrée, ce qui permet de la porter en toutes occasions. De plus, le packaging est très romantique et sensuel ; les produits s'intégreront parfaitement dans votre salle de bain ! Je ne peux que conseiller ce parfum à toutes les femmes qui aiment les fragrances fraîches et raffinées ! »



### CÉLINE

« J'ai complètement craqué pour cette gamme ! Les notes fruitées et florales qui émanent de chaque produit sont idéales pour les beaux jours. Je ne quitte plus le baume pour les mains, qui hydrate en profondeur et laisse une délicieuse odeur après l'application. Coup de cœur également pour l'huile de douche, qui se transforme en mousse et nettoie la peau en douceur. »



### DOROTHÉE

« Annick Goutal a créé ce parfum pour sa fille Camille, afin de lui témoigner tout son amour. Dès que je l'ai senti, j'ai été immédiatement transportée dans son univers délicat et unique de rose et de poire. J'ai gardé le baume, l'huile de douche et le lait pour le corps, et j'ai offert le parfum à ma nièce adorée en lui racontant cette belle histoire ! »



### JULIE

« Je suis tombée amoureuse de ces produits. Bien que je sois habituellement attirée par les notes d'agrumes, la fragrance douce et sucrée du parfum m'a conquise avec ses arômes élégants de poire, de rose musquée et d'herbes fraîchement coupées. Le flacon, orné d'un élégant ruban doré, est un véritable bijou, tout comme le coffret raffiné qui le contient. Cette expérience olfactive a été une véritable surprise ! Mon récent coup de cœur reste toutefois l'eau de parfum Nuit et Confidences de Goutal, d'une élégance inégalée. »

# DESSANGE LUXEMBOURG RÉVOLUTIONNE LE SOIN CAPILLAIRE DANS LE PAYS

Les nouveaux espaces Hair Spa offrent une expérience inédite à 360°c comprenant un rituel de soin haute-gamme exceptionnel des cheveux et du cuir chevelu mais aussi un massage du corps

Visionnaires et passionnés, Nadège et Ferdinand-Marc Gallinelli (gérants de l'enseigne à Luxembourg), affirment tous deux que « cette innovation va bouleverser l'univers de la coiffure ». 8 femmes sur 10 ont les cheveux décolorés, ce qui fragilise énormément leur fibre capillaire. Seuls des soins en profondeur et personnalisés permettent de réparer cela durablement. Le Hair spa s'adresse ainsi à toutes celles qui souhaitent retrouver leur santé capillaire pour se sentir mieux de la tête aux pieds.

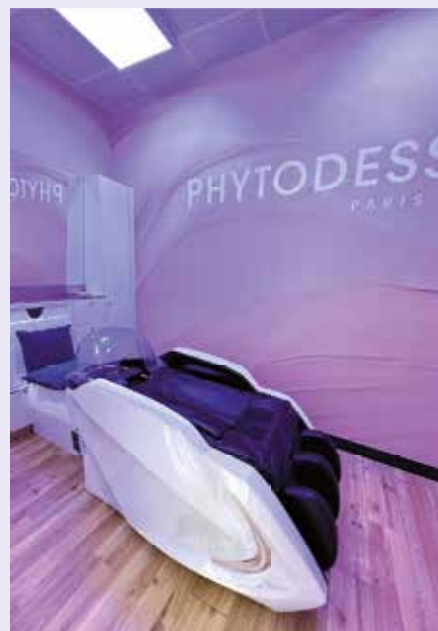
Au 1<sup>er</sup> étage du City Concorde et au 38 rue du Curé (en plein centre-ville), se trouvent ces espaces dédiés au bien-être.



À l'abri du bruit et des lumières du salon, une cabine privée a été aménagée pour accueillir les clientes et les inviter à la détente avec une musique douce et des couleurs apaisantes (chromathérapie). En s'allongeant dans ce spa révolutionnaire venu de Corée, elles se détendent et profitent d'un traitement capillaire complet avec jets d'eau et vapeur pendant que le siège leur offre un massage corporel. Du jamais vu à Luxembourg, une véritable innovation coup de cœur.

Après un diagnostic pointu du cuir chevelu, vient le traitement puis le brushing inclus dans la prestation. Il faut compter entre 1h et 1h30 au total selon la longueur des cheveux. Les équipes, formées à un protocole strict à la maison-mère parisienne, proposent des soins ciblés en profondeur en fonction de la situation capillaire de chacune. Avec la gamme organique bio et végan Phytodess, à base de plantes, les clientes sont assurées que ces soins respectent leur santé. Elles bénéficient de traitements de pointe pour détoxifier le cuir-chevelu, réparer à la racine les cheveux cassants et abîmés, résoudre à la source les problèmes de chute de cheveux : kératine reconstructrice, anti-oxydants, botox capillaire, cellules souches, détoxifiants, base d'acide hyaluronique. Elles repartent transformées avec des cheveux pleins de vitalité, brillants, souples et remis à neuf avec une fibre capillaire reconstituée en profondeur.

Ce rituel deviendra rapidement le rendez-vous mensuel des clientes.



Depuis 40 ans à Luxembourg, Dessange demeure la référence ultime de la haute coiffure et conserve sa première place au rang de l'excellence pour des millions de femmes. Sa promesse reste inchangée : offrir à chaque cliente une prestation de luxe et une parenthèse enchantée.

Partenaire de RTL depuis des années, Dessange Luxembourg a pour égérie la chanteuse Tali, qui a représenté le pays à la finale de l'Eurovision le 11 mai dernier. En offrant une expérience incomparable à ses clientes, les salons Dessange Luxembourg ont été reconnus en 2023, service 5 étoiles. Les clientes ne vont pas chez le coiffeur, elle se rendent chez Dessange.

**LUXEMBOURG VILLE**  
Centre Commercial Auchan  
Kirchberg  
Tél. : 43 84 44

**38, rue du Curé**  
Tél. : 22 68 26  
**26, avenue de la Liberté**  
Tél. : 48 80 32

**BERTRANGE**  
Centre Commercial  
City Concorde  
Tél. : 26 25 91 86

**DESSANGE**  
PARIS



# Bronzer sans risques

## C'EST POSSIBLE

---

Serviette moelleuse, maillot de bain de naïade et destination de rêve, tout est prêt pour enfin paresser au soleil et passer d'un teint pâle à un joli hâle. Mais s'exposer au soleil pour bronzer n'est pas sans dangers ni sans provoquer des dégâts irréversibles. Parfois, il vaudrait mieux adopter quelques alternatives pour passer un été sur votre transat sans prendre de risques inconsidérés.

---

TEXTE : LOUISE LUCAS



Pour obtenir rapidement et durablement une jolie peau couleur caramel, nul doute que nous serions prêts à tout, au point de presque en oublier les dangers liés à une surexposition au soleil. Une étude, réalisée en 2022 sur 50 000 personnes par les laboratoires Pierre Fabre dans le cadre de leur programme Sunscreen Assessment Family Experience, montre que sur les personnes interrogées, 55 % ne pensent pas à se protéger et 21,9 % ne renouvellent pas l'application de produits car ils trouvent cela fastidieux. Pire encore, d'autres études menées dans les années 2000 puis actualisées en 2022 montrent qu'en 22 ans, soit presque une génération, l'idée que le soleil à haute dose est potentiellement cancérigène ne s'est que très modérément consolidée dans les esprits et la connaissance des risques courus s'est éteinte.

Pourtant, une mauvaise exposition, que nous soyons petits ou grands, peut engendrer de nombreux effets néfastes sur notre santé. Car le bronzage est en réalité un mécanisme de protection de notre corps face aux rayons agressifs du soleil.

Lorsque la peau se trouve exposée aux rayons ultraviolets (UV), elle va chercher à se protéger et à absorber ces rayons pour limiter leur agression en produisant de la mélatonine, molécule qui nous donne cette couleur caramel qui nous va si bien au teint.

Ce sont donc les mélanocytes, situés à la base de l'épiderme, qui fabriquent ce pigment brun qui va, à son tour, absorber une partie des rayons UV pour offrir une certaine protection à nos cellules. Selon le type d'UV, cette protection sera plus ou moins partielle : les UVA qui sont responsables du bronzage immédiat et qui sont à l'origine du vieillissement de la peau, les UVB qui provoquent les coups de soleil et les cloques et enfin les UVC qui sont filtrés par la couche d'ozone et n'atteignent pas la surface

de la Terre. Les deux premiers types d'UV sont dangereux, notamment les UVA qui rentrent plus profondément dans la peau, et peuvent être synonymes de cancer, d'autant que selon la couleur de peau, personne n'est égal face aux UV et aux dangers.

Ainsi quelqu'un qui a la peau claire va avoir un capital solaire, soit la façon qu'a la peau de s'abîmer au soleil, bien plus fragile que quelqu'un qui a la peau mate ; ce qui est à même d'engendrer bien plus de risques lors d'une exposition au soleil. Alors même si en lisant cet article, vous penserez à ne pas oublier votre crème solaire et à renouveler son application très régulièrement, il est possible de réduire les dangers d'une exposition en préparant sa peau et en utilisant certaines alternatives pour parvenir malgré tout à votre objectif de l'été : un magnifique teint hâlé.

## **UNE ALIMENTATION ADÉQUATE**

Commencez par bien hydrater votre peau en buvant minimum un litre d'eau par jour et intégrez dans votre routine des aliments riches en vitamines et en bêta-carotène qui vont contribuer à préparer votre peau et à maintenir un certain bronzage. En effet, une peau hâlée passe déjà par ce qu'il se trouve dans votre assiette !

Utilisez donc sans restriction de légumes tels que les carottes et les patates douces qui sont les reines en taux de bêta-carotènes, mais aussi de fruits comme la mangue, l'abricot, la pêche ou encore les cerises. Optez également pour des aliments qui contiennent du lycopène, un autre antioxydant de la même famille que les bêta-carotènes et qui peut venir hâler la peau. Vous le trouverez principalement dans les tomates, les pamplemousses roses, la pastèque ou encore dans le poivron et la papaye. Les poissons gras, par exemple, sont parfaits pour l'apport en vitamine A et les huiles végétales pour la vitamine E.

Quant à la vitamine C, elle est excellente pour protéger sa peau et l'habituer au soleil progressivement. Elle protège des coups de soleil mais favorise aussi la cicatrisation de la peau et aide à augmenter la production de collagène, une protéine naturellement présente dans notre corps et un élément primordial pour lutter contre le vieillissement de la peau. En salade, en jus ou en plats, à midi ou au petit-déjeuner, privilégiez le kiwi, le citron, la fraise ou encore le persil, le basilic et la menthe. Consommez-les crus pour faire le plein de vitamine C et cuits pour s'assurer d'une meilleure absorption du bêta-carotène. En bref, osez la couleur dans vos assiettes !

“  
**Le bronzage est en réalité  
un mécanisme de protection  
de notre corps face aux  
rayons agressifs du soleil**  
”

Les compléments alimentaires dont les ingrédients ne seront autres que des vitamines et des bêta-carotènes sont également une très bonne option pour réveiller son teint et se préparer. Souvent sous formes de gélule, à prendre en cure pendant un ou deux mois, ils seront parfaits pour vous faire éviter les coups de soleil et vous permettre malgré tout de profiter des bienfaits de l'été.

## **AUTOBRONZANT ET MAQUILLAGE**

Toujours dans l'effet bonne mine sans efforts et sans risques inconsidérés, optez pour un usage régulier de produits autobronzants. Ils se présentent sous différentes formes comme les lotions, les crèmes ou les gélées et ont pour but de vous faire éviter l'exposition au soleil en vous

offrant un teint hâlé rapidement : grâce au dihydroxyacétone ou DHA, un sucre d'origine synthétique ou végétale qui brunit la peau en réagissant avec des acides aminés présents au niveau de l'épiderme. Pour un bronzage uniforme, faites d'abord un gommage puis commencez par la zone T (front, nez et menton) puis estompez vers l'extérieur et descendez jusque dans le décolleté pour éviter les démarcations. Massez bien votre peau pour bien faire pénétrer le produit et éviter qu'il ne laisse des traces.

“

**Une peau hâlée passe déjà par ce qu'il se trouve dans votre assiette, osez une alimentation riche en vitamines et bêta-carotènes**

”

Certains produits de maquillage peuvent également vous aider pour passer d'un pâle à un teint caramel en quelques minutes, le tout en ayant un bronzage uniforme et naturel - d'autant qu'ils partent tout simplement lors du démaquillage...

C'est le cas des gels, laits et crèmes teintés ou des poudres autobronzantes par exemple : appliquez-les légèrement en commençant au niveau des tempes puis en passant par vos pommettes puis finissez par le menton car ce sont les endroits où le soleil illumine naturellement votre visage. Pensez à en mettre dans le cou, la nuque et sur les oreilles, les bras, le décolleté pour éviter l'effet masque et les traces disgracieuses selon votre tenue.

Enfin, n'oubliez pas de vous masser avec une huile végétale riche en caroténoïdes si vous voulez quelque chose de plus



naturel. Choisissez de l'huile de carotte ou d'argousier pour cela, mais attention : cette dernière est à diluer à 50 % avec une autre huile comme l'huile de Jojoba ou d'Argan.

Vous pouvez ajouter enfin trois gouttes d'huile à votre crème hydratante habituelle pour obtenir un effet autobronzant discret et en 15 jours environ, cela vous dispensera de passer des heures au soleil.

### **LE HENNÉ, UN AUTRE ALLIÉ**

Et si la tentation de lézarder au soleil est vraiment trop grande, pourquoi ne pas vous tourner vers le henné ? Issu des feuilles d'un arbuste, le henné est une teinture rouge ou jaune utilisée depuis des siècles au Moyen-Orient pour teindre ses cheveux ou sa peau. C'est une bonne alternative aux autobronzants et qui dure suffisamment longtemps pour profiter pleinement de son été. Légèrement abrasif, le henné, mélangé

à de l'eau (et parfois à d'autres produits comme des clous de girofle), laisse la peau douce en plus d'un bronzage uniforme et de ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes, idéales pour les petites coupures et irritations de la peau.

Fait en institut de beauté, le mélange est étalé sur toute la surface de votre corps puis rincé après un temps de pause qui vient intensifier ainsi la pigmentation des couches superficielles de l'épiderme.

Un massage aux huiles d'argan, de carotte, de jasmin ou de miel vient terminer la séance pour un moment de bien-être. Une telle méthode de bronzage donne un résultat naturel, un peu cuivré avec un rendu bien plus subtil et délicat que certaines autres méthodes. Si vous pratiquez des gommages et que vous hydratez suffisamment votre peau, le henné devrait durer en moyenne deux semaines. ●



# T.HAIR

BARBIER  
COIFFEUR  
ESPACE BEAUTÉ  
BOUTIQUE CADEAUX

## VOUS CHERCHEZ LE CADEAU PARFAIT POUR LA FÊTE DES MÈRES ?



©L'ORÉAL PROFESSIONNEL

UN SOIN  
FUSIO-DOSE  
OFFERT  
À CHAQUE PRESTATION  
**BABYLIGHTS**

Offrez-lui une expérience beauté avec nos prestations de couleur et de mèches.  
Chouchoutez-la avec une parenthèse de détente et de bien-être dans notre salon.

Les **babylights** est une technique de mèches traditionnelles qui est effectuée avec un microtricot tissé très finement. Des espaces plus étroits sont laissés entre les papillotes pour créer un mélange plus naturel avec la couleur de base. Ils ne créent pas nécessairement une dimension profonde, mais plutôt un look subtil ensoleillé, très naturel.



**VOUS MANQUEZ D'INSPIRATION ? OFFREZ UN BON CADEAU** VALABLE POUR TOUTES  
LES PRESTATIONS ESTHÉTIQUES, COIFFURE ET DANS NOTRE ESPACE BOUTIQUE.

Réservez dès maintenant pour faire  
de cette journée un moment inoubliable !  
Retrouvez l'intégralité de nos services ainsi que  
notre boutique en ligne sur notre site internet.

[WWW.T-HAIR.COM](http://WWW.T-HAIR.COM)  
Salon Belle Étoile : Tél. : 26 31 01 70  
Salon City Concorde : Tél. : 26 44 04 37

  
**CITY CONCORDE**  
LIFESTYLE CENTER

 **Belle  
Étoile**  
SHOPPING CENTER

# News HEALTHY

## BOOSTER SON BIEN-ÊTRE INTESTINAL : LES CLÉS D'UNE BONNE SANTÉ DIGESTIVE

TEXTE : LISA BEYS



### LE JUS DE CHOU ROUGE, NOUVEL ELIXIR SANTÉ ?

Une étude américaine parue en janvier 2024 dans *International Journal of Molecular Science* met le doigt sur un traitement naturel : le jus de chou rouge. Chez la souris, la consommation de chou rouge a permis une amélioration de l'inflammation et du microbiote ! En effet, la boisson a permis d'augmenter les taux de bonnes bactéries et de déclencher un récepteur anti-inflammatoire dans le côlon des souris. Des résultats prometteurs à confirmer chez les humains.

### MES PROBIOTIQUES 100 % NATURELS

Le marché mondial des probiotiques a été estimé à 40 milliards d'euros en 2019 (Coherent Market Insights). Hors de ce marché lucratif, et souvent onéreux, on peut retrouver des probiotiques naturels plus accessibles : yaourt, kéfir (boisson fermentée gazeuse à base de lait ou d'eau sucrée additionnée de fruits), choucroute, kimchi (légumes lacto-fermentés), tempeh (soja fermenté), miso (pâte de soja fermentée), kombucha (boisson fermentée à base de levures infusées dans du thé).



### LE VENTRE, MIROIR DE L'ESPRIT

Une étude publiée dans la revue *Nature* (Molecular Psychiatry, 2023) a montré que les personnes dépressives présentent des déséquilibres dans leur microbiote intestinal. Le transfert du microbiote d'une personne dépressive à une personne en bonne santé peut déclencher une dépression chez cette dernière ! De grandes avancées pour la recherche sur les maladies mentales et digestives en perspective.

## Le chiffre

50 000 milliards de bactéries : depuis notre naissance, nous vivons en symbiose avec notre microbiote intestinal, qui représente environ 1 kg par individu ! Il joue un rôle crucial dans la santé digestive (Source : INRAE, Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement).



## TRANSFORMER SON ASSIETTE POUR APAISER SON CORPS

L'alimentation anti-inflammatoire met l'accent sur la consommation de fruits et légumes colorés, d'aliments riches en oméga-3 (poissons, noix, grains entiers), d'épices et d'herbes anti-inflammatoires, d'aliments riches en fibres, ainsi que d'huiles végétales saines. Au programme ? On limite les aliments pro-inflammatoires : gras saturés, sucres ajoutés et aliments transformés.

## Les plantes, des alliées au quotidien

La menthe poivrée est célèbre pour son efficacité à soulager les maux d'estomac, grâce à ses propriétés antispasmodiques. La camomille, quant à elle, est reconnue pour ses vertus apaisantes et anti-inflammatoires, qui réduisent crampes et inflammation. Les graines de fenouil permettent de soulager les ballonnements, et la réglisse est une alternative naturelle pour soulager les brûlures d'estomac.



## SII, LA MALADIE INVISIBLE

Des centaines de millions de personnes à travers le monde sont touchées par le SII, ou syndrome de l'intestin irritable, soit 10 % à 15 % de la population adulte dans le monde ! S'il n'existe pas de remède connu, des modifications alimentaires peuvent réduire les symptômes handicapants, douleurs et troubles du transit. On évite produits laitiers, aliments épicés ou gras, et on privilégie les fibres. Outre une activité physique régulière, la méditation et le yoga peuvent aider à réduire les symptômes associés au stress.





# ET SI J'OSAIS AVOIR CONFIANCE EN MOI ?

Complexes, peurs, anxiétés, il est parfois difficile de reconnaître sa beauté intérieure et d'avoir confiance en soi, particulièrement à l'approche des beaux jours. Alors comment parvenir à la cultiver pour passer un bel été entre sérénité et bien-être ? Quelques conseils pourront vous aider à prendre confiance en vous.

TEXTE : LOUISE LUCAS

Mince, athlétique, sans bourrelets, bien épilé et bien bronzé, c'est ainsi que se présente le « summer body », ce corps de rêve que nous efforçons d'atteindre dès que le soleil pointe le bout de son nez. Préparations culinaires saines, routine sportive quotidienne et régimes draconiens, tout est mis en œuvre pour avoir le bon corps au bon moment.

Alors même que la tendance *body positive* s'incarne de plus en plus dans le monde de la mode et de la beauté, dévoilant ainsi des corps au naturel avec des morphologies différentes, les diktats de perfection sont encore bien présents dans nos têtes, conditionnant notre vision de la beauté parfaite au mépris de notre propre beauté intérieure.

En juin 2023, l'Ifop publiait une étude intitulée *Les Français-es à l'heure du summer body*, réalisée pour le site *Voyage avec nous* auprès de 1000 personnes en France, qui mettait en lumière les complexes tenaces que nous avons sur notre apparence et surtout les conséquences sur la santé mentale : 49 % des personnes interrogées sont angoissées et gênées lorsqu'elles doivent s'exposer au regard des autres à la plage ou à la piscine et 60 % des femmes assurent ne pas aimer leur corps, un chiffre qui n'atteignait que 46 % en 2013. Or, lorsque nous n'aimons pas notre corps, la perspective de devoir le montrer peut devenir une véritable source de souffrance et engendrer des troubles de l'anxiété, par exemple.



Alors pour être belle de l'extérieur et affronter l'été, véritable source de stress et d'anxiété, il est nécessaire de chouchouter sa « inner beauty » en quelques étapes.

## UNE QUESTION DE SCIENCE

Et si l'été n'était pas justement le moment idéal pour célébrer votre beauté au naturel plutôt que de la cacher ? Au lieu de vous concentrer sur vos imperfections, comme votre léger ventre ou vos fesses qui ne sont pas assez galbées à votre goût, et qui vous causent des complexes, apprenez à les aimer. De cette manière, vous diminuerez votre anxiété, augmenterez votre estime de soi et révélez l'éclat de votre beauté intérieure.

Saviez-vous, par exemple, qu'une peau toujours terne ou des cheveux constamment abîmés malgré des soins réguliers et appropriés peuvent être le reflet de votre état de stress ? Car oui, la beauté intérieure est une question de science ! Lors d'un état de stress, le cortisol - l'hormone du stress - est produite par l'organisme et vient affecter le système immunitaire de la peau et créer une inflammation : rougeurs, boutons ou encore accélération du vieillissement cutané apparaîtront ainsi plus facilement. Rajoutez vos complexes estivaux par-dessus et vous obtiendrez votre état d'esprit actuel, entre stress, anxiété et peur du regard des autres ; tout le contraire d'un lâcher-prise et

d'une attitude détendue pour profiter au bord de la piscine, cocktail en main et lunettes de soleil de l'autre...

## **S'ACCEPTER**

Le plus important reste donc que vous soyez vous-même et non quelqu'un d'autre. Ainsi, vous reconcilierez votre corps et ses

complexes, votre tête et votre cœur. En changeant votre attitude vis-à-vis de vous-même et en étant plus indulgente avec votre corps, promis, vous finirez par apprécier l'été sans arrière-pensée et ne plus cacher systématiquement ces bourrelets avec un paréo ou votre poitrine trop petite à votre goût avec un t-shirt ample ! À vous l'aisance et l'aura qui vous seront enviées par

les personnes de votre entourage ! Pour y arriver, usez de différentes méthodes comme un carnet de gratitudes où vous noterez toutes les petites joies de la journée, du coucher de soleil éblouissant au parfum des fleurs d'été.

La sophrologie et la méditation sont également des moyens de se reconquérir : autrefois dédiées principalement au bien-être intérieur, ces pratiques s'intéressent de plus en plus à leur impact sur la beauté. Sur les réseaux sociaux, de véritables phénomènes se sont formés comme la recherche « Reiki for beauty » sur TikTok qui a contribué à faire naître un réel engouement pour ces pratiques qui prônent le bien-être et influencent notre apparence physique.

“

**Saviez-vous qu'une peau toujours terne ou des cheveux abîmés malgré des soins appropriés peuvent être le reflet de votre état de stress ?**

”

Enfin un dernier conseil pour s'accepter : n'hésitez pas à transformer toutes pensées négatives en pensées positives, même si vous n'y croyez pas. Si des paroles négatives peuvent vous faire du mal, vous dire de jolies choses vous feront assurément vous sentir mieux. Être ronde, petite, maigre ou grande ne fait pas de vous une femme imparfaite.

Qui décide de ce qu'est la beauté parfaite ? Ce n'est en aucun le regard des autres, alors soyez consciente de vos insécurités tout comme de vos atouts et devenez la nouvelle Bella Hadid ! Au fur et à mesure des jours, vous trouverez, à coup sûr, le chemin de l'acceptation de votre corps et de ses traits uniques.





## SÉRÉNITÉ ET ASSURANCE

Pour continuer à cultiver votre confiance en soi et ne pas relâcher vos efforts dès la fin de l'été, pensez également à améliorer votre posture, un aspect primordial non seulement pour vous mais aussi pour l'image que vous renverrez à toute personne en face de vous. Pour cela, pourquoi ne pas tester le *power posing* développé par Amy Cuddy, enseignante à Harvard et également experte en langages corporels ? Une technique qui devrait vous aider à renvoyer une image pleine de confiance et d'assurance en toutes situations. En effet selon elle, la manière dont vous occupez physiquement l'espace peut booster votre confiance en vous. Et pour cela, il suffirait d'adopter la pose d'une super héroïne comme Wonder Woman. Deux minutes suffisent pour l'imiter : jambes écartées, tenez-vous bien droite, posez les mains sur les hanches. Le menton relevé, la tête haute, imaginez que vous sauvez le monde. D'après l'étude d'Amy Cuddy, adopter une telle posture exercerait une influence significative sur le corps. Cela encouragerait ainsi notre taux de testostérone à augmenter tandis que notre taux de cortisol diminuerait. Confiance en soi assumée et aisance naturelle, que nous y croyions ou non : cette pratique simple à mettre en place devrait nous aider à affronter les épreuves de tous les jours... ●

## ET SI VOUS VOUS LANCIEZ DANS UNE DÉTOX DIGITALE CET ÉTÉ ?

Se déconnecter de tous les réseaux permettrait en effet d'améliorer considérablement son estime de soi. Selon une étude menée à l'université de York au Canada auprès d'une centaine de participantes qui n'ont pas utilisé les réseaux sociaux pendant une semaine, s'abstenir des réseaux sociaux permettrait pour l'utilisatrice d'avoir une bien meilleure estime de soi et de son corps ; une amélioration qui était encore plus prononcée pour toutes celles qui étaient influencées par l'idéal de minceur très souvent mis en avant sur internet. Alors pourquoi ne pas profiter de l'été et de vos vacances pour couper les réseaux sociaux ou en tout cas limiter votre temps d'écran à quelques minutes ? Car s'il y a bien un moment pour tenter de faire detox digitale, c'est bien l'été qui peut malmener le regard que vous portez sur votre corps. Laissez donc de côté la pression esthétique ou le regard des autres et partez sereinement avec vos maillots dans la valise. Non seulement vous serez pleinement en vacances sans distractions non essentielles mais surtout vous aurez enfin l'occasion de commencer à faire la paix avec vous-même et vos idéaux.



RESURGENS-STUDIO  
Micropigmentation



Retrouvez votre  
assurance et  
votre sérénité...



...face à  
la chute  
de cheveux !

Faites-vous partie des 85% d'hommes et 35% de femmes touchés par la perte de cheveux ? Resurgens Studio propose une solution innovante : **le tatouage capillaire semi-permanent**, technique non invasive qui offre des résultats durables et esthétiquement agréables.

Ne laissez pas la calvitie diminuer votre capital confiance... Qu'il s'agisse d'un effet rasé ou d'une densification capillaire, les résultats sont naturels et indétectables. **La micropigmentation capillaire** est une réponse efficace aux conséquences de la perte de cheveux, qu'elle soit naturelle ou causée par une maladie, un traumatisme ou un accident.

54 avenue de la liberté, L-4601 Niederkorn  
Tél. : 621 748 899

**WWW.RESURGENS-STUDIO.COM**



## C'EST LA FAUTE AUX PARENTS

Parmi tous les facteurs qui influencent l'éducation de l'enfant dès sa naissance, la famille joue un rôle primordial. Cependant, des bouleversements profonds affectent la famille, liés à des changements dans sa structure même, modifiant la répartition classique des rôles, des tâches et des responsabilités. Devant les dérives, incivilités et violence de certains adolescents, est posée la question de la responsabilité des parents. Cependant, les contextes socio-économiques restent un angle mort du discours politique et médiatique. Comment doser protection de la jeunesse et punition nécessaire, soutien et responsabilisation des familles ?

TEXTE : LAURA TARED

### LES PARENTS SONT-ILS LES SEULS ÉDUCATEURS DE LEURS ENFANTS ?

Les parents ont toujours été et resteront les premiers éducateurs de leurs enfants. Mais s'ils sont les premiers éducateurs des enfants, ils ne sont pas les seuls. C'est l'apport d'anthropologie qui affirme que la famille n'est pas « la cellule de base de la société », la responsabilité de l'éducation des enfants est sociale avant d'être parentale, ce qui justifie même l'existence de politique familiale dans presque tous les pays du monde. C'est donc la responsabilité de l'État qui délègue à ceux qu'il reconnaît comme parents la tâche d'éduquer l'enfant. La mission parentale est régie par un système juridique qui organise la filiation. La déclaration de naissance et la reconnaissance de l'enfant font accéder au statut social de parents entériné par le droit.

### PARENTS : UN MÉTIER ?

« Parent » reste le seul « métier » qui ne s'enseigne pas formellement (même s'il existe l'école des parents) mais une institution, l'école, détient la connaissance et l'expérience de l'éducation. Elle devrait être un partenaire incontournable des parents mais elle

ne le peut pas et ne le veut pas. En France, certains professeurs rejettent la dénomination même d'Éducation Nationale et se verrait bien s'appeler comme autrefois « Instruction Publique », débordés qu'ils sont devant les carences parentales et les entorses à l'autorité. Ils sont également peu formés aux relations interculturelles, à la prise en charge des enfants de milieux défavorisés ou d'enfants issus de familles monoparentales. Aujourd'hui, une partie des fonctions parentales d'éducation dévolues aux parents peuvent être prises par des « faisant fonction », beaux-parents, famille d'accueil, parents adoptifs ou autres du fait des mutations des structures familiales.

Avec la contestation de l'ordre en Mai 68, les rapports familiaux sont radicalement transformés. La position dominante du père de famille, l'autorité symbolisée par la figure paternelle a disparu. La liberté nouvelle des femmes et des mères qui aboutit à l'explosion de l'union libre, aux divorces et séparations, aux familles recomposées. Désormais, il y a des familles plurielles avec de nouvelles situations et la multiplication de parents « additionnels ». Cette mutation est structurelle. C'est ainsi qu'est née la notion de parentalité.

On exerce la parentalité sans être le parent. L'autre est une mutation contextuelle qui porte sur l'impact de la crise économique sur les situations familiales. L'aspect le plus contradictoire de cette évolution caractérisée par une forme de libéralisation est qu'elle s'est déroulée en parallèle avec une précarisation économique touchant des proportions de plus en plus importantes des familles.

La crise économique a un impact majeur sur les conditions d'éducation des enfants. Nul ne peut le nier. C'est la raison pour laquelle la suppression des allocations familiales votée en 2010 en réponse à l'absentéisme scolaire fut vite abrogée en 2013 car certaines familles ne vivent que des minimas sociaux. Mais, malgré cette évidence, les discours médiatiques et politiques restent centrés sur la seule responsabilité des parents sur les dysfonctionnements éducatifs sans tenir compte de la complexification des situations parentales et la précarisation des familles.

### DES PARENTS À LA PARENTALITÉ

La parentalité introduit l'idée qu'être parents ce n'est pas seulement mettre



au monde un enfant, être géniteur, c'est aussi être reconnus et légitimés dans la mission sociale d'avoir à élever cet enfant. Mais la parentalité, c'est plus encore.

C'est une forme d'adoption psychique entre enfant et parents. Et parfois elle ne se fait pas. Certains parents géniteurs peuvent ne pas se sentir parents ou peuvent avoir un impact catastrophique sur les enfants. Parents absorbants, parents compétitifs. C'est l'exemple des mères qui voient leurs filles comme des rivales. Ces enfants de parents indifférents, manipulateurs ou distants souffrent de vide émotionnel qu'on attribue aux réseaux sociaux etc. alors que ces enfants manquent d'amour ou de soin.

La parentalité a une quadruple dimension, biologique, sociale, juridique et éducative qui étaient liées dans le passé au contrat de mariage. Aujourd'hui, il y a plusieurs acteurs parentaux qui ne sont que géniteurs, et des parents qui continuent à être socialement reconnus comme parents, mais n'ont plus ou peu d'action éducative sur leurs enfants avec lesquels ils ne vivent plus parce qu'ils sont divorcés ou séparés. Quand le divorce s'est mal passé et parfois malgré les efforts conjugués des parents, l'autorité du beau-parent est refusée : « Tu n'es pas mon père/ma mère... » Mais à l'inverse, ce n'est pas toujours facile non plus pour le parent « non gardien », parfois évincé de sa position parentale. C'est ainsi, qu'en France en 1999, on a mis en place des réseaux d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents. On assiste à la constitution d'associations de pères, d'adoptants, de familles d'accueil et à la mise en place d'espaces de médiation familiale et de rencontre pour l'exercice du droit de visite.

## SOUTENIR OU PUNIR ?

Toutes ces formes de soutien et d'accompagnement risquent d'être

remplacées bientôt par des formes beaucoup plus intrusives de contrôle ou de sanction pour répondre à une revendication sécuritaire. En 2015, dans le cadre de la réforme du texte de 1945 sur la délinquance des mineurs, un rapport lançait le principe d'une détection de la délinquance dès 3 ans. Le tollé général du monde de la protection de l'enfance a écarté cette piste considérée comme un profilage social, voire racial et une mise en accusation des familles. D'autres mesures visent au contrôle

“  
**La crise économique a un impact majeur sur les conditions d'éducation des enfants. Nul ne peut le nier**  
”

d'une parentalité jugée défaillante : le contrat de responsabilité parentale, votée en mars 2006 dans le cadre de la loi sur « l'égalité des chances », et le stage de responsabilité parentale de la loi sur la prévention de la délinquance. Le contrat de responsabilité parentale impose aux parents une liste d'obligations éducatives sous peine de suspension des allocations familiales, voire de sanctions pénales.

## CE QUE DIT LE DROIT ?

Comment vont s'articuler la responsabilité pénale du mineur et la responsabilité civile des parents ? En vertu de l'article 1242 du Code civil, « Le père et la mère, en tant qu'ils exercent l'autorité parentale, sont solidairement responsables du dommage causé par leurs enfants mineurs habitant avec eux ». Or les mères ont souvent la garde des enfants. Responsabilité parentale du père ou de la mère ? On introduit incidemment une conception

très classique des fonctions des père et mère. « La mère divorcée élève mal ses enfants ». Les mères victimes de violences conjugales sont considérées parfois comme étant en défaut de protection par rapport à leurs enfants. En dehors de cet aspect, s'il ne fait pas de doute que les parents sont civilement responsables du fait de leur enfant mineur en application du Code civil, la question de leur responsabilité pénale se heurte aux grands principes du droit pénal français, luxembourgeois. La mise en cause des parents sur le plan pénal serait contraire au principe selon lequel l'on est pénalement responsable que de son propre fait.

Cependant, les parents sont tenus, en vertu du Code civil, non seulement de protéger leur enfant dans sa sécurité, sa santé et sa moralité, mais également d'assurer son éducation. Le Code pénal incrimine ainsi la mise en péril d'un mineur. L'esprit de cette infraction est de sanctionner les parents qui, en raison d'une éducation défaillante, ont laissé leur enfant tomber dans la délinquance.

Cette contradiction du droit n'est toujours pas résolue. Les autres mesures qui concernent spécifiquement le jeune délinquant touche de plein fouet sa famille. Celle d'abaisser l'âge de la majorité à 16 ans est largement contestée par certains qui considèrent qu'à 16 ans, on est encore un enfant.

L'ultime proposition concerne plus particulièrement les mineurs d'origine étrangère, c'est la déchéance de nationalité mais celle-ci ne peut concerner que les jeunes ayant acquis la nationalité et non ceux qui sont nés français. On est en réalité démunis devant la nécessité d'agir contre cette violence des jeunes et la nécessité juridique, morale, de les protéger, comme devant celle de venir en soutien aux familles tout en les ramenant à leurs responsabilités. Parce qu'ils en ont. ●



# The new Golf

## Made by Life. Made for Life.



**Dès maintenant disponible chez votre concessionnaire.**

p. ex. Nouvelle Golf Life 1.5 eTSI 150 ch, boîte auto. 7 vitesses

**31.090 € TTC PRIX NET**  
Avantage cumulé **4.179 € TTC**

Offre PrivateLease. à p. d.  
**246 € TTC / mois<sup>(1)</sup>**

Vous trouverez plus d'infos ainsi que la liste de tous les concessionnaires sur [volkswagen.lu](https://volkswagen.lu)

Consommation moyenne nouvelle Golf (WLTP) : 5,2 l/100 km. Émissions CO<sub>2</sub> : 119 g/km. Les valeurs de consommation et d'émission indiquées ont été déterminées selon les méthodes de mesure prescrites par la loi. Pour plus d'informations, voir [volkswagen.lu](https://volkswagen.lu) ou contactez votre concessionnaire Volkswagen.<sup>(2)</sup> Photo non contractuelle. Sous réserve de modifications ou d'erreurs. Offres valables pour des commandes jusqu'au 30/06/24.

(1) Exemple : durée de 48 mois, 15.000 km/an, acompte de 25 %. Partie financement hors services supplémentaires pouvant être ajoutés (assurances, entretiens, pneus,...)

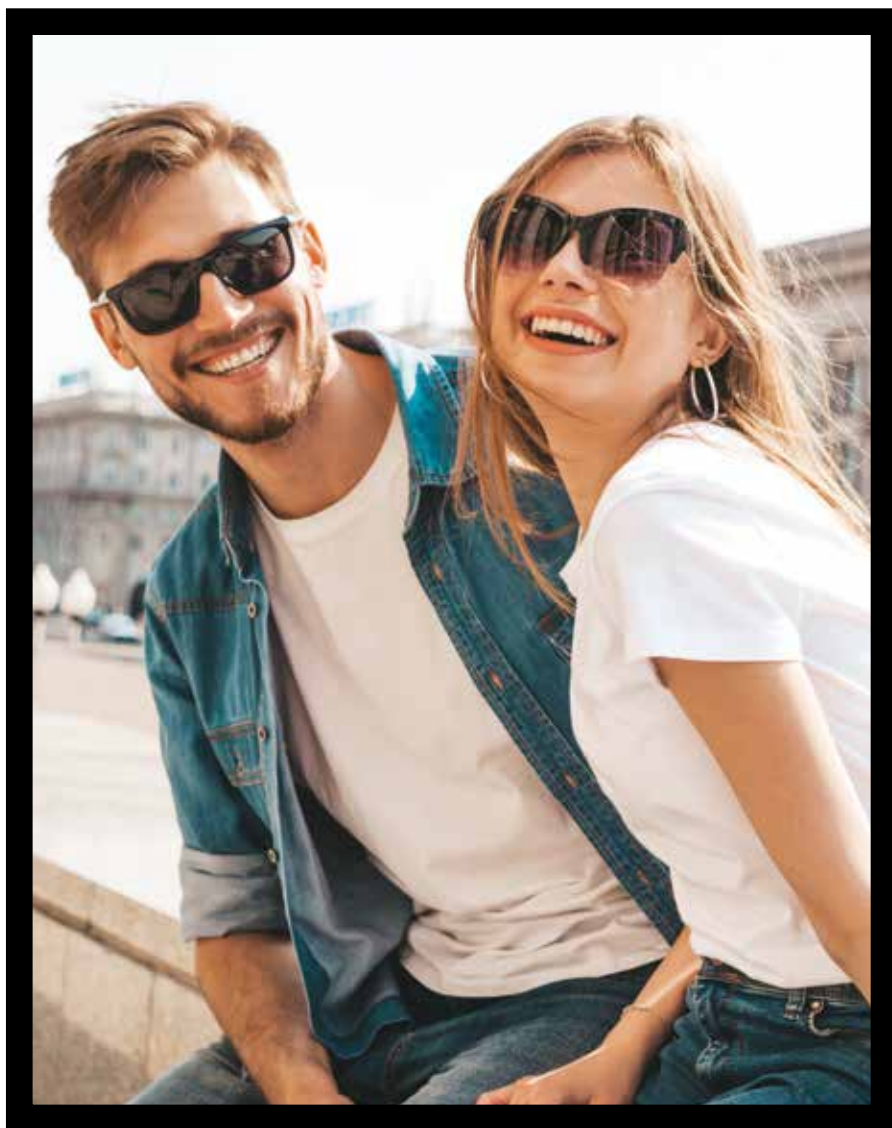
50  
years  
of Golf

[volkswagen.lu](https://volkswagen.lu)

# LES FONDAMENTAUX DES COUPLES HEUREUX FACE AUX CRISES

Toute relation amoureuse sera confrontée à des crises, des défis et des difficultés. Mais pourquoi certains couples parviennent-ils à surmonter des crises majeures, alors que d'autres se retrouvent ébranlés, voire brisés, par ces mêmes épreuves ?

TEXTE : CÉLINE DOMECCO



Comprendre les mécanismes qui permettent à certains couples de se relever des épreuves est un véritable enjeu. Cela va bien au-delà de la chance ou du hasard ; c'est plutôt le fruit d'une combinaison subtile de fondamentaux et de comportements qui forgent la solidité et la capacité de la relation à sortir plus fort des crises qui les éprouvent.

En comprenant ces fondamentaux et en les intégrant dans nos propres relations, nous pouvons espérer non seulement survivre aux épreuves, mais aussi les transformer en occasions de croissance et de renforcement de nos liens.

L'un des piliers fondamentaux qui sous-tendent la capacité d'un couple à émerger plus fort des crises qui les éprouvent est la résilience. Dans le couple, elle peut être définie comme la capacité à rebondir après avoir été confronté à des défis, des conflits ou des crises. C'est la capacité de se relever, de s'adapter et de se renforcer suite à des épreuves, plutôt que de se laisser définir ou détruire par celles-ci.

Dans un couple, la résilience implique souvent la capacité à maintenir un sentiment de connexion, de confiance et de soutien mutuel même lorsque les circonstances sont difficiles. Cela peut signifier être capable de communiquer ouvertement et honnêtement, de faire



preuve d'empathie et de compréhension envers son partenaire, et de faire preuve de flexibilité émotionnelle pour s'adapter aux changements et aux défis. La résilience relationnelle ne signifie pas l'absence de difficultés ou de conflits, mais plutôt la capacité à les surmonter ensemble, en renforçant la relation au lieu de la fragiliser. C'est un processus continu de croissance et d'apprentissage qui nécessite un engagement mutuel et une volonté de travailler ensemble à surmonter les obstacles.

Les couples résilients sont capables de maintenir un certain niveau de calme et de clarté dans leur communication. Ils sont également capables de faire preuve d'empathie envers leur partenaire, en reconnaissant et en validant leurs émotions, même si elles diffèrent des leurs. Cela favorise un sentiment de compréhension mutuelle et renforce la connexion émotionnelle entre les partenaires. Les couples résilients gèrent les changements et les stress émotionnels en faisant preuve de souplesse et d'adaptabilité. Plutôt que de résister ou de nier les changements inévitables de la vie, ils les abordent avec ouverture et flexibilité, en cherchant des solutions ensemble et en s'adaptant aux nouvelles réalités de manière constructive. En comprenant et en cultivant la résilience dans leur relation, les couples peuvent renforcer leur lien et construire une base solide qui les soutiendra à travers toutes les épreuves que la vie peut leur réserver.

L'autre pilier fondamental des couples qui surmontent les crises est la capacité à différencier les réactions constructives des réactions destructrices lors d'une épreuve. Les réactions constructives incluent l'expression des émotions de manière non violente, la recherche de solutions mutuellement bénéfiques, et l'engagement à travailler ensemble pour résoudre ces difficultés. Contrairement aux réactions destructrices qui peuvent inclure l'escalade des conflits, les attaques

personnelles, le retrait émotionnel ou le refus de prendre sa responsabilité à travers ces crises. Ces comportements peuvent non seulement aggraver le ressenti face aux épreuves, mais aussi affaiblir la confiance et l'intimité au sein du couple.

“

### **Les couples résilients gèrent les changements et les stress émotionnels en faisant preuve de souplesse et d'adaptabilité**

”

Un autre pilier est la communication qui joue un rôle central dans la capacité d'un couple à surmonter les difficultés. En effet, la qualité de la communication peut être un prédicteur puissant de la résilience relationnelle.

Lorsque les partenaires sont capables de communiquer ouvertement, honnêtement et de manière constructive, ils sont mieux équipés pour faire face aux défis qui se présentent à eux. Une communication efficace implique non seulement de s'exprimer clairement, mais aussi d'écouter activement son partenaire et de prendre en compte ses sentiments et ses besoins. Cela signifie être capable de communiquer ses propres pensées et émotions de manière respectueuse et non accusatoire, tout en étant ouvert à entendre et à comprendre les perspectives de l'autre.

Le soutien mutuel est un pilier essentiel dans toute relation amoureuse solide et résiliente. Être là pour son partenaire dans les moments difficiles crée un sentiment de sécurité, de confiance et de connexion profonde au sein du couple.

Lorsque les partenaires se sentent soutenus et compris par leur partenaire,

ils sont mieux équipés pour faire face aux défis et surmonter les épreuves de la vie. L'importance du soutien mutuel réside dans sa capacité à renforcer le lien émotionnel entre les partenaires. En offrant un soutien inconditionnel à son partenaire, on crée un espace où chacun se sent en sécurité pour exprimer ses émotions, ses préoccupations et ses besoins. Cela favorise un sentiment de solidarité et de partenariat, où les partenaires se sentent véritablement « ensemble » dans leur parcours de vie. L'empathie joue un rôle central dans la création d'un soutien mutuel authentique.

Être capable de se mettre à la place de son partenaire, de comprendre ses émotions et ses perspectives, et de répondre avec compassion et compréhension, est essentiel pour construire une relation solide et harmonieuse.

En cultivant l'empathie au sein du couple, les partenaires peuvent mieux se comprendre mutuellement et créer un environnement où chacun se sent entendu, respecté et aimé. Cela favorise une communication ouverte et honnête, renforce la confiance et l'intimité, et contribue à la résilience globale de la relation.

En offrant un soutien inconditionnel et en faisant preuve d'empathie envers son partenaire, on crée un lien profond et durable qui peut surmonter tous les défis que la vie peut nous réserver. Les défis et les crises font partie intégrante de toute relation, mais ils ne définissent pas leur destin.

Alors, que ce soit en prenant le temps de communiquer plus ouvertement avec son partenaire, en pratiquant l'empathie et le soutien mutuel, ou en définissant des objectifs communs pour l'avenir, chaque pas vers la construction d'une relation solide et épanouissante est un pas pour être plus heureuse malgré les défis de la vie. ●

# GAËLLE TAVERNIER

## UNE VIE EN VERT

Anthropologue, c'est après avoir parcouru le monde, notamment avec Médecins Sans Frontières, que Gaëlle Tavernier a eu le déclic pour l'environnement. Manager général du syndicat PRO-SUD et responsable de la Minett UNESCO Biosphère, cette passionnée d'escalade et de découvertes, s'enthousiasme pour l'éducation à l'environnement, voire la menuiserie ! Rencontre sympathique autour d'un savoureux et équitable café chez Jolt à Esch-Belval.

TEXTE : KARINE SITARZ

*Gaëlle Tavernier*



**Gaëlle, quelle jeune fille étiez-vous ? Comment êtes-vous arrivée au Luxembourg ?**

Après une petite enfance en Belgique avec un grand-frère, j'ai grandi dès 6 ans à Surré dans la commune de Boulaide tout en allant à l'école en Belgique. Ma grand-mère, d'origine luxembourgeoise, y habitait une maison que ma mère a retapée et où nous avons vécu ensemble. J'étais toujours dans la nature, à cheval ou à vélo. J'allais au lac de la Haute-Sûre à l'époque fréquenté par les seuls pêcheurs et touristes hollandais. À la fin de l'adolescence, j'ai eu une envie de ville et suis partie à Liège pour mes études.

“

**Une philosophie de vie ?  
Toujours apprendre, ne pas  
avoir peur de quitter son  
champ de compétences**

”

**Qu'est-ce qui vous a  
poussée vers l'anthropologie ?**

J'ai fait un Bachelor en communication et arts visuels à Liège avant un Master en anthropologie médicale à Londres. Entretemps,

j'ai vécu deux ans aux Etats-Unis, au nord de la Californie. Je voulais voyager et ai travaillé avec Médecins Sans Frontières en Afrique, en Ethiopie, au Congo..., et en Amérique latine. C'est ainsi que j'ai découvert l'anthropologie médicale. Après mon Master, je suis repartie sur le terrain.

### **Pourquoi cet engagement avec MSF ?**

Dans les années 2000, on parlait beaucoup des droits de l'homme. J'avais envie de m'impliquer et je voulais découvrir différentes cultures mais pas en touriste. Avec MSF, j'ai mené des campagnes de communication pour changer les comportements face au sida, j'ai travaillé avec des pédopsychiatres au Guatemala pour de jeunes enfants victimes de violences intra-familiales. De retour à Londres, où je suis restée sept ans, j'ai notamment œuvré sur le terrain du psychosocial avec des 11-25 ans et dans un club d'escalade avec des jeunes repris de justice. C'est là que j'ai eu mon déclic environnemental, j'ai tout quitté pour la Colombie où j'ai de la famille pour faire de l'escalade (ndlr : pratiquée pendant 15 ans) et découvrir le pays, j'en suis tombée amoureuse. Deux ans plus tard ; en 2012, j'y suis retournée pour concrétiser un rêve, un film documentaire, *Oro Libre* (2014).

### **Comment est né ce film ?**

J'avais été choquée par l'exploitation minière des multinationales. En faisant des recherches avec des organisations locales, j'ai découvert La Llanada, village dans les montagnes du Sud-Ouest, où l'on extrayait le minerai d'or de manière écologique. J'ai trouvé un producteur au Luxembourg, Iris Productions, et suis retournée dans le pays avec une petite équipe dont le chef opérateur Jean-Louis Sonzogni.

### **N'avez-vous pas eu envie de poursuivre dans cette voie ?**

J'aurais adoré mais mon fils est né en 2014 et s'il y a quelque chose de romantique à

faire des documentaires, les réaliser c'est autre chose et en vivre, c'est un luxe !

### **Le Luxembourg est resté votre point d'attache ?**

Oui, il y avait ma famille et c'est un endroit facile pour mon fils. J'ai pris une année pour être avec lui puis j'ai jeté des bouillottes à la mer. Grâce à Nancy Thomas, j'ai démarré ma carrière au Luxembourg, chez IMS comme cheffe de projet pour le Pacte Climat. Puis je me suis mise à mon compte et ai travaillé pour la ville de Differdange dont le maire (ndlr : Roberto Traversini) était Président du syndicat PRO-SUD (ndlr : syndicat régional qui réunit 11 communes). Il voulait monter un dossier de candidature pour que la région Sud devienne une réserve de biosphère UNESCO. Avec Simone Beck et Catherine Decker et une équipe multidisciplinaire, on s'est lancé dans cet incroyable défi.

C'était important pour la région qui a longtemps eu une image industrielle triste et qui devient « le centre », une région dynamique tout en étant authentique. Les 11 communes ont été labellisées en octobre 2020. Depuis, je suis coordinatrice de la réserve de biosphère et manager du syndicat PRO-SUD qui revit grâce à ce projet.

### **Comment rayonne cette biosphère ?**

On a un forum régional pour travailler sur la décarbonation de la région, une plateforme de rencontre de techniciens, on mutualise les projets, actuellement une carte bioclimatique de la région. Il y a un volet qui touche les enfants et qui me tient très à cœur, c'est l'éducation à l'environnement. Financé par le Fonds national de la Recherche et coordonné par Lucie Majerus, qui est aussi artiste et designer, il leur propose des ateliers interactifs.

Enfin, il y a le grand public en direction duquel on fait la promotion de la biosphère afin de lui faire connaître cette région Sud (ndlr : 200 km<sup>2</sup> / 180.000 habitants).

### **Qu'est-ce qui vous fait courir ?**

Apprendre ! Je m'intéresse de près au monde digital, à la recherche UX Design, à l'intelligence artificielle, il y a ici un Digital Learning Hub.

Par ailleurs, dans le cadre de l'UniPop (ndlr : Université Populaire Luxembourg), j'apprends la menuiserie au Lycée technique Mathias Adam. Quand on a un boulot intellectuel, c'est important d'avoir un hobby manuel.

### **Les voyages sont-ils toujours présents dans votre vie ?**

#### **Une destination coup de cœur ?**

J'aime rendre visite à des ami.e.s, prendre le temps pour la Slow Life. Ma destination phare : le Frioul italien, les Alpes carniques au nord-est de l'Italie où je suis en train de restaurer une maison. C'est un coin de paradis, un concentré de biodiversité, une région pas encore exploitée. ●

---

## *Questions à la volée*

**UN LIVRE DE CHEVET :**  
« *Le design des objets du quotidien* »  
de Don Norman, psychologue  
cognitivist, père de l'UX Design.

**UN COUP DE GUEULE :**  
*Contre les gens qui préfèrent  
dans leur rue une place de parking  
à un arbre !*

**UN COUP DE CŒUR :**  
*Ma maison en Italie,  
l'éco-rénovation.*

**UN SOUVENIR D'ENFANCE :**  
*Les odeurs de la nature,  
j'adore celle de la mousse,  
et la qualité de l'air.*

---



# VOITURE DE FONCTION : UN DÉBAT TROP SOUVENT ÉMOTIONNEL

Pour Dominique Roger - président de la Fédération du leasing automobile et de la location court terme (Mobiz) et administrateur délégué d'Ayvens Luxembourg - le véhicule de société reste l'un des rares avantages en nature et un atout compétitif pour les sociétés et le Luxembourg. D'autres estiment que les changements fiscaux récents et prochains détourneront les entreprises et leur staff de ce complément salarial.

TEXTE : MARC AUXENFANTS



d'une personne morale, dont 40.000 à 50.000 voitures de fonction (la majeure partie en leasing) tombant ainsi sous le régime de l'AN.

Dominique Roger, revient sur les avantages que la voiture de fonction constitue pour l'employeur et ses collaborateurs.

**Dominique Roger, la voiture de fonction restera-t-elle encore un atout important ?**

Oui, surtout si les entreprises souhaitent attirer des talents qu'elles ne trouvent pas sur place. D'autant que les avantages extra-légaux (chèques repas et assurances groupe) ne sont pas légion au Luxembourg. Aussi, la voiture électrique conserve un taux d'avantage en nature raisonnable, qui peut renforcer l'attrait de la voiture de fonction.

**Pourtant un arrêt des juges européens a jeté un certain froid fiscal dans le dispositif. De quoi s'agit-il ?**

En janvier 2021, suite à un litige entre QM (une société de gestion d'un fonds de placements, basée à Luxembourg) et l'administration fiscale sarroise, la Cour de Justice de l'Union Européenne (CJUE) a précisé que la TVA sur une voiture de société utilisée à des fins privées devait être versée dans le pays de résidence du bénéficiaire

La voiture de fonction reste-t-elle encore un avantage en nature attractif pour les entreprises et les salariés ? Au Luxembourg, une société peut bénéficier d'avantages en nature (AN) pour ses véhicules de fonction de catégorie M1 (transport de personnes ≤ 8 places + conducteur), peu importe le lieu de résidence de ses salariés. La loi définit ces véhicules comme « des voitures automobiles

à personnes appartenant à l'employeur ou prises en location ou en leasing par l'employeur et mises au moins partiellement à disposition par l'employeur au salarié à des fins non professionnelles. ». De nombreux salariés bénéficient de l'avantage. Ainsi en 2022 selon la SNCA, sur les 443.000 véhicules de catégorie M1 immatriculés au Grand-Duché, 95.000 l'étaient au nom

(« Arrêt QM »). Le Luxembourg de son côté a précisé la manière dont elle décline l'arrêt au travers de 2 circulaires émises l'une en 2021 et l'autre en 2023 par l'administration de la TVA (AED). La Belgique a également fixé ses propres règles dans une circulaire émise en septembre 2023. La France devrait quant à elle statuer incessamment.

### **Un an plus tard, c'était au tour du gouvernement luxembourgeois de susciter un nouvel émoi.**

La réforme du régime de l'avantage en nature pour voitures de fonction annoncée par le gouvernement luxembourgeois en janvier 2022 vise à pénaliser fiscalement les véhicules de fonction qui ne sont pas « zéro émission » mais, par la même occasion double les taux d'AN portant sur les véhicules électriques (BEV). Le régime actuel en vigueur depuis janvier 2023 est fiscalement favorable aux nouvelles voitures de fonction émettant au plus 130 g/km de CO<sub>2</sub>. Pour celles dépassant cette limite, le taux déjà extrêmement élevé de 1,8 % s'applique. Pour les nouvelles voitures de fonction 100 % électriques au contraire, le taux AN minimal de 0,5 % prévaut si la consommation en énergie ne dépasse pas 18kWh/100km. La réforme prévoit pour 2025 un nouveau régime forfaitaire fiscalement favorable, réservé aux nouvelles voitures à zéro émission. Pour tous les autres types de motorisations, y compris pour les voitures plug-in hybrides, un régime forfaitaire fiscalement défavorable (AN 2 %) s'appliquera. Il estime toutefois que la voiture de fonction reste encore un avantage en nature attractif pour les entreprises et les salariés. Il suffit pour cela de juger sur base de données rationnelles.

### **Pourquoi est-ce un sujet de débat ?**

Car avec l'électrification, les voitures sont beaucoup plus chères qu'avant. Et les taux d'intérêt ont considérablement augmenté ces dernières années tout comme l'ensemble des composants liés à l'usage de la



“  
**Nous pensons qu'il faut rationaliser le débat, qui est actuellement factuel et émotionnel trop souvent**  
 ”

voiture ont subi une inflation absolument inédite. Nous ne sommes donc plus dans la même configuration qu'avant 2022. Avec l'« Arrêt QM », et maintenant le spectre de l'avantage en nature qui augmente au 1<sup>er</sup> janvier 2025, on peut donc légitimement comprendre que certains réfléchissent à abandonner cet avantage en nature au profit d'une augmentation de salaire. Toutefois, chez Mobiz, nous pensons qu'il faut rationaliser le débat, qui est actuellement factuel et émotionnel trop souvent.

### **Où en est ce débat actuellement ?**

Nous l'avons pour l'instant mis un petit peu en jachère, car nous attendons la

décision du gouvernement en matière de primes pour les voitures électrifiées. Nous attendons aussi de savoir si la nouvelle coalition pourrait décider de décaler la mise en application des nouveaux AN prévus pour début 2025 ou, le cas échéant revenir à quelque chose de plus raisonnable en termes d'avantages en nature par rapport à ce qui a été décidé par le précédent gouvernement.

Car il faut rappeler, qu'avec le leasing et la voiture de société, les loueurs sont le levier d'électrification du parc roulant. Il faut donc peut-être rester attentif au fait que si on augmente l'avantage en nature, si l'Administration de l'Enregistrement, des Domaines et de la TVA (AED) luxembourgeoise ne précise pas quel forfait appliquer conformément à l'« Arrêt QM », si les primes refluent à la baisse... Tout cela entraînera des conséquences assurément.

### **Quelles seront-elles ?**

S'il y a moins de voitures de société, en considérant que les frontaliers vont assurément acheter une voiture dans leur pays

de résidence, les pertes économiques seront très substantielles pour le Luxembourg. D'autre part, les entreprises perdront un atout appréciable alors qu'il est toujours plus difficile d'attirer les talents, les motiver et les retenir. Je pense donc qu'il y a un véritable défi économique, qui ne porte pas uniquement sur l'environnement ou la mobilité. C'est quand même un enjeu important pour l'économie locale. Pour compenser la perte de ces avantages extralégaux, les entreprises devront alors offrir un meilleur salaire, ce qui implique une perte de compétitivité pour elles et pour le pays.

### **Concrètement, quels seront les impacts financiers pour les entreprises et leurs salariés ?**

En 2025, les taux d'AN pour les véhicules électriques doubleront : 0,5 % devient 1 % et 0,6 % devient 1,2 %. Et tout ce qui n'est pas o émission sera taxé à 2 % de la valeur d'acquisition. En d'autres termes, la base taxable du salaire est majorée de 2 % du montant de la valeur d'acquisition du véhicule (TVA comprise) chaque mois. Par exemple, si la voiture thermique ou plug-in hybride a été achetée 50.000 euros (TVA comprise), la base taxable mensuelle sera de 1.000 euros. Ce qui est assez rédhibitoire.

De son côté, l'« arrêt QM » confirme que la partie de l'utilisation privée du véhicule doit être soumise à la TVA. Ce qui n'est pas nouveau, notamment au Luxembourg, où existaient déjà différentes pratiques qui variaient selon les choix des entreprises et la sensibilité des différents bureaux de TVA. La nouveauté c'est que les juges européens ont estimé que cette TVA naît de la relation entre l'employeur et l'employé.

Mais comme certains éléments de la relation ne concernent pas le travail, ils ont considéré que l'employeur devenait un prestataire de services pour l'employé. Et s'il y a prestation de services envers une personne privée, la TVA du pays de résidence de cette dernière s'applique. La société qui emploie des frontaliers devra donc payer la



TVA aux administrations fiscales de leurs pays de résidence respectifs.

### **Comment enlever cette émotion ?**

Avant on réglait déjà la TVA. Dans certains cas, l'application de l'« arrêt QM » pourrait même devenir avantageux pour les entreprises et leurs salariés. Nous avons en effet réalisé plusieurs simulations chez nos clients, en analysant la méthode de calcul appliquée. Ainsi, par exemple, sur cinq véhicules différents d'une flotte et pour les salariés concernés (deux résidents, trois non-résidents), nous avons pu constater que l'application de la nouvelle règle s'avère moins onéreuse pour l'employeur. Concernant la réforme de l'AN : pour certaines voitures thermiques, le taux actuel de 1,8 % passera à 2 % ; la différence sera donc de quelques dizaines d'euros par mois même si, en effet, ce taux est déraisonnable et le plus haut d'Europe.

### **Quels messages adressez-vous donc au gouvernement ?**

Je pense qu'il doit rester attentif à ne pas prendre des mesures qui transformeraient cet avantage en nature en quelque chose d'insipide. Il faut rester attentif à la compétitivité de l'économie et aux difficultés de recrutement.

### **Quels messages adressez-vous à vos clients-entreprises ?**

Rappelez-vous quand même que c'est confortable de posséder une voiture neuve, bien équipée, tous frais et assistance inclus en termes de maintenance, de couverture assurances, des taxes, de l'assistance routière, des pneus... De bénéficier de conditions de remise nettement plus avantageuses que celles auxquelles on peut prétendre en privé. Vos employés gardent cette possibilité de recevoir une voiture neuve d'un très bon niveau, qui sera changée après trois ou quatre ans. Tout est inclus, aucun risque de surcoût, sauf accident. Et la gestion est totalement intégrée et très simple. Cela reste donc un bel avantage. Si l'« arrêt QM » et la réforme de l'AN génèrent un surcoût, il s'agira de quelques dizaines d'euros peut-être, et je n'en suis pas si sûr. Car certains employeurs pourraient même y gagner au change. Les entreprises doivent donc avant tout regarder les chiffres et analyser leur propre situation, afin d'estimer précisément l'impact financier des changements de mesures pour elles et pour leurs employés. Il faudra aussi se rappeler les avantages importants qu'apporte la voiture de société, il ne faut surtout pas les minimiser même si, on a pris l'habitude d'en profiter et qu'on ne les valorise plus vraiment. ●





**Grand Méchant Loup** a écrit un avis (22 mai.)



📍 Du fin fond du bois • 71 contributions • 14 votes utiles



**La plus belle terrasse pour déguster un plat ultra fin! Bien plus tendre que la grand-mère du Chaperon rouge.**

Plus ▼



**Vous aussi, vivez votre conte de fée.**

Profitez d'un moment d'exception à l'hôtel Le Royal! Plongez dans la fraîcheur des saveurs, une atmosphère trendy et la douceur d'un service attentif au restaurant Amélys. Terrasse ensoleillée, plaisir des papilles et moments mémorables. La belle vie commence ici.



Le Royal Hotels & Resorts • 12, boulevard Royal • L-2449 Luxembourg  
T (+352) 24 16 16 737 • [restauration-lux@leroyal.com](mailto:restauration-lux@leroyal.com)  
[amelys.lu](http://amelys.lu)



# News SOCIÉTÉ

## L'UE MET EN GARDE 20 COMPAGNIES AÉRIENNES POUR GREENWASHING



La Commission européenne, en collaboration avec les autorités de protection des consommateurs de l'UE, a adressé une mise en demeure à 20 compagnies aériennes, dont Air France et Brussels Airlines, les accusant de « pratiques de greenwashing trompeuses ». Ces entreprises sont soupçonnées d'avoir trompé les consommateurs en ce qui concerne la compensation des émissions de CO<sub>2</sub> de leurs vols. Selon des rapports de la RTBF et des Echos, ces compagnies affirment que les émissions peuvent être compensées par des projets climatiques ou l'utilisation de carburants durables. Cependant, la Commission exige que ces affirmations soient étayées par des preuves scientifiques ou corrigées pour éviter de tromper les consommateurs.

De plus, certaines compagnies proposent des calculateurs pour mesurer les émissions de CO<sub>2</sub> et des comparateurs du bilan carbone des vols, ajoutant parfois des frais supplémentaires au prix du billet pour prétendument « compenser » ce bilan carbone, comme le rapportent Reporterre et BFM TV. Ces actions, considérées comme trompeuses et interdites par la directive relative aux pratiques commerciales déloyales, ont conduit à une plainte initiée en juin 2023 par le Bureau européen des consommateurs et d'autres organisations de protection. La Commission européenne attend maintenant des réponses concrètes des compagnies aériennes concernées et promet des discussions futures avec les organisations de consommateurs pour débattre des solutions proposées.

## UNE LUEUR D'ESPOIR POUR LES FEMMES RURALES DU BURKINA FASO

Martine Porgo de Zogoré, au nord du Burkina Faso, témoigne de l'impact positif des Mutuelles de Solidarité (MuSo) sur la vie des femmes dans les zones rurales. Fondée en 2012, la MuSo Nabonswendé permet à ses membres de cotiser mensuellement pour accéder à des crédits rotatifs, facilitant ainsi l'acquisition de terres et le financement de projets agricoles.

Ces groupes ne sont pas seulement financiers : ils offrent un soutien mutuel face aux défis, notamment après la perte du conjoint. Grâce au soutien de sa MuSo, Martine est devenue une agricultrice accomplie, produisant des semences de base pour l'État sur 6 hectares. Ce modèle de solidarité lui a permis de diversifier ses revenus et d'assurer l'éducation de ses enfants. Cela lui garantit un revenu sûr à un prix fixé à l'avance. Grâce aux bénéfices générés par cette épargne, elle peut désormais nourrir sa famille et payer la scolarité de ses enfants. La vie a vraiment changé pour elle.

Le succès des MuSo souligne l'efficacité des solutions locales dans la lutte contre la faim et la pauvreté, transformant ainsi la vie des familles rurales au Burkina Faso.





## 501,2 milliards de dollars

*L'Union européenne (UE) est le deuxième plus grand client de la Chine en termes de commerce international. En 2023, l'UE a importé des biens et des services de Chine d'une valeur totale de 501,2 milliards de dollars. Cette quantité dépasse celle des États-Unis, qui ont importé pour 500,3 milliards de dollars de biens et de services en provenance de Chine pendant la même période.*

## Portes Ouvertes de l'Institut National des Langues Luxembourg

INLL – Glacis organise le 29 juin 2024 de 10h à 15h des portes ouvertes au 21, boulevard de la Foire à Luxembourg.

Cette journée spéciale offre l'opportunité unique de rencontrer les équipes pédagogiques et administratives ainsi que les membres de la direction. Ce sera le moment idéal pour discuter des cours, des certifications et des événements socioculturels proposés.

Pour enrichir cette expérience, des visites guidées en français, en anglais, en allemand et en luxembourgeois seront organisées à 11h et à 13h, ainsi que diverses activités et animations tout au long de la journée.

L'événement est ouvert au grand public sans inscription préalable. Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter le site internet [www.inll.lu](http://www.inll.lu). Restez à l'écoute pour découvrir le programme détaillé de la journée, qui sera sans aucun doute une expérience culturelle et linguistique enrichissante.



## MOBILISATION POUR UN DROIT À L'AVORTEMENT EUROPÉEN

Plus de 100 000 Européens ont signé la pétition « *My Voice, My Choice* », lancée par une centaine d'associations, pour soutenir l'instauration d'un droit européen à l'avortement. Cette initiative vise à interpeller les dirigeants de l'Union européenne avant les élections européennes de début juin, alors que le droit des femmes à disposer de leur corps est menacé dans des pays comme l'Italie, Malte ou encore la Croatie.

Nika Kovac, à la tête de l'Institut du 8 mars en Slovénie et coordinatrice de la pétition, est convaincue de l'importance de cet effort. « Nous sommes en train de créer un mouvement. Il faut croire en ce que nous faisons pour changer les choses, même si le chemin sera difficile et chaotique », déclare-t-elle à Julien Chavanne de RFI.

Bien que la santé soit une compétence nationale, l'objectif de cette pétition est de promouvoir une solidarité européenne, où par exemple une femme de Pologne pourrait se rendre dans un autre pays de l'UE comme la Slovénie ou les Pays-Bas pour avorter gratuitement avec le soutien financier de l'UE.

Les résistances restent fortes et le sujet de l'avortement n'est pas prioritaire dans les campagnes politiques actuelles. Pourtant, l'effort pour atteindre un million de signatures et ainsi forcer la Commission européenne à prendre position se poursuit, avec le soutien notable du Premier ministre slovène.



# JOURNALISTE ENVIRONNEMENTAL : UN MÉTIER DANGEREUX

---

Couvrir des sujets liés à l'environnement est de plus en périlleux : au moins 749 journalistes ou médias travaillant sur ces questions ont été l'objet d'attaque depuis 2009, dont plus de 300 ont eu lieu au cours des cinq dernières années. Cela va du harcèlement numérique à l'assassinat, a alerté l'UNESCO lors de la 31<sup>e</sup> conférence pour la liberté de la presse, tenue à Santiago du Chili, début mai. Au total, 70 % des journalistes environnementaux, interrogés dans le cadre d'une étude internationale, disent avoir fait l'objet « d'attaques, de pressions ou de menaces ».

---

TEXTE : FABIEN GRASSER



Le dernier post Facebook de Jobert Bercasio date du 14 septembre 2020, à 13h01. Quelques heures plus tard, vers 20h, le journaliste était abattu de cinq balles par deux hommes en moto, dans son quartier de Seabreeze Homes, à Sorsogon, dans l'est de l'archipel philippin. Dans son ultime publication, Jobert Bercasio, spécialiste de l'industrie minière et de la déforestation aux Philippines, dénonçait un incessant ballet de camions circulant avec des fausses plaques d'immatriculation autour d'une carrière exploitée sans autorisation. Il y mettait en cause un politicien local, qu'il suspectait d'être de mèche avec les exploitants de la carrière.

Au cours des quinze dernières années, quarante-quatre journalistes travaillant sur des sujets environnementaux ont ainsi été tués dans le monde, principalement en Asie et dans le Pacifique (30), ainsi qu'en Amérique latine et dans les Caraïbes (11). Ces chiffres sont issus du rapport « Presse et planète en danger », présenté par l'UNESCO, lors de sa 31<sup>e</sup> conférence pour la liberté de la presse, qui s'est tenue du 2 au 4 mai à Santiago du Chili. Gouvernements, ONG, scientifiques et journalistes, réunis sous l'égide de l'organisation onusienne, y ont entendu les témoignages de reporters venus du monde entier faire état des pressions, menaces et attaques dont ils sont l'objet dans leur quotidien, en raison des enquêtes qu'ils mènent sur des questions liées à l'exploitation minière, la déforestation, l'accaparement de terres ou le climat. « Les journalistes environnementaux exercent un métier de plus en plus dangereux », a constaté le Secrétaire général de l'ONU, Antonio Guterres, estimant qu'il n'est pas « surprenant que des personnes, des entreprises ou des institutions, qui ont du pouvoir, ne reculent devant rien pour empêcher les journalistes de faire leur travail ».

Dans une étude menée conjointement avec la Fédération internationale des

journalistes dans 139 pays, 70 % des 905 journalistes interrogés ont déclaré avoir été victimes d'agressions. Le phénomène est en nette hausse sur les cinq dernières années, avertit l'UNESCO. Les menaces qui pèsent sur les journalistes environnementaux revêtent les formes les plus diverses : assassinats, menaces de mort, agressions physiques, harcèlement numérique (surtout les femmes), poursuites judiciaires, censure par les autorités et les éditeurs, pression des annonceurs publicitaires. Quelque 45 % des journalistes qui ont répondu à l'étude de l'UNESCO, reconnaissent aussi pratiquer l'autocensure pour se protéger.

“

**Les crises environnementales mondiales ont un impact sur la vie de milliards de personnes dans le monde et le journalisme environnemental joue un rôle clé dans la façon dont le monde comprend cette situation**

”

## **RECOURS À L'ARSENAL ANTITERRORISTE**

Dans cinq cas sur dix, les attaques contre les journalistes environnementaux sont le fait d'acteurs étatiques. Là encore, l'éventail des menaces est large, allant de l'assassinat aux poursuites judiciaires pour diffamation, en passant par la suppression de contenus et l'emprisonnement. En Europe et en Amérique du Nord, les gouvernements recourent le plus souvent aux actions en justice. Mais les observateurs notent une hausse du nombre d'agressions physiques par les forces de l'ordre contre les journalistes couvrant des manifestations liées au climat ou à d'autres problématiques environnementales. Le 24 mars dernier, une journaliste de

France 3 Occitanie, en France, a été par exemple violemment projetée à terre par des gendarmes alors qu'elle tentait d'accéder à un site où étaient regroupés des militants opposés à la construction de l'autoroute A69, dans le Tarn.

Les États occidentaux recourent aussi de plus en plus fréquemment à l'arsenal des lois antiterroristes pour empêcher la couverture de tels sujets. Le photjournaliste indépendant Yoan Sthul-Jäger a ainsi interpellé par des policiers de la sous-direction antiterroriste (SDAT), à son domicile de Tours, en France, le 20 juin 2023 à 6 heures du matin, avant d'être mis en examen pour « dégradation en bande organisée. Son tort : avoir couvert, en décembre 2022, une action de militants écologistes sur le site d'une cimenterie Lafarge dans les Bouches-du-Rhône. Ses photos avaient notamment été publiées par *Le Monde*, *Libération* et *Le Parisien*.

Selon le rapport de l'UNESCO, dans trois cas sur dix, les attaques contre les journalistes proviennent d'acteurs privés. Il s'agit soit de grandes entreprises (dans le domaine minier, agricole ou des énergies fossiles) d'organisations criminelles (les déchets par exemple), voire de petits acteurs locaux qui voient leurs profits immédiats remis en cause par les enquêtes des médias.

Souvent, gouvernements et opérateurs privés s'associent pour attaquer les reporters dont le travail menace leurs puissants intérêts financiers. Opérant dans des zones fréquemment éloignées et isolées, comme en Amérique latine, en Asie ou en Afrique, les journalistes font face à une extrême vulnérabilité, car ils n'y bénéficient d'aucune protection. Dans deux cas sur dix, les auteurs des attaques demeurent inconnus, affirme l'UNESCO.

## **METTRE FIN À L'IMPUNITÉ**

« Les crises environnementales mondiales que sont le changement climatique,

la perte de biodiversité et la pollution ont un impact sur la vie de milliards de personnes dans le monde et le journalisme environnemental joue un rôle clé dans la façon dont le monde comprend cette situation », remarque l'UNESCO. « Les journalistes et les médias qui couvrent les questions environnementales et leur impact ne se contentent pas de sensibiliser les publics qui croient que la crise climatique ne les affecte pas, mais ils documentent aussi et les histoires des communautés marginalisées qui portent le lourd fardeau d'un climat changeant », poursuit le rapport de l'organisation. « En ce sens, les journalistes qui couvrent les questions environnementales sont les chroniqueurs du défi majeur auquel est confronté l'humanité et ils jouent un rôle dans la responsabilisation des décideurs politiques face à cette crise », ajoute le rapport.

Dans une série de recommandations, l'UNESCO appelle les gouvernements à mieux protéger les reporters, à lutter contre les poursuites judiciaires abusives ou à garantir l'accès aux



manifestations et actions en faveur de l'environnement. L'UNESCO demande expressément de mettre un terme à l'impunité dont bénéficient trop souvent les auteurs des attaques contre les journalistes environnementaux. Dans le cas du reporter philippin Jobert Bercasio, les forces de police avaient rapidement dit avoir identifié six suspects qui pourraient être liés à

son assassinat, le 14 septembre 2020. Mais elles n'avaient procédé à aucune arrestation. Quelques jours plus tard, les autorités avaient affirmé que rien ne démontrait que sa mort était liée à son enquête sur l'exploitation d'une carrière et ajoutaient qu'elles ne considéraient pas que Jobert Bercasio était un journaliste. Il avait été abattu à moins de cent mètres d'un poste de police. ●

## UNE DÉGRADATION GÉNÉRALE

La liberté de la presse s'est globalement dégradée, déplore Reporters sans frontières (RSF) dans son classement mondial 2024, publié le 3 mai. Cette menace est principalement le fait des autorités politiques, alors même que ce sont elles qui devraient protéger le travail des journalistes, relève l'organisation. Ces pressions, restrictions ou répressions exercées par les gouvernements, autorités ou formations politiques interviennent alors qu'en 2024, plus de la moitié des habitants de la planète est appelée à voter dans divers scrutins.

« Un nombre croissant de gouvernements et d'autorités politiques n'assurent pas

leur rôle de garant d'un cadre exemplaire pour l'exercice du journalisme et pour le droit du public à une information fiable, indépendante et plurielle », écrit l'organisation. Le rapport s'inquiète notamment de la situation sans précédent pour la profession en Palestine, où plus de 100 journalistes ont été tués dans les bombardements israéliens depuis le 7 octobre 2023, dont au moins 22 l'ont été dans l'exercice direct de leur métier. En tête du classement, fondé sur cinq indicateurs, figurent la Norvège, le Danemark et la Suède, pays où la situation est jugée « bonne ». L'Afghanistan, la Syrie et l'Érythrée sont les trois pays les plus mal classés sur les 180 étudiés, la situation y étant jugée

« très grave ». La Chine demeure le pays où le plus grand nombre de journalistes ou collaborateurs de médias sont emprisonnés (109).

Quant au Luxembourg, il se classe 11<sup>e</sup> en 2024, alors qu'il se trouvait en 20<sup>e</sup> place en 2023, une progression en partie mécanique, alors que la situation s'est dégradée dans d'autres pays. « Le paysage médiatique luxembourgeois se redéfinit après le vote, en 2021, d'un nouveau régime d'aide à la presse. Celle-ci jouit, en principe, d'une réelle liberté d'exercice, mais la proximité des intérêts des journalistes avec le pouvoir politique et économique limite son expression », indique le rapport de RSF.



obeler  
fenneng:beeteburg:  
hunchereng  
näerzeng  
eis gemeng

Cactus

RTL

KULTURPASS



14<sup>e</sup>  
édition

DES

# Nuit Merveilles

12 & 13 juillet 2024

Bettembourg

Parc du  
château

Tickets: [ndm.lu](https://ndm.lu)

# Transactions numériques

## COMMENT PROTÉGER SES FINANCES ?

Les outils et technologies digitales facilitent certes l'utilisation des services financiers quotidiens. Ils constituent aussi un terrain de jeu fertile pour les cybercriminels, au détriment des consommateurs. Quels sont les principaux risques ? Comment les prévenir et s'en prémunir ?

TEXTE : MARC AUXENFANTS



Gestion de compte en ligne, demande de crédit bancaire, paiement sans contact, commerce électronique, cryptomonnaies... Les consommateurs et les entreprises recourent toujours plus aux technologies numériques dans leurs activités économiques, bancaires et financières quotidiennes, que ce soit depuis un ordinateur ou un téléphone portable. Si les espèces restent le moyen de paiement le plus souvent utilisé pour les petits montants dans les magasins et pour les transactions de particulier à particulier, leur usage décline. En 2019, elles représentaient encore 72 % des transactions, contre 59 % en 2022.

### DE NOMBREUX AVANTAGES

Ces dernières années, la croissance rapide des services financiers numériques proposés a en effet facilité l'utilisation des services financiers. La tendance en faveur des moyens de paiement électroniques s'est accélérée avec la pandémie. « Une majorité de consommateurs préfère désormais utiliser ces modes de paiement », reconnaît la Banque de France.

D'ailleurs, plus des deux tiers des adultes dans le monde y recourent, estime la Banque mondiale. Qu'en est-il au Luxembourg ? « Le recours aux services financiers numériques au



Luxembourg est plus avancé que la moyenne européenne », relève Ananda Kautz, Head of Innovation, Digital and Sustainability au sein de l'Association des Banques et Banquiers, Luxembourg (ABBL).

“

**Aujourd'hui, plus des deux tiers des adultes dans le monde recourent aux moyens de paiement électroniques**

”

la Banque mondiale

De même, le paiement par carte pour les achats dans les commerces s'est considérablement accru ces trois dernières années : « Il constitue aujourd'hui 52 % de tous les paiements ; un record si l'on compare ces chiffres à la moyenne européenne, qui est de 34 % », poursuit Ananda Kautz. « Par ailleurs, 69 % des paiements effectués au Grand-Duché se font sans contact. Et 25 % des paiements "Peer-to-Peer", entre personnes, se font via une application mobile, contre 10 % dans le reste de l'Europe. Tandis que la moitié des paiements en ligne se fait désormais par carte, tant au Luxembourg qu'en Europe. »

La numérisation a aussi transformé la manière dont les consommateurs interagissent avec les solutions financières. Parallèlement, « de nombreux nouveaux produits ont été développés et de nouveaux acteurs du marché proposent leurs services sur Internet. Par exemple, il existe des plateformes sur lesquelles des prêts peuvent être accordés entre particuliers. Il est également possible aujourd'hui de faire financer des projets par un grand nombre de personnes avec de petites

sommes d'argent », explique Letzfin, une initiative de la Commission de Surveillance du Secteur Financier (CSSF) visant à promouvoir les connaissances générales en matière financière.

### ... MAIS POUR QUELS RISQUES ?

Le numérique offre des facilités de paiement très pratiques au quotidien. Cependant, les consommateurs et les entreprises sont face à une menace plus sophistiquée de fraudes. « Le phishing menace la confiance des consommateurs dans les services en ligne, même si les procédures de sécurité sont de plus en plus robustes », rappelle Ananda Kautz.

L'une des pratiques criminelles les plus courantes est le phishing (ou hameçonnage), une forme d'escroquerie sur Internet où le fraudeur se fait passer pour un organisme connu de la victime (banque, service des impôts, CNS...), en utilisant son logo et son nom. La victime reçoit un mail lui demandant généralement de « mettre à jour » ou de « confirmer ses informations suite à un incident technique », notamment ses coordonnées bancaires (numéro de compte, codes personnels, etc.). Les cybercriminels ont en outre perfectionné leurs pratiques d'hameçonnage, via par exemple les SMS (smishing), le téléphone (vishing), ou le code QR (QRishing).

« Les criminels n'utilisent pas leurs propres comptes mais ceux d'intermédiaires ("money mules"), des individus qui mettent à disposition leur compte bancaire pour le transfert de cet argent illégal, vers d'autres comptes intermédiaires, jusqu'à celui du fraudeur », détaille Ananda Kautz. Il est donc difficile de retracer le parcours de l'argent volé et de se faire indemniser : « La banque n'est pas tenue de rembourser la victime, surtout si cette dernière a

fait preuve de négligence en dévoilant ses codes secrets ou identifiants », insiste-t-elle. « L'humain reste le maillon faible ; il doit donc rester vigilant. »

### COMMENT PROTÉGER LES CONSOMMATEURS ?

« En fin de compte, ces risques et ces frustrations signifient que les consommateurs peuvent ne pas obtenir la valeur optimale de leur utilisation des services financiers - ou que cette utilisation peut même leur porter préjudice », regrette Consumers International, une organisation qui regroupe plus de 200 associations de consommateurs d'une centaine de pays. « Par conséquent, pour améliorer la valeur et l'impact des services financiers numériques, il est impératif de protéger les clients contre de mauvais résultats d'utilisation. »

“

**Les criminels n'utilisent pas leurs propres comptes mais ceux d'intermédiaires, les "money mules"**

”

Ananda Kautz

Selon la Banque mondiale, la Protection des Consommateurs de services financiers fait référence aux lois, aux réglementations et aux dispositions institutionnelles qui protègent les consommateurs sur le marché financier : « En établissant et en maintenant la confiance des consommateurs, la protection des consommateurs financiers (FCP) contribue à l'adoption et à l'utilisation durable des services financiers et, par conséquent, aux moyens de subsistance économiques », explique-t-elle. ●



## TROIS QUESTIONS A ANANDA KAUTZ

HEAD OF INNOVATION, DIGITAL AND SUSTAINABILITY AU SEIN DE L'ASSOCIATION DES BANQUES ET BANQUIERS, LUXEMBOURG (ABBL)

### Ananda Kautz, que recommande l'ABBL face aux cybercriminels ?

Nos recommandations sont multiples et de bon sens. Ne communiquez jamais vos données personnelles sensibles (mots de passe, identifiants, données de cartes bancaires...) à un tiers. Votre banque ou LuxTrust ne vous demandera jamais ces informations ! Méfiez-vous aussi des messages qui vous poussent à réagir vite. Et prenez toujours le temps, en cas de doute, de contacter votre banque via les moyens de contact officiels, qui vous conseilleront.

Pour les QR code figurant sur les factures : en cas de doute, n'hésitez pas à prendre contact avec l'organisme émetteur de la facture. Passez le curseur de la souris sur le lien avant de cliquer. Si l'URL du lien ne correspond pas à sa description, vous risquez d'être redirigé vers une page de phishing. Utilisez également le token mobile : c'est un moyen prouvé bien plus sécurisé que le token physique pour diverses raisons telles que les notifications de validation qui s'affichent à chaque transaction ou l'usage de la biométrie (reconnaissance faciale ou digitale). Pour plus d'informations, nous recommandons aussi le site de BEE SECURE, l'initiative gouvernementale de sensibilisation à la cybersécurité.

### Quels rôles jouent les banques dans la protection du consommateur ?

Les banques membres de l'ABBL ont élargi les services mutualisés via Worldline et LuxTrust pour offrir à leurs clients victimes des fraudes de type phishing une assistance via une Hotline disponible 24h/24

et 7j/7. Pendant les heures d'ouverture, les clients doivent appeler leur banque, mais en dehors des heures d'ouverture ils peuvent appeler le numéro 49-10-10 qui fera le nécessaire pour bloquer les accès LuxTrust et aux cartes.

Les banques informent, conseillent et sensibilisent aussi leurs clients aux risques de phishing via des campagnes de sensibilisation en ligne, des courriers électroniques, des messages dans les applications bancaires... Elles collaborent également en permanence avec la Cellule de renseignement financier et les autorités.

Elles utilisent en outre des filtres anti-phishing pour identifier et bloquer les e-mails suspects avant qu'ils n'atteignent la boîte de réception des clients. Cela peut aider à réduire le risque que les clients cliquent sur des liens malveillants.

Puis, les banques travaillent constamment sur la sécurité des transactions. Ainsi, la migration du token physique GO6 vers l'application LuxTrust Mobile offre une sécurité renforcée car chaque code généré par l'application est unique et lié spécifiquement à la transaction en cours, empêchant ainsi son utilisation frauduleuse ailleurs. Une authentification améliorée, avec un niveau supplémentaire de sécurité, tel que votre empreinte digitale ou Face ID, est nécessaire pour accéder à l'application ; contre les validations précipitées, l'application vous fait attendre un peu avant de pouvoir confirmer une transaction, vous incitant ainsi à réfléchir et à vérifier les informations. Et contrairement au token GO6, LuxTrust Mobile peut être

mis à jour pour inclure de nouvelles fonctions de sécurité et s'adapter aux menaces émergentes.

Les banques effectuent aussi une surveillance des transactions en temps réel. Leurs équipes de sécurité analysent en permanence les nouvelles techniques de phishing et adaptent leurs stratégies de défense en conséquence.

### Comment intervient l'ABBL pour la protection des consommateurs ?

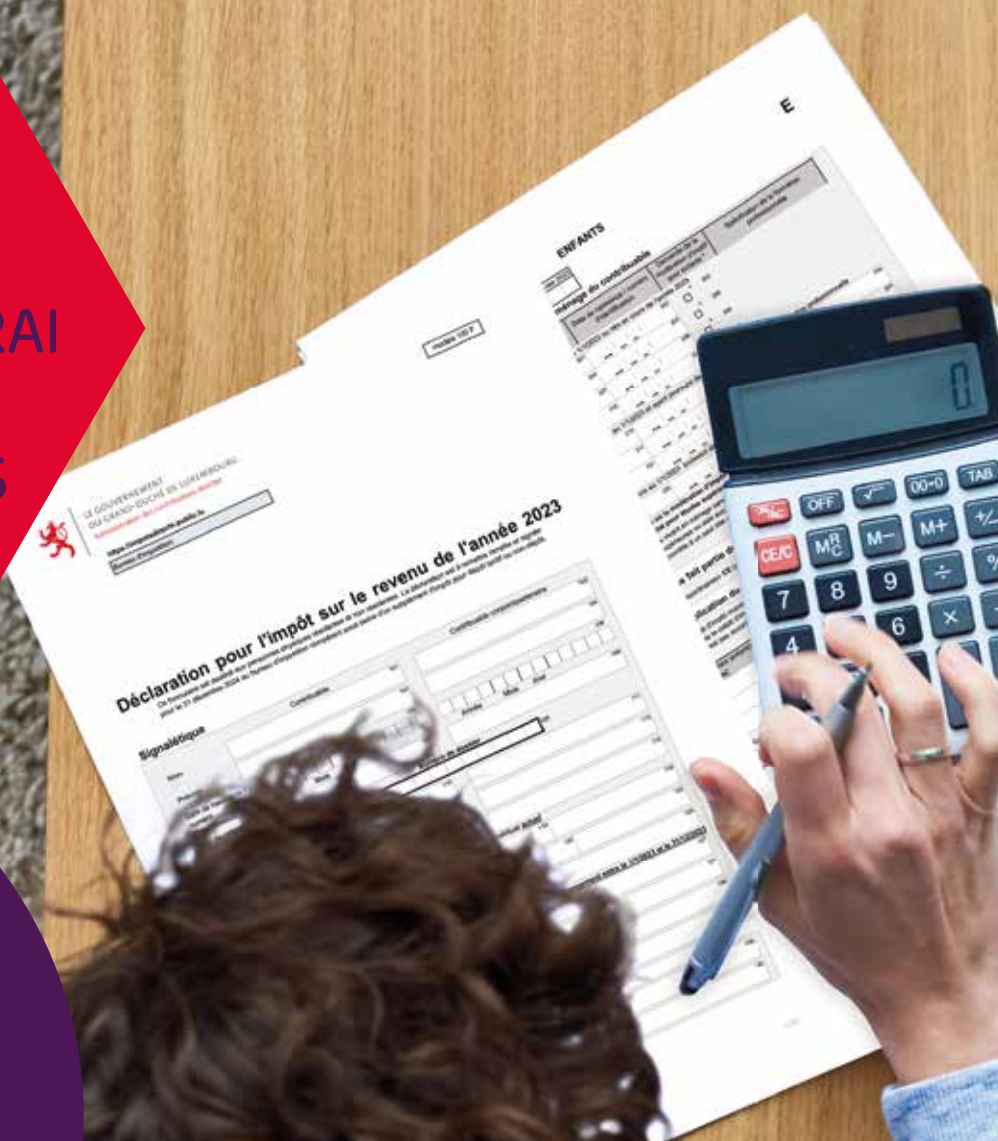
La Fondation ABBL pour l'éducation financière a été créée il y a 8 ans, avec pour but de soutenir et de promouvoir l'éducation financière par l'organisation d'événements, de formations dans le domaine de la finance et de cours universitaires via l'Université du Luxembourg.

Depuis plusieurs années, l'ABBL a participé à des campagnes européennes pour alerter sur les mules financières ; plus récemment elle a développé sa plateforme « Sécher am Internet » pour faciliter l'acquisition des compétences nécessaires pour utiliser l'Internet afin de gérer ses finances en toute sécurité et indépendance.

En tant qu'ABBL, nous avons un groupe de travail « Cyber Security and Trust » composé de 64 experts, et avons lancé fin 2022 une task force phishing dédiée plus précisément à la lutte contre ce fléau, avec la participation de la Luxembourg House of Cybersecurity et LuxTrust. Dans ce sens, l'ABBL se positionne comme un facilitateur dans la protection du consommateur et dans la lutte contre les risques cyber. ●

# TRANSFORMEZ LA DÉCLARATION FISCALE EN UN VRAI PLUS POUR VOS COLLABORATEURS

- Prise en charge complète de la déclaration d'impôt personnelle (idéale pour les dirigeants, impatriés, expatriés et situations fiscales complexes)
- Formation *Les clés pour bien remplir sa déclaration d'impôt*
- Accompagnement individualisé à la déclaration d'impôt personnelle



## Contactez-nous !

Offrez à vos collaborateurs les moyens pour gérer leur fiscalité personnelle avec confiance et efficacité !



#SecurexLuxembourgRHSolutions

**securex**



## *Déchets et gaspillage alimentaires* **COMMENT L'INDUSTRIE AGROALIMENTAIRE S'Y PREND-ELLE POUR ALLÉGER NOS POUBELLES ?**

Pour réduire les déchets et le gaspillage alimentaires, les industriels de l'agroalimentaire et les start-up innovent dans tous les registres. Une mobilisation qui ne doit pas faire oublier le rôle déterminant que les consommateurs ont également à jouer dans ce domaine.

---

TEXTE : FABRICE BARBIAN



Avant d'évoquer comment les acteurs de l'agroalimentaire agissent pour réduire les déchets et le gaspillage alimentaire, parlons du « pourquoi » ou du « pour quoi ». Qu'est-ce qui peut bien les motiver à s'engager sur la voie de la transition pour déployer des modèles plus « durables » ?

En fait, les raisons sont multiples. Réglementaires tout d'abord, étant donné que les exigences se renforcent et sont destinées à devenir encore plus strictes. Économiques ensuite puisque les consommateurs ont des attentes en la matière et innover ouvre de nouvelles opportunités susceptibles de conforter leur compétitivité. Sociétales, aussi, car ce n'est pas un scoop, les ressources naturelles s'amenuisent et la prise en compte de l'environnement comme des évolutions climatiques ne sont plus des options mais des priorités. Enfin, il n'est pas inutile de rappeler qu'il faut trouver des solutions pour nourrir une population mondiale qui atteindra 9 milliards d'individus d'ici 25 ans seulement. Bref, nul ne peut rester les bras croisés en espérant passer entre les gouttes.

“

**Selon la Commission européenne (Eurostat 2023), ce sont environ 131 kg de nourriture qui sont gaspillés, par habitant, chaque année en Europe**

”

Réduire les déchets agroalimentaires, cela consiste à réduire le volume des emballages mais aussi le gaspillage alimentaire, autrement dit la masse de produits qui finissent à la poubelle sans même que certains n'aient été parfois entamés, en sachant que consommé ou pas, un produit pompe les ressources



naturelles et génère des émissions de gaz à effet de serre, de la même manière. Selon la Commission européenne (Eurostat 2023), ce sont environ 131 kg de nourriture qui sont gaspillés, par habitant, chaque année en Europe. Soit 252 millions de tonnes d'équivalent CO<sub>2</sub> ou 132 milliards d'euros de pertes, chacun choisira son indicateur. La production comme la transformation et la fabrication des aliments pèsent pour un tiers de ce gaspillage.

### **NOUVELLES TECHNOLOGIES ET INNOVATIONS À TOUS LES ÉTAGES**

Ces précisions faites, pour réduire les déchets et les pertes avant que les produits ne remplissent les caddies, les industriels de la filière et leurs partenaires (distributeurs, start-up, notamment) s'activent tout au long de la chaîne de production/transformation.

Certaines entreprises investissent dans l'intelligence artificielle (IA) afin d'analyser les tendances de consommation pour ajuster les productions ou bien encore, une fois le produit en rayon, pour en réduire le prix au fur et à mesure que la date limite de vente se rapproche afin de déclencher l'achat. La blockchain est également exploitée pour optimiser la traçabilité des produits alimentaires tout au long de leur « parcours de vie », ce qui participe à la sécurité alimentaire.

Des technologies se logent aussi dans les camions et les machines comme les réfrigérateurs intelligents qui utilisent des capteurs (emballages intelligents) pour suivre la fraîcheur des aliments et moduler automatiquement le « froid » afin d'optimiser leur conservation. Dans des registres différents, des industriels investissent dans des process visant à valoriser les déchets alimentaires générés lors de la production pour les transformer

en d'autres produits (pour nourrir les animaux, par exemple) ou produire de l'énergie via la méthanisation, dans le cadre de démarches d'économie circulaire. Rappelons que des mesures et dispositifs sont activés pour que les invendus des magasins ne finissent pas à la poubelle mais soient valorisés via d'autres circuits notamment associatifs, par exemple. Des start-up ont également investi ce créneau en permettant aux commerçants et artisans (boulangeries, épicerie...) de vendre leurs produits à bas prix en fin de journée plutôt que de les jeter.

“

**Certaines entreprises investissent dans l'intelligence artificielle (IA) afin d'analyser les tendances de consommation pour ajuster les productions**

”

À cela s'ajoutent toutes les innovations portant sur la conservation ou les emballages. En ce qui concerne la conservation, des recherches sont menées pour améliorer les processus de lyophilisation (qui permettent, entre autres, d'augmenter la durée de consommation des aliments), par exemple. Les industriels s'intéressent également aux possibilités qu'offrent le plasma froid ou la lumière pulsée pour stériliser ou décontaminer de la viande, des fruits, des légumes ou des boissons. En ce qui concerne les emballages, avec la fin annoncée de ceux en plastique à usage unique, ça phosphore dans tous les sens pour innover : briques alimentaires et sachets d'emballages à base de fibres ou de matériaux issus de sources renouvelables, emballages réutilisables enduits de cire d'abeille, films étirables et compostables, étiquettes à base de pâte de bois et d'amidon, revêtements



via des sprays à base de plantes, emballages comestibles élaborés avec des algues marines... Citons encore les innovations « produits » qui participent également à cet effort de réduction des déchets et/ou à réduire l'impact sur l'environnement comme les protéines végétales, les insectes comestibles, les substituts de viande et autres produits biologiques.

### **LES CONSOMMATEURS ONT UN RÔLE DÉTERMINANT**

Cela dit, les consommateurs ont aussi un grand rôle à jouer pour réduire le volume des poubelles (en optant pour le compostage ou les achats en vrac, par exemple) et le gaspillage. Plus de la moitié (environ 53 %) du gaspillage provient des ménages, 9 % des restaurants et des services alimentaires et 7 % de la vente en gros et au détail. Pour les y aider, les États comme les instances européennes sont à la manœuvre pour sensibiliser et informer

les consommateurs, y compris dès le plus jeune âge. Des dispositions sont prises afin qu'ils puissent, enfin, comprendre les étiquettes des produits et d'en finir avec les confusions entourant les dates limites de consommation (à ne pas dépasser) et les dates de péremption (ou « à consommer de préférence avant... ») qui font que des tonnes de produits sont jetés chaque année, alors qu'ils sont encore bons à manger. De nombreuses start-up sont aussi mobilisées et développent des applis pour aider les ménages à mieux planifier leurs repas (et leurs courses pour acheter ce dont ils ont vraiment besoin) ou bien encore afin de les conseiller pour accommoder les « restes » via des suggestions de recettes. Selon Eurostat, les Français gaspillent 130 kg de nourriture par an et les Luxembourgeois un peu plus : 150 kg. L'ambition de l'UE est de réduire de 30 % le gaspillage alimentaire tout au long de la chaîne d'approvisionnement, soit de la ferme à la table, d'ici 2030. ●



# R-Eco, le prêt validé par la nature.

## Pour vos projets de rénovation écologique ou d'installation énergétique.

Panneaux solaires, pompe à chaleur, travaux d'isolation...  
Nous vous accompagnons dans vos projets visant  
à contribuer à un avenir plus durable.

Rendez-vous sur [www.raiffeisen.lu](http://www.raiffeisen.lu)



La Banque qui appartient à ses membres



**R-Eco**



# PAUSE DÉJEUNER

Point central d'une maison, la cuisine se veut fonctionnelle, chaleureuse, adaptée à vos besoins et à vos envies. Voici nos précieux conseils pour la concevoir, l'aménager ou la rénover astucieusement.

---

TEXTE : MARINE BARTHÉLÉMY



EGGERSMANN

## INSPIRATIONNEL

Véritable cœur du foyer, la cuisine est l'un des endroits de la maison le plus vivant. Elle permet aux membres de la famille et aux amis de se réunir, de cuisiner ensemble et de partager de beaux moments de vie. Naturellement, la conception d'un nouvel espace ne doit jamais être faite à la légère, au risque de passer à côté d'éléments primordiaux et de regretter certains choix. Commencez par évaluer vos besoins : posez-vous et déterminez votre façon de vivre et vos habitudes en cuisine. Identifiez les fonctionnalités qui vous paraissent essentielles, comme les espaces de rangement ou le coin repas et listez les appareils électroménagers dont vous avez réellement besoin. Ensuite, prenez avec le plus de précision possible les mesures de l'espace dont vous disposez, afin de pouvoir déterminer la taille et la disposition maximale de vos meubles et électroménagers.

“

**Si la cuisine est ouverte sur le salon, il faudra que la décoration s'harmonise pour créer un ensemble homogène et flatteur à l'œil**

”

Côté style, inspirez-vous des dernières tendances répertoriées dans les magazines, auprès des brochures de cuisinistes et sur Internet et faites des recherches sur l'esthétique de la cuisine de vos rêves. Plutôt industrielle, moderne, rustique, épurée, scandinave, champêtre, esprit cottage ? Noire, blanche ou colorée ? Ce choix vous revient à 100 %, mais pensez « long terme ». L'idée est de ne pas se lasser au bout de quelques mois. Si la cuisine est ouverte sur le salon, il faudra que la



décoration s'harmonise pour créer un ensemble homogène et flatteur à l'œil.

Si vous ne comptez pas changer le sol de la cuisine, prenez-le en compte également. Aussi, les matériaux durables et faciles à entretenir restent souvent le meilleur choix. En revanche, évitez les matériaux poreux, sensibles aux taches et aux éclaboussures comme le marbre non scellé ou le bois brut.

### JEU DE LIGNE

Voici venu le moment de la conception. Si vous pouvez déjà vous faire une idée en utilisant des outils de simulation en ligne, le mieux est de sélectionner deux ou

trois cuisinistes qui sauront parfaitement vous aider dans l'élaboration de votre espace. L'une des premières choses qu'il faudra définir ensemble est l'implantation de la cuisine. Selon l'espace dont vous disposez, elle peut se faire en U (en « fer à cheval »), en L, en I (cuisine linéaire), avec un îlot central, un coin dîatoire... Lors de cette étape, assurez-vous de laisser suffisamment d'espace de circulation entre les différents éléments. Le type des caissons, armoires et tiroirs est aussi extrêmement important. Un grand casseroir sous le pôle cuisson s'avère astucieux. Plus faciles d'accès, les tiroirs hauts semblent plus pratiques que des placards. Une étagère d'angle coulissante permet d'optimiser la moindre place.



“  
**Un système push-pull permet de s'affranchir des poignées et de désencombrer visuellement l'espace**  
 ”

Ensuite vient le moment de la disposition des électroménagers. Là encore, soyez stratégique. Placez les zones de travail (évier, plan de travail, plaque de cuisson) de manière à ce qu'elles forment un triangle ergonomique, facilitant ainsi les déplacements lors

de la préparation des repas. De même, ne mettez pas le lave-vaisselle ou le réfrigérateur à l'autre bout de la pièce.

Choisissez des appareils qui répondent à vos besoins, à votre budget, en tenant compte de leur taille, de leur classe énergétique et de leur style. Disposez-les à hauteur ergonomique pour réduire la fatigue et les tensions musculaires.

### LE DIABLE EST DANS LES DÉTAILS

Place maintenant aux détails ô combien importants : l'emplacement des prises, l'éclairage, le choix de la robinetterie, du mitigeur, des poignées... Ultra pratique, un système « push-pull »

permet de s'affranchir des poignées et de désencombrer visuellement l'espace. Enfin, faites attention aux finitions car certaines laissent apparaître davantage les traces de doigts. De manière générale, évitez les finitions satinées ou chromées qui sont plus difficiles d'entretien, et préférez les finitions mates. Utilisez l'entièreté de l'espace vertical en installant des étagères murales ou des supports pour y suspendre des pots ou des casseroles. Accrochez des panneaux magnétiques pour fixer les couteaux et ustensiles de cuisine et libérer de l'espace sur les comptoirs. Enfin, parlons peu, parlons budget. Refaire sa cuisine coûte cher, d'autant plus qu'il y a souvent des dépenses imprévues au fil des travaux. ●

## SLOW LIVING

Cette année, les cuisines sont « cosy » et lumineuses, nous invitant, le temps d'un instant à l'évasion et au bien-être. La simplicité est de mise avec une palette de couleurs douces et naturelles (blanc, beige, gris) et des textures chaleureuses et authentiques comme le bois traité décliné en crédence, les carreaux de céramique, le quartz ou le granit. Enfin, l'électroménager est dissimulé et les plans de travail sont libérés pour un minimalisme revendiqué.



# Château d'URSPÉLT

F. Lodomez

★ ★ ★ ★ S

since 1694



CASTLE RESORT & NUXE® SPA



*All you need is the key*

FIRST AWARD-WINNING HISTORICAL CASTLE RESORT  
IN GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG

**NUXE**  
spa  
PARIS

Am Schloss L-9774, Urspelt Grand-Duchy of Luxembourg (EU)  
+352 26 90 56 • [info@chateau-urspelt.lu](mailto:info@chateau-urspelt.lu) • [www.chateau-urspelt.lu](http://www.chateau-urspelt.lu)



# UNE CUISINE HAUTEMENT DÉSIRABLE



**LE CREUSET**  
MOULIN À POIVRE



**SUPERFRONT**



**NORDISKA**

Les cuisines au style épuré et minimaliste sont toujours aussi populaires ! On bannit cependant le noir et le blanc, jugés trop salissants, et on préfère des teintes naturelles et douces comme le vert sauge, le beige ou encore le rose coquille d'œuf. La crédence adopte un style sobre et les plans de travail se veulent résistants et durables. On n'hésite pas à mélanger des éléments modernes avec des touches rustiques, comme un ancien lavabo de ferme ou des chaises en bois associées au dernier four connecté.

TEXTE & SÉLECTION : DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER



**H&M HOME**  
PLATEAUX EN GRÈS



**COOKUT**  
COCOTTE



**SEMA DESIGN**  
CRUCHE



**AM.PM**  
CHAISE



**COMPTOIR DE FAMILLE**  
GANT+MANIQUE



**WESTWING**  
TABLE



**PLUM LIVING**



# SAVE The DATE

TEXTE ET SÉLECTION : FABIEN RODRIGUES

**Du 27.04  
au 25.08**

**EXPOSITION**

**KONSCHTHAL**



© Christoph Weber

## HISAE IKENAGA

Artiste d'origine mexicaine, Hisae Ikenaga développe depuis les années 2000 une œuvre multiforme empruntant au vocabulaire classique de la sculpture et de l'architecture ses codes qu'elle détourne avec humour. L'artiste collecte, transforme et/ou associe des objets du monde industriel et de notre environnement domestique à des figures en céramique pour créer des compositions hybrides. Dans un subtil jeu d'accumulation et de collage de formes tantôt abstraites tantôt reconnaissables, Ikenaga attribue à ces objets « modernes » une nouvelle fonctionnalité en écho avec leur propriété esthétique et mécanique. Une transformation des volumes et des matières qu'elle étend dans sa pratique au savoir-faire traditionnel de la céramique (du modelage à l'extrusion). Hisae Ikenaga transpose par conséquent ces héritages dans la sphère de l'étrangeté, dans laquelle se confrontent l'organique et l'inorganique, la fragilité et la solidité, la fonctionnalité et le sculptural, le moderniste et l'artisanal. Première exposition monographique de l'artiste dans une institution luxembourgeoise, Hisae Ikenaga - qui a reçu le Luxembourg Encouragement for Artists Prize en 2020 - présentera une sélection d'œuvres témoignant de ses champs de recherche sur les matériaux et les formes entamées durant ses dernières années aux côtés de nouvelles productions.

**WWW.KONSCHTHAL.LU**

## HANS BOUMAN

**Du 07.06  
au 30.06**

**EXPOSITION**

**ESPACE H2O  
(OBERKORN)**

Hans Bouman quitte Amsterdam après ses études d'art et s'installe à Paris en 1980. Très vite, il trouve ses marques et son travail appelle la chance. En 1986, il reçoit le Prix de peinture du Salon de Montrouge, alors très important : sa carrière s'envole. Son travail, à l'encontre de la mode des figurations libres qui prônent le débordement coloré, s'affirme dense et rigoureux. Les matières, comme le carton ou le papier goudronné, trouvent sous sa main une majesté encore inconnue. Dans le magma de ces matières surgit très souvent une tête : volonté de signifier que toute œuvre d'art est un face-à-face. Avec qui ? Dans quel but ? Les têtes de Bouman ne vont pas cesser d'interroger la critique d'art ; cependant, elles ne peuvent cacher tous les chemins de traverse qu'il a empruntés : sculpture, photographie, vidéo, numérique...

**WWW.STADHAUS.LU**

**Du 07.06.24  
au 05.01.25**

**EXPOSITION**

**MUDAM**



© Mathias Völzke

## **RISK LANDSCAPE**

L'artiste Agnieszka Kurant, dont le travail s'intéresse à des phénomènes contemporains tels que l'intelligence artificielle ou la relation entre mondes digital et biologique, a été invitée à concevoir une nouvelle installation pour le Pavillon Henry J. et Erna D. Leir du Mudam. L'exposition réunira un ensemble d'œuvres existantes et de nouvelles productions, dont *Alien Internet* (2023), une œuvre composée de ferrofluide – une substance noire inorganique, inventée par la NASA en 1963 – en suspension dans un champ électromagnétique, dont la forme se modifie en réponse aux données collectées à l'aide de technologies numériques sur les migrations et les interactions animales dans le monde...

Les œuvres de cette new-yorkaise d'adoption ont été exposées au musée Guggenheim, au MoMa, au Palazzo Bollani à Venise pour la 59e Biennale d'Art en 2022 ou encore au Castello di Rivoli à Turin.

**WWW.MUDAM.LU**

**Fête de la  
MUSIQUE**  
**DUDELANGE**

**Freier Eintritt**  
Entrée gratuite

**15.6.**

# **MICHAEL SCHULTE CLOCKCLOCK**

**DE LÄB • KYTES  
JACK CURLEY • AYMZ  
FRANCIS OF DELIRIUM  
COOL FEET • CELKILT  
HENRIK FREISCHLADER**

**ALEX HENRY FOSTER • DONTNOD  
BALTHASAR-ROSENFELD-LEEN-MOREIRA  
GO BY BROOKS • THE TANGERINE TREES  
AFTER TANK • SEMPERVIRENT • ROZEEN  
THE FEROCIOUS FEW • RAMBLIN' SOUTH  
JEMMS • SUPERDRIVE • COSMIC JERK  
SNEAKY PETE • COSMOKRAMER  
MALLOWS • DER DÄIWEL  
ÉCOLE RÉGIONALE DE MUSIQUE  
AMIS DE L'ORGUE • WHY NOT STAGE  
BLUES STAGE • DUDETOWN STAGE  
GYMNASE STAGE • ACOUSTIC STAGE  
PARC STAGE • LIVING TOMORROW STAGE  
DE GOOD FELLOW STAGE • KANTIN  
AND MANY MORE...**



**WWW.FDLM-DUDELANGE.LU**

**opderschmelz**  
CENTRE CULTUREL REGIONAL D'ART ET DE MUSIQUE

14.06

DANSE

L'ARCHE (VILLERUPT)

## HAKANAÏ

Dans la langue japonaise, Hakanaï définit ce qui est impermanent, fragile, évanescent, transitoire, entre le rêve et la réalité. Mot très ancien, il évoque une matière insaisissable associée à la condition humaine et à sa précarité, mais associée aussi à la nature. Il s'écrit en conjuguant deux éléments, celui qui désigne l'homme et celui qui désigne le songe. Ce collage symbolique est le point de départ de cette partition pour une danseuse rencontrant des images, faisant naître un espace situé à la frange de l'imaginaire et du réel... Un spectacle époustouflant, créé par Claire Bardainne et Adrien Mondot, dans lequel cette danseuse évolue dans un cube d'images mises en mouvement en temps réel. Une chorégraphie qui dessine l'évanescence du rêve. À la fin du spectacle, les spectateurs sont invités - pour ceux qui le désirent - à franchir la frontière de la scène, à entrer dans le décor et à interagir avec le dispositif.

WWW.L-ARCHE.ART



© Romain Etienne - item

Du 19 au 21.06

THÉÂTRE

GRAND THÉÂTRE



© Antoine Morin de Saint Phalle

LILIOM OU LA VIE  
ET MORT D'UN VAURIEN

Myriam Muller, dont la mise en scène d'Elena est un des grands événements de cette saison, reprend pour cette fin de saison son spectacle tragicomique *Liliom ou la vie et mort d'un vaurien*. Liliom est un bonimenteur qui travaille dans le manège d'une fête foraine. Un jour, il rencontre Julie, et avec elle, l'amour et l'espoir d'une vie nouvelle. Mais, après avoir perdu son travail et ses repères, Liliom plonge. Suivent magouilles et coups foireux. Au milieu de ce marasme de désespoir social, un enfant s'annonce. Liliom se remet à rêver. Il projette de partir en Amérique avec sa famille... Ce dernier sursaut et le larcin qui en découle l'amèneront à sa mort. Une pièce forte, qui parle sans misérabilisme des hommes et femmes abandonnés sur le bas-côté du progrès et qui développe l'épineux et tristement actuel sujet de la violence domestique... Avec Mathieu Besnard, Isabelle Bonillo, Jorge de Moura, Rhiannon Morgan, Sophie Mousel, Clara Orban, Valérie Plancke, Manon Raffaelli, Raoul Schlechter et Jules Werner.

WWW.THEATRES.LU



22-23.06

THÉÂTRE

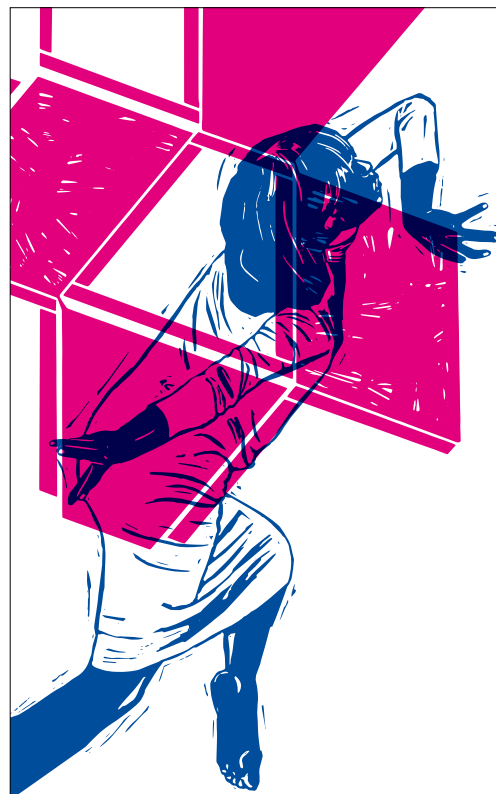
NEST THIONVILLE (SPECTACLE EN EXTÉRIEUR,  
À COURCELLES-CHAUSSEY)

## QUE MA JOIE DEMEURE

Décentrer la pratique du théâtre pour le remettre au cœur du vivant, c'est le projet du collectif 49701. Après une version en extérieur des *Trois Mousquetaires*, la compagnie propose une nouvelle épopée romanesque à l'air libre avec *Que ma joie demeure* de Jean Giono. Sur un plateau des Alpes-de-Haute-Provence, une tristesse mystérieuse s'est emparée des femmes et des hommes qui travaillent la terre. Mais une nuit surgit un étranger qui va les conduire à porter un autre regard sur eux-mêmes, le sol qu'ils cultivent et la forêt qui les entoure... Écrivain par essence du vivant, Giono était le partenaire idéal pour ce projet itinérant dont la dramaturgie s'inscrit dans une suite de décors naturels précisément choisis, qui donnent une enveloppe exceptionnelle à la dramaturgie. Tissant étroitement acteurs et spectateurs au paysage, cette traversée de près de six heures alternant le jeu et la marche – pique-nique inclus – a été jouée cet été dans le IN du Festival d'Avignon.

Une expérience vraiment unique !

[WWW.NEST-THEATRE.FR](http://WWW.NEST-THEATRE.FR)



# L'émotion au pluriel.

saison 24 • 25



Vos coups de cœur sur  
[www.les theatres.lu](http://www.les theatres.lu)

théâtre-s  
de la Ville de  
Luxembourg

VILLE DE  
LUXEMBOURG

## 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.

### FRANCE AVENTURES AMNÉVILLE | 28.06 | AMNÉVILLE

“ Le parc de loisirs France Aventures à Amnéville vous propose une soirée nocturne d'accrobranche « Sous les étoiles » le 28 juin. Imaginez-vous grimper dans les arbres, avec comme seule source de lumière votre lampe frontale, dans la forêt transformée en un véritable terrain de jeu mystérieux... Accessible à toute la famille dès 6 ans, cette session d'accrobranche dans le noir est l'occasion parfaite de relever un défi, de découvrir la nature autrement et de tester son courage, face à l'inconnu. Les parcours prennent une tout autre dimension sous la lueur des étoiles, j'adore ça ! Me projeter en dehors de ma zone de confort pour tester une multitude d'activités loufoques... Une soirée de folie en perspective !

Enfilez vos harnais, allumez votre lampe torche et c'est parti ! N'oubliez pas de réserver vos places, elles partent aussi rapidement que la descente en tyrolienne. ” - 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

## 29.06

FESTIVAL

NEIMËNSTER

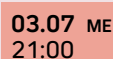
### SIREN'S CALL

On ne change pas une équipe qui gagne : L'Atelier et neimënster remettent leur couvert estival avec une 6<sup>e</sup> édition très alléchante du très chouette festival Siren's Call. Comme d'habitude, les concerts seront accompagnés de diverses animations culturelles et sensorielles : marché des créateurs et des initiatives locales, parcours lumineux par la Nuit des Champions, sessions de yoga, food trucks et autres bars à vins et à cocktails... Du côté de la scène qui, espérons-le, sera aussi ensoleillée que l'année dernière : Bombay Bicycle Club (UK), Bat For Lashes (UK), Alvvays (CAN), Kim Gordon (US), Francis Of Delirium (LU), Girl Scout (SWE), Lucky Lo (SWE), Loupe (NL), Aure (FR) et Foreigners (LU)... Une programmation plus niche que lors d'autres éditions mais qui annonce le plein de good vibes et de bons sons sur lesquels passer une belle journée !

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



concerts



04.07 JE  
21:00

**05.07** VE  
21:00

**06.07 SA**  
**21:00**

07.07 DI  
11:00

07.07 DI  
20:00

# Maz Univerze

Partenaire institutionnel

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

Partenaire officiel



**DWC**

neimēnster

WINNER  
BRITISH  
ANIMATION  
AWARDS  
BEST FEATURE  
BEST MUSIC  
BEST SCREENPLAY

WINNER  
**GRAND PRIZE**  
ANIMATED FEATURE  
NEW YORK  
INT'L CHILDREN'S  
FILM FESTIVAL

OFFICIAL SELECTION  
**ANNEX 2023**  
COMPETITION



LUX  
FEST  
LUXEMBOURG CITY FILM FESTIVAL














## ACTUELLEMENT AU CINÉMA



# Littérature

TEXTE : NATHALIE MARCHAL

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

## *Forever young* de Maruska Le Moing



Ce roman à l'écriture enlevée raconte l'expérience de l'amour à deux âges : le premier grand émoi qui lie Aurélien et Bérénice, jeunes étudiants prometteurs, et le coup de foudre qui surprend Michel et Magda, octogénaires. Les premiers seront aux prises avec la construction d'un couple et ses écueils mâtinés d'impératifs matériels, tandis que les seconds,

ragailardis par cette nouvelle énergie, s'en vont sur les routes vers les montagnes suisses. Le pouvoir évocateur du texte – le Paris étudiant, l'escapade jusqu'au lac Léman, le panthéon d'auteurs qui vit dans la tête d'Aurélien – évoque la ferveur des serments, tout en campant en parallèle une satire du monde contemporain. Entre vie urbaine effrénée et quête d'ailleurs, c'est une ode à l'ardeur qui n'a pas d'âge pour éclore.

Ol Éditions Gallimard, 2024

## *Les jours mauves* de Kalindi Ramphul



La jeune Indira vient de perdre son père, Sunraj, mais elle n'arrive pas à pleurer. La dernière volonté de celui-ci est que ses cendres soient répandues au sommet des Pyrénées, depuis un endroit qu'il aimait. Elle qui a comme principal souvenir de lui, sur l'île Maurice, ces « jours mauves » au cours desquels il l'emmenait jusqu'à la barrière de corail, va organiser un roadtrip en car avec tous ceux qui lui étaient proches. Une

odyssée baroque à travers la France qui se transforme très vite en voyage initiatique, celui du deuil, celui de la découverte du passé de son père aussi, qu'elle aura appris à connaître au terme du voyage. De quoi le laisser s'envoler, elle-même libérée. Solaire, ce premier roman très bien écrit est à la fois drôle et empreint de beaucoup de délicatesse et de sensibilité.

Ol Éditions J.-C. Lattès, 2024



## *La malédiction des Flores* d'Angelica Lopes

Au Brésil, dans les années 20, la famille Flores est affectée d'une malédiction : un sort lancé sur 7 générations par une gitane pour que les hommes meurent jeunes et que les femmes demeurent seules. Devant subvenir à leurs besoins et reconnues pour leurs talents de dentellières, tantes, nièces, mères, filles et cousines, accompagnées de leurs amies du village, se retrouvent dès lors chaque jour pour broder des voiles qu'elles vendent. Cet art deviendra également un moyen de communication entre l'une d'elles, Inès, et son amie Eugênia mariée de force à 15 ans ; les jeunes filles brodent des codes sur leurs dentelles. Lorsque Alice recevra, près d'un siècle plus tard, un voile familial contenant un code, une tante lui racontera toute l'histoire de sa famille. Un attachant roman de réalisme magique qui évoque la condition féminine, la sororité et la lutte pour l'émancipation et les droits de la femme.

Ol Éditions Seuil, 2024

Rotondes' Summer Festival

# congrés annulés

26.07–21.08.2024

## FIRST NAMES

JOHN MAUS ● BILLY NOMATES  
PROTOMARTYR ● MANNEQUIN PUSSY  
MUTINY ON THE BOUNTY  
BARTLEBY DELICATE ● OUM SHATT  
O. ● CHALK ● HOTLINE TNT  
ORIONS BELTE ● SOFI PAEZ  
NO METAL IN THIS BATTLE  
HANNAH IDA ● SENSU  
BUTCH KASSIDY ● RAFTSIDE  
LAIR ● MONICA HAPSARI  
TVESLA ● FIRST MOTE  
THE COOKIE JAR COMLOT  
SLUMBERGAZE ● LIFEGUARD

INFO & TICKETS: [ROTONDES.LU](https://rotondes.lu)

# News FOOD

TEXTE : FABIEN RODRIGUES

## ART ET GASTRONOMIE



© Roza Sayfullaeva

Coup d'envoi en ce début juin pour le chef étoilé Charles Coulombeau, qui prend en main, de manière effective, le pôle gastronomique du Centre Pompidou-Metz. Une arrivée très attendue et une double ouverture, comme prévue, avec tout d'abord le restaurant gastronomique Yozora. Le nom, qui signifie « le ciel nocturne » en japonais, évoque la magie et la poésie des nuits étoilées. Le chef et propriétaire de la Maison dans le Parc à Nancy y propose des menus élaborés avec passion et délicatesse, mettant en valeur les produits locaux et saisonniers. Avec une capacité d'une vingtaine de couverts, le restaurant offre une expérience intime inspirée de la tradition japonaise de l'omakase, où chaque plat est accompagné d'accords mets-boissons uniques. Dans un cadre élégant, Yozora marie ainsi l'art de la table à celui de la haute cuisine et promet de créer des souvenirs inoubliables, avec deux menus découverte en 12 ou 16 services... Le second concept est une brasserie contemporaine franco-japonaise baptisée Umé et qui nous met déjà l'eau à la bouche, elle aussi... Un bien beau diptyque à venir !

## Nouveau au Saint-Esprit

Exit L'Annexe : après plusieurs directions successives, l'établissement au nom bien connu situé à quelques pas du Palais de Justice a définitivement fermé ses portes il y a quelques mois et a rouvert le mois dernier sous le nom plutôt ravissant de ChinChin ! Un concept « asian fusion » où l'on retrouve notamment les stars du moment que sont les baos buns - attention à l'overdose - mais aussi des vapeurs et des nouilles maison ainsi qu'une sélection de plats traditionnels ou plus contemporains. Le tout dans un décor très dans l'air du temps et avec l'atout exceptionnel qu'est la superbe terrasse de l'établissement.





## C'EST BON, C'EST BELGE !



Maral, Sloe Gin belge de renom, remporte à nouveau une première place mondiale dans l'un des concours de spiritueux les plus en vue. Plébiscité par les meilleurs chefs, il l'est aussi chez Maison Manigart, incontournable à Arlon... Si l'on a tendance, en le prononçant, à penser à « Slow » Gin, c'est bien de « Sloe » gin qu'il s'agit, à savoir la prunelle en anglais : un Sloe Gin est donc un spiritueux « hybride », créé traditionnellement via un processus de macération des prunelles dans un distillat et titrant en général entre 20 et 30 degrés. Véritable coqueluche des bartenders, le Sloe Gin s'est déjà fait une place au Luxembourg - discrète certes - notamment grâce aux distilleries Mansfeld et Opyos. Mais chez nos voisins belges, Maral met la barre très haut, avec pas moins de 6 médailles en 6 concours pour l'enseigne créée en 2020 seulement par Arnaud de Mérode, Nicolas Haegelsteen et Julien Bricart. « Chaque gorgée raconte donc une histoire de cueillette minutieuse, de macération soignée, de recherches poussées et de passion débordante » : une promesse qui semble bien tenue !

## GRAND COUP DE NEUF

Après un démarrage en demi-teinte, la brasserie du Grand Théâtre devient le Schumann - tout court - et s'offre un tout nouveau décor et une carte complètement remaniée, dévoilés à la mi-mai. Les frères Erik et Alexandre de Toffol ont en effet décidé de mettre les bouchées doubles pour offrir à cette belle brasserie les moyens nécessaires pour en faire une véritable adresse repère - que ce soit pour les foodies ou les amoureux de culture. Dans un cadre très bohème chic plus lumineux que jamais, des assises confortables et une harmonie retrouvée entre les espaces bar et restaurant, avec des couleurs chaudes, des luminaires élégants, une vibe végétale qui fait plaisir et de nombreux livres, comme un clin d'œil au théâtre tout proche. Côté carte, on craque volontiers pour le bel éventail d'entrées/tapas à partager (ou non) qui combine savamment dressage, saveurs et efficacité. Car oui, on veut pouvoir s'installer et grignoter avec style avant une bonne pièce au Grand Théâtre ! Les asperges blanches de saison, le tartare de bœuf et son huile végétale, la salade d'iceberg et courgettes à la sauce moutarde douce, la salade de homard, les aubergines en tempura : en plein dans le mille ! Et pour les dents sucrées, ne surtout pas rater le « french toast », à tomber. Sans oublier les excellents cocktails, assurés notamment par Kostas, venu en interne depuis le Bella Ciao. Alerte nouveau QG !



25

C'est en gros le nombre d'années qu'il aura fallu au chef star Jean Imbert pour passer d'observateur admiratif à nouveau roi de la gastronomie pendant le Festival de Cannes. Comme il l'a déclaré lors de la réouverture du célèbre restaurant La Palme d'Or à l'hôtel Martinez et dont il a pris les rênes en mai :

« J'avais 17 ans la première fois que j'ai regardé la Palme d'Or et le dîner du jury, d'en bas ! Je disais à ma famille qu'un jour, ce serait moi qui signerai ce dîner. Hier j'étais en cuisine, pensant au chemin parcouru, mesurant la chance que j'ai d'être entouré de telles équipes et d'avoir celle de croire parfois un peu en mes rêves ». Une success story proche du conte de fées, mais dont on sait qu'elle est synonyme d'un travail herculéen accompli. Bravo.



## Petit mais costaud

Décidément, ce printemps semble propice aux ouvertures prometteuses ! Une preuve de plus est celle du Petit Bistro, venu remplacer l'ancien Bel Canto en plein quartier de Belair... Derrière cette reprise forcément très observée : Dominique Colaïanni, Olivier Fellmann et leur groupe Les Espaces Saveurs. Si, si, vous connaissez : La Mirabelle, Le Bistro du Sommelier ou encore l'Ultimo à Mamer, c'est eux ! L'expérience et le succès de ces restaurateurs aguerris ne trompent pas, il est fort probable que l'établissement devienne vite très couru...

Dans un nouveau décor chaleureux et élégant signé EL'LE Architects, le Petit Bistro invite ses convives à choisir entre le confort d'une banquette aux formes organiques, l'intimité d'une table ou la convivialité d'une table d'hôte qui offre une vue imprenable sur le cœur de l'établissement, sa magnifique cave à vin. Et excellente surprise en cuisine puisqu'on y retrouve le chef Dylan Fillatre, qui officiait déjà au restaurant Saporì, malheureusement victime des inondations de 2021 sur la place Dargent. Pour en revenir aux bons vins, atout indéniable des établissements du groupe, la carte est signée Grégory Mio, ancien du Place d'Armes et meilleur sommelier du Luxembourg 2022. Que du beau monde !

## ARRIVÉE RÉUSSIE

Après plusieurs concepts consécutifs et plutôt éphémères, le Mudam Luxembourg s'offre une nouvelle collaboration à la fois éthique et branchée pour la gestion de son bar-restaurant : l'incontournable Chiche ! L'enseigne locale de cuisine levantine et solidaire crée une fois de plus l'événement en s'installant dans une institution culturelle reconnue, alors que son adresse de Leudelange ferme ses portes en ce début de saison estivale. Pour le Mudam, le chef exécutif du groupe, Moudi, a créé une carte courte et bien faite, avec de bons petits plats faciles à servir et très cohérents avec l'image Chiche ! mais aussi des desserts très alléchants et une formule spéciale « brunch » pour les weekends et jours fériés, le tout à des prix très corrects. Cerise sur le gâteau, Chiche ! a aussi mis en place un petit foodtruck devant le musée pour les beaux jours afin de pouvoir restaurer celles et ceux qui préfèrent profiter de l'extérieur en toute simplicité...



# MONOPRIX

MONOPRIXFRANCHISE.lu

## LES COURSES EN **LIGNE** À TESTER SANS PLUS TARDER



POUR VOTRE 1<sup>ÈRE</sup> COMMANDE  
**1 CRÉMANT**  
**POLL FABAIRE BRUT 75CL**  
**OFFERT\***  
DÈS 50€ D'ACHATS AVEC LE CODE

**NEW24**

### UN SERVICE QUI **SIMPLIFIE** LA VIE

La livraison 6J/7, sur des créneaux de 1 à 2H pour se libérer du temps.

La livraison à domicile ou en retrait magasin en fonction de chaque besoin.

Un service client disponible 7J/7 de 7h à minuit.

### UNE NOUVELLE **EXPÉRIENCE** EN LIGNE

Un site fluide pour trouver ses produits préférés parmi une offre allant jusqu'à 6 000 références.

Favoris, listes et produits réguliers, ses courses en quelques clics.

\* Offre valable une seule fois jusqu'au 31/12/2023 inclus. Bouteille offerte dès 50€ d'achats (hors frais de préparation, de livraison et consigne de sacs) lors de votre première commande de courses en ligne sur <https://monoprixfranchise.lu> en saisissant le code NEW23 à la finalisation de votre commande. Franchisé MONOPRIX. ML 04 Sarl R.C.S. B 236320. Commerçant indépendant - Pré-pressé : **NANDTERA**

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



# PAR ICI LES BONNES DÉCOUVERTES !

Vous ne savez pas où manger à midi ou même ce week-end ? Ne cherchez plus, voici quelques adresses dénichées à tester sans tarder ! Au menu : ambiance saharienne, terrasse aux allures de la côte d'azur ou encore kids friendly... Quelque que soit vos critères, vous devriez trouver votre bonheur !

## LE MONT DORF ÉTÉ UNE ÉVASION CULINAIRE ESTIVALE



Sous une tente d'inspiration saharienne, venez vous évader le temps d'un repas au restaurant éphémère Le Mont Dorf Été. Brunch en famille ou entre amis, paëlla, salade ou encore grill, vous y dégusterez une cuisine estivale et conviviale, les pieds dans le sable... Des soirées à thème seront également organisées : soirée « Côte de Bœuf » le vendredi 5 juillet et le jeudi 1<sup>er</sup> août, « Scampi » le jeudi 18 juillet et vendredi 9 août, « Paëlla » le jeudi 25 juillet et 22 août ou bien soirée « Africaine » le 30 août, il y en aura pour tous les goûts ! Le restaurant sera ouvert jusqu'au 15 septembre 2024.

Avenue des Bains. L-5601 Mondorf-les-Bains  
Tél. : 23 66 66 66  
<https://ete.mondorf.lu>

## LE PETIT EDEN AMBIANCE STREET-FOOD



Pas de temps à midi ? Le Petit Eden est l'endroit parfait pour goûter, entre deux réunions, une street food élaborée à partir de produits frais, et surtout à petit prix. Sa spécialité ? Les rolls, des burgers confectionnés aux petits oignons à base de viande de bœuf, de poulet ou encore de saumon. Plutôt brunch ? L'établissement en propose aussi à partir de 29,50€, lors des week-ends, le tout dans une atmosphère cosy, chaleureuse et détendue. Qualité, rapidité et simplicité, voilà l'ADN de ce restaurant qui a fraîchement ouvert place Guillaume II. Et avec sa terrasse façon côte d'Azur en été ou chalet montagnard en hiver, laissez-vous tenter !

2, Place Guillaume II dans l'enceinte de Monoprix  
L-1648 Luxembourg  
Tél. : 27 87 21 51

## PÈITRY RESTAUBERGE TERROIR ET MODERNITÉ



© Gilles van den Abeele

Dans une magnifique auberge du 18<sup>e</sup> siècle, rustique mais élégante, venez vous restaurer et savourer de délicieux plats cuisinés à partir de produits de saison et du terroir. À midi avec un menu comprenant entrée plat et dessert à seulement 35 €, le soir en trois services pour 65 € ou encore le week-end avec cinq services à 85 €, vous y découvrirez l'alliance parfaite entre tradition et modernité. Dîner en famille, repas d'affaires ou même nuitées puisque le restaurant dispose de suites pour dormir, le Pèitry saura vous accueillir ! Le restaurant est ouvert du mardi au vendredi de 12h à 14h30 et de 18h30 à 22h, le samedi de 18h30 à 22h et le dimanche de 12h à 14h30.

**18, route de Luxembourg, L-6910 Roodt-Sur-Syre**  
Tél. : 26 78 75 98  
[www.peitry.lu](http://www.peitry.lu)

## RESTAURANT CHALET AM BRILL SAVEURS DE SAISON



À chaque saison sa carte concoctée avec des produits frais et de saison. Les bouchées à la reine ou les taglioni fraîches aux scampis, grands classiques du Brill, côtoieront ainsi un tiramisu framboises spéculoos et un baba aux fraises et crème diplomate. En manque d'escapade ? Direction l'Alsace avec les « midis en Alsace » pour déguster de succulentes spécialités alsaciennes. En famille ? Profitez tous ensemble autour d'un bon repas avec la grande aire de jeux extérieure qui jouxte la terrasse, pour le bonheur des petits ! Le restaurant est ouvert du mercredi au dimanche, de 12h à 14h et de 19h à 22h.

**Avenue Marie-Adélaïde - L-5635 Mondorf-les-Bains**  
Tél. : 23 66 65 45  
[www.mondorf.lu/cab](http://www.mondorf.lu/cab)

## STAZIONE LE CHARME INTEMPOREL DE L'ITALIE



© Alain Bianco

Avec une vue imprenable sur la place de Paris, laissez-vous séduire par l'expérience unique et raffinée que propose le Restaurant Stazione. Cette nouvelle adresse, à l'accueil chaleureux et attentif, se démarque par ses produits frais et de qualité, importés directement d'Italie. Découvrez des pizzas napolitaines authentiques, des pâtes maison exquises et des desserts traditionnels comme le tiramisu et la panna cotta, parfaits pour ravir les palais les plus exigeants. Et si vous hésitez encore, la nouvelle terrasse (à compter du 24 juin) saura vous séduire offrant un cadre agréable pour savourer votre repas en plein air ! Le restaurant est ouvert tous les jours sauf le dimanche.

**1, rue d'Anvers, L-1130 Luxembourg**  
Tél. : 20 60 21 06  
[www.stazione.lu](http://www.stazione.lu)

# TAGLIATELLES DE CAROTTES SAUCE RICOTTA

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 10 MINUTES**  
**CUISSON : 10 MINUTES**

## Ingredients

- 10 grosses carottes
- 250 g de ricotta
- 20 cl de crème liquide entière
- 40 g de pecorino ou de parmesan
- Le jus d'un citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail

## Recette

01. Épluchez les carottes puis réalisez des tagliatelles à l'aide d'un économe.
02. Faites-les délicatement revenir à la poêle quelques minutes dans un filet d'huile d'olive avec l'ail haché.
03. Retirez les carottes puis ajoutez dans la poêle la ricotta, la crème, le pecorino râpé et le jus de citron.
04. Mélangez la sauce et laissez réduire.
05. Remettez les tagliatelles dans la poêle et mélangez bien avant de vous régaler.







À boire avec

## PARÉS BALTÀ, « MATERIA PRIMA ORANGE » PÉNELES



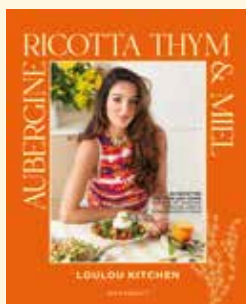
*Domaine espagnol familial depuis 1790, la maison Parés Baltà travaille en biodynamie et nous présente ici un vin naturel, sans sulfites ajoutés autour du cépage Xarello. Ce vin légèrement ambré, trouble et orange est une parfaite réussite. Au nez, des notes d'écorce d'agrumes, de fruits tropicaux, de compote. En bouche, une structure fine marquée par une densité et des tanins agréables autour d'une longue finale complexe. Un vin fin, de caractère, pour un mariage plein de fraîcheur sur cette recette de carottes printanières.*

Arnaud Vaingre, sommelier chez Vinoteca, vous conseille pour un accord mets & vins. **Retrouvez sa sélection à la boutique 12, côte d'Eich à Luxembourg-Ville.**

**WWW.VINOTECA.LU**

Plus de recettes

## Aubergine Ricotta Thym et Miel de Loulou Kitchen aux éditions Marabout



© Pierre Javelle

Après un premier livre imprégné des saveurs de la méditerranée, Lou Elsener dévoile *Aubergine Ricotta Thym et Miel*, son second livre qui allie court temps de préparation et gourmandise. Au menu : 80 recettes chaleureuses, ensoleillées et simples à réaliser pour toutes les occasions du quotidien : soupe au citron avec ses ketfas de poulet pour un dîner en moins de 30 minutes, haricots

blancs rôtis à l'ail pour un déjeuner sur le pouce ou encore croustillant framboise pour les amis qui arrivent à l'improviste...

# Valérie de Saintignon

## COACH DE VIE



infos

Valérie de Saintignon  
Coach de vie

Son activité : coaching et formation

Date de la fondation : janvier 2021

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

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

Accompagner mes coachés vers l'employabilité et/ou leur projet de vie : faire une pause pour trouver la bonne ponctuation au prochain chapitre de sa vie !

### Pourquoi cette activité ?

Ce métier représente pour moi le fruit de mon expérience tant professionnelle que personnelle. J'accompagne mes coachés dans leur quête de sens et de réalisation, en les aidant à devenir les acteurs responsables de leur propre vie. Pour certains, la volonté est là, mais ils ne savent pas comment reprendre le train en marche.

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

Je n'ai pas pour projet d'embaucher... Cependant, je suis engagée dans la croissance et le développement de mes clients. Mais développer une clientèle demande de multiples compétences... C'est un processus continu qui demande un investissement personnel soutenu.

“

**Ma conviction : que nous sommes tous « responsables » de la façon dont nous nous positionnons face aux événements qui ponctuent notre vie**

”

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

On ne s'improvise pas entrepreneur parce qu'on ne trouve pas d'emploi. On devient entrepreneur parce qu'on a une idée qui répond à un besoin du marché. L'entrepreneuriat ce n'est pas la liberté, c'est tout le contraire : l'entrepreneuriat implique de générer un chiffre d'affaires en constante augmentation pour assurer la stabilité financière, et parfois manquer de visibilité à 3 mois. L'idée ou la vocation que vous avez ne suffit pas, il est nécessaire de la convertir de façon pérenne. Le plus grand piège de l'entrepreneuriat est surtout de savoir quand clôturer son projet,

son « bébé ». Cela implique de connaître notre seuil de rentabilité financière et d'avoir le courage de dire stop.

Malgré toutes ces difficultés, je ne changerai rien à mon statut d'indépendante : l'entrepreneuriat est un projet de vie, construire et se construire en même temps, avoir 15 idées à la seconde et être sur tous les fronts. C'est surtout fatigant pour l'entourage semble-t-il.

J'ai un petit bonus : voir l'étincelle dans les yeux de mes coachés quand la prise de conscience les met en action et ça... ça n'a pas de prix.

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

Une formation universitaire est indispensable ainsi qu'un vrai travail sur soi. De ce fait, la concurrence ne prend en compte que des professionnels formés, animés par une vraie vocation. Quant à ma plus-value... c'est mes coachés qui en parlent le mieux.

Personnellement, je dirais que mes compétences résident dans ma capacité à voir la singularité de chacun. Ma conviction : que nous sommes tous « responsables » de la façon dont nous nous positionnons face aux événements qui ponctuent notre vie.

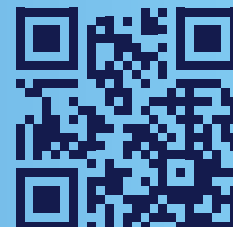
### Quel conseil pouvez-vous donner à quelqu'un qui souhaiterait se lancer dans la même activité ?

Si vous avez la vocation, la formation adéquate, une bonne capacité de travail et si surtout que vous aimez les autres c'est un métier fabuleux qui vous attend. ●

# À LA RECHERCHE D'UNE **FORMATION** ?

Nos formations,  
votre atout.

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



© Tom Fielitz Photography

Cours du soir

Séminaires

Formations universitaires

Formations spécialisées

Formations pour seniors

Certifications

## Les différentes formules :



en présentiel



en blended learning



à distance



en e-learning

**YOU'LL  
NEVER  
WORK  
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG  
LA VOIX DES SALARIÉS DEPUIS 100 ANS.



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







Nouvelle collection extérieur de CASSINA  
Photo par Francesco Dolfo

MOBILIER, LUMINAIRES ET DECORATION

**RRINTERIEUR.LU**

Tout pour votre intérieur et extérieur  
avec un service d'architecture d'intérieur.

**RR LUXEMBOURG** 49-53, Route d'Arlon L-8009 Strassen

info@rrinterieur.lu  
+352 288 033