

FEMMES

Septembre 2024
n° 258

MODE

*Une rentrée
avec style*

INTÉRIEUR

ARCHI-BEAU

DOSSIER

**LES ÉTATS-UNIS,
LE PAYS QUI MARIE
SES ENFANTS**

INTERVIEW CRÉATEUR

**AUTOMNE-HIVER 2024 :
LES TENDANCES
MODE À ADOPTER**

DOSSIER GREEN

**FACE À LA FAST-FASHION :
SI ON PASSAIT EN
MODE RESPONSABLE ?**

PARIS 8

HAUTE PARFUMERIE



UN FINI MAT SATINÉ POUR UN EFFET SECONDE PEAU
AVEC 87% D'INGRÉDIENTS SOIN ACTIFS

À DÉCOUVRIR EXCLUSIVEMENT DANS VOS BOUTIQUES PARIS 8 :

Centre Commercial Belle Etoile,
Route d'Arlon, Bertrange

Centre Commercial Cloche d'Or,
boulevard F.W. Raiffeisen, Luxembourg

Édito

ENTRE OPPRESSION ET TRADITIONS, LES FEMMES EN LUTTE

Dans un monde où les droits des femmes continuent d'être battus en brèche, *Femmes Magazine* se fait le devoir de dénoncer les injustices qui perdurent. Ce mois-ci, deux sujets, en particulier, méritent une attention toute particulière : le port du voile en Europe et le mariage des enfants aux États-Unis.

Partout dans le monde, le voile suscite des tensions, à des degrés divers d'intensité. En Iran, il est devenu le symbole d'une répression systématique. Amnesty International alerte sans relâche sur les répressions croissantes contre les femmes iraniennes. En septembre dernier, un nouveau projet de loi a durci les sanctions contre les femmes ne respectant pas ces règles, allant jusqu'à rétablir les patrouilles pour imposer le port du voile. En Iran, le hijab est devenu un signe politique plus qu'un symbole religieux, une marque d'adhésion à la république islamique. En refusant de le porter, les femmes expriment une opposition courageuse mais dangereuse.

En Europe, le débat sur le port du voile prend une dimension différente mais tout aussi controversée. Nombreux sont ceux qui se sentent agressés par cette pratique, voyant en elle un signe ostentatoire de religiosité contraire aux valeurs laïques. Cette contradiction est d'autant plus frappante quand on pense aux femmes iraniennes qui risquent leur vie pour le retirer. Ce double standard illustre les tensions entre liberté individuelle et normes sociétales.

Le mariage des enfants reste une pratique courante aux États-Unis, où 300 000 unions entre des mineurs et des adultes ont été recensées ces 20 dernières années. Ce phénomène touche principalement des filles, victimes d'une tradition qui viole leurs droits fondamentaux. Des associations se battent pour abolir cette pratique, mais se heurtent à une résistance farouche des milieux conservateurs. Ceux-ci défendent ces unions au nom d'une vision archaïque de la femme et de la famille. Ces mariages précoces privent les jeunes filles de leur enfance, de leur éducation et de leur avenir.

Rappelons les mots puissants de Simone Veil :
« Il suffira d'une crise politique, économique et religieuse, pour que les droits des femmes, nos droits, soient remis en question. Votre vie durant, vous devrez demeurer vigilante ». Restons vigilants et solidaires, car la lutte pour l'égalité et la liberté des femmes est loin d'être terminée.

Excellente lecture

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF



COUVERTURE
MARQUE : MAJE



20200 EXEMPLAIRES



01. MODE

NEWS MODE / 06

INTERVIEW CRÉATEUR / 12
Automne-Hiver 2024 :
Les tendances mode
à adopter

MODE / 16
Une rentrée avec style

02. BEAUTÉ

BEAUTÉ / 40
Je perds mes cheveux,
que faire ?

BEAUTY LAB / 44

BEAUTY CASE / 46

BIEN-ÊTRE / 48
Retrouver un bon rythme
pour la rentrée, c'est possible

NEWS HEALTHY / 52

03. SOCIÉTÉ

DOSSIER GREEN / 30
Face à la fast-fashion : Si on
passait en mode responsable ?

DOSSIER / 54
Les États-Unis, le pays
qui marie ses enfants

BUSINESS / 58
Le bureau satellite :
Une solution à double tranchant

NEWS SOCIÉTÉ / 62

FINANCE / 64

Start-ups, artisans, commerces :
Quelles sources de financement
s'offrent aux jeunes pousses ?

L'INTERVIEW DU MOIS / 68

Valérie Uytters :
Ne pas mâcher les mots

SOCIÉTÉ / 70

Voile, dis-nous ce que tu caches !

SOCIÉTÉ / 80

Le handicap au sein du foyer :
Toujours mieux accompagner
les siens

INSPIRATION / 90

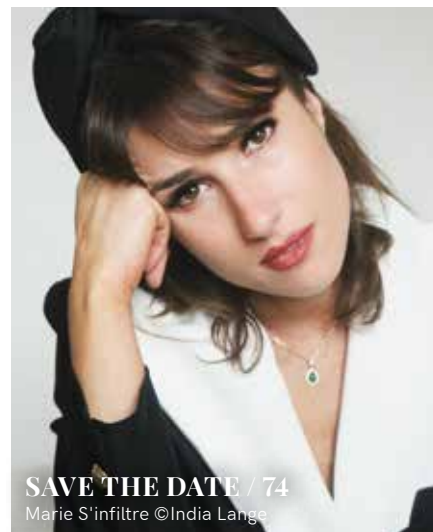
Bello Cortes Norma,
fondatrice de Jes' Studio

04. ART DE VIVRE**INTÉRIEUR / 34**

Archi-beau

MOODBOARD / 38**SAVE THE DATE / 74****BOOKS / 78****INTIMITÉ / 82**

L'amour au-delà des conflits

NEWS FOOD / 84**RECETTE / 88****SAVE THE DATE / 74**

Marie S'infiltrer ©India Lange

ourg

DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

RÉGIE PUBLICITAIRE

WAT Éditions Sàrl

DIRECTRICE COMMERCIALE

Julie Kieffer

CONSEILLERS EN COMMUNICATION

Aymeric Grosjean / Kevin Martin

STUDIO DE CRÉATION

WAT Éditions Sàrl

GRAPHISTE

Dorothée Dillenschneider

RÉDACTEURS

Marc Auxenfans / Fabrice Barbian
Marine Barthélémy / Lisa Beys / 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.

**INTÉRIEUR / 34**

Atelier Compostelle, Villa Calice ©Laura Innocente

News MODE

40 000

Pièce streetwear par excellence, la basket trône désormais parmi les articles les plus contrefaits du marché.

StockX, la plateforme de revente en ligne qui répertorie les sneakers les plus recherchées du moment, dévoile ainsi dans son dernier rapport, avoir rejeté plus de 40 000 baskets sur les douze derniers mois car elles ne correspondaient pas aux normes de vérification de l'entreprise.

La plateforme a également révélé la basket qui concentre tous les efforts de contrefaçon comme étant la Adidas Yeezy Boost 350 V2 Zebra.

LA MODE SUR TOUS LES ÉCRANS

Cristóbal Balenciaga, Becoming Karl Lagerfeld, The New Look ou encore la série sur Christian Dior, les documentaires mode ont le vent en poupe et cette fois-ci, c'est au tour de la styliste belge qui a fêté ses 50 ans de carrière l'année dernière, de se dévoiler dans un documentaire diffusé sur la plateforme Disney+ : *Diane von Fürstenberg : Woman in charge*. Un portrait inédit qui permet de mettre en lumière le parcours visionnaire et semé d'épreuves de celle qui a présenté sa propre marque au début des années 1970, dans une période où il était difficile de se faire un nom dans la mode en tant que femme.



ENCAPSULER LE SOLEIL

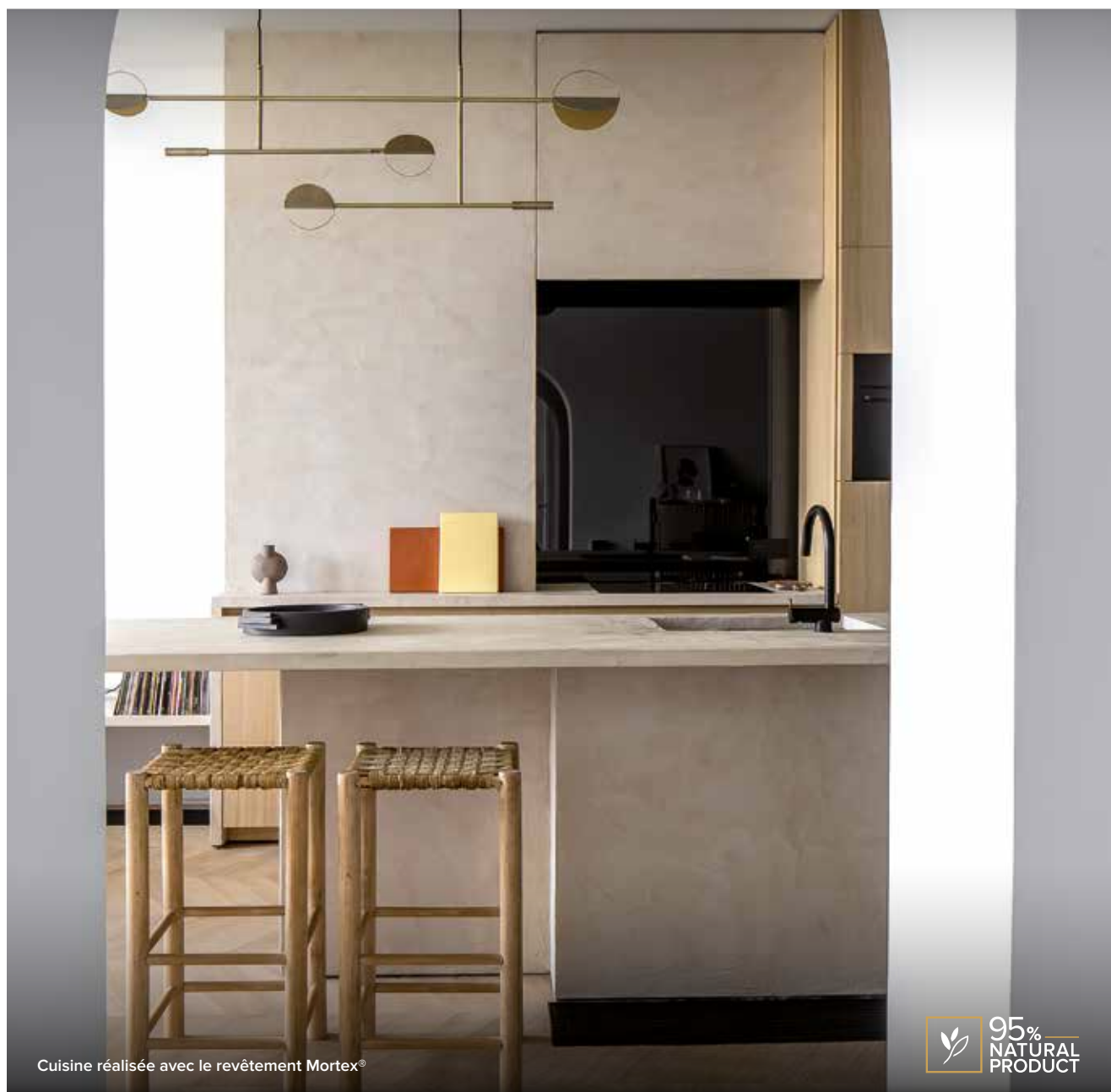
Capter l'énergie et la lumière du soleil, c'est l'idée qu'a eu Pharrell Williams pour élaborer son premier parfum en tant que directeur créatif Homme de Louis Vuitton. Encapsulé dans un flacon aux reflets dorés, cette nouvelle fragrance appelée LVRs (à prononcer Lovers) restitue la puissance et les sensations du soleil grâce à une combinaison de notes fraîches et énergisantes de la bergamote et du gingembre associées avec la note verte du galbanum et les senteurs boisées du cèdre et du santal. Des accessoires de maroquinerie tels qu'un étui de voyage ou encore une mallette viennent compléter le tout, toujours dans le motif Damier qu'il imaginé lors de sa première collection.

MORTEX®

Mineral Skin

THE ORIGINAL

30
YEAR
ANNIVERSARY



Cuisine réalisée avec le revêtement Mortex®

95%
NATURAL
PRODUCT

QUAND LA MODE RENCONTRE LA MUSIQUE

La maison de mode suédoise Acne Studios a annoncé au début de l'été s'associer avec la plateforme de streaming Spotify pour construire un groupe d'artistes musicaux. Toutes deux ont donc élaboré une liste de créateurs émergents pour leur apporter de la lumière à travers des activités qui se dérouleront à des moments clés du calendrier de la mode ; un projet qui fait suite à l'initiative Acne People de la marque suédoise de mettre en avant des talents créatifs et qui marque une tendance croissante de collaboration entre la musique et la mode. La première opération devrait s'établir courant septembre, période phare de la mode avec la Fashion Week.



L'ESPRIT D'UNE VILLE MODERNE



Pour sa collection automne-hiver de cette année, Uniqlo a annoncé le lancement de la ligne C, une gamme spéciale conçue par Clare Waight Keller, une créatrice de mode britannique connue pour ses garde-robes sophistiquées et sans effort. Pour la marque japonaise, elle a donc réinventé les essentiels du quotidien dans une collection homme et femme épurée avec des pièces telles qu'un cache-cou à capuche, des étoles moelleuses, des vestes sans manches rembourrées ou encore un sac à main en nylon et des pantalons parachute.

L'accessoire parfait pour cet hiver

Imaginé par Maria Grazia Chiuri pour la collection Dior prêt-à-porter automne-hiver 2024-2025, le Groove, dernier né des accessoires Dior, se distingue par son allure ultramoderne, tout en alliant élégance et fonctionnalité grâce à ses finitions épurées, son effet cannage pour le cuir et son porte-clés orné d'une étoile dorée. En cuir de veau ou en toile jacquard, il se porte aussi bien à la main ou à l'épaule qu'en crossbody grâce à sa bandoulière ajustable.



J'ADORE X RIHANNA

Il fallait une femme qui a su rêver sa vie et la transformer en or pour incarner J'adore, le fameux parfum de Dior. Cette légende, c'est Rihanna, la pop star indétronable et adulée par tous, qui a été choisie par la maison française de luxe pour succéder à Charlize Theron. Sublimée par l'iconique collier réinventé, irradiante dans sa robe d'or brodée de sequins pâles, tous deux créés par Maria Grazia Chiuri, Rihanna est donc devenue le visage de J'adore Dior dans une campagne qui a été dévoilée tout début septembre.



UNE LÉGENDE DE MODE AU MUSÉE



Naomi Campbell, la top-modèle londonienne et star des podiums des années 90, s'est vue en juin dernier consacrer une exposition au musée Victoria & Albert à Londres. Celle qui est devenue en 1988 la première mannequin noire à faire la couverture de Vogue France est devenue également la première femme issue de ce milieu à avoir un tel événement dans un musée. Intitulée Naomi in fashion, cette exposition époustouflante retrace les quarante ans de carrière de cette mannequin avec des dizaines de looks et d'accessoires qui ont forgé sa légende.

DU NOUVEAU POUR LA BOUTIQUE FRANCINI_K & FRIENDS

Le créateur belge Damien Ducobu, plus connu sous le nom de Damlaws et renommé pour ses capes en mohair, ses chapeaux et sacs à main, a rejoint la boutique Francini_K & Friends à Luxembourg, fondée en 2022 par la créatrice de mode luxembourgeoise, Francine Keiser. Une rencontre à la Luxembourg Fashion Week de 2023 plus tard, les deux créateurs collaborent depuis ensemble, alliant couleurs vives et matières sensuelles dans des looks combinés tout en co-dirigeant la boutique à Luxembourg-Ville. Le 12 octobre prochain, comme un retour aux sources, ils défileront pour la première fois ensemble à la Luxembourg Fashion Week, avec une collection unique, fusion de leurs deux styles, sous le nom de 2K.

Natalia Vodianova



© Molly SJ Lowe

MIDNIGHT SUN II

QUAND LE JOUR RÉPOND À LA NUIT

Pour le second opus de sa collection de haute joaillerie Midnight Sun, la maison Messika, toujours inspirée par le thème de la nuit festive, s'est penchée sur l'instant suspendu où l'exaltation de la nuit laisse place à la promesse du jour. Elle a imaginé ainsi des parures en deux versions d'or qui s'opposent et se répondent. Ce travail autour de la lumière et des contrastes, qui signe des pièces aussi énigmatiques que solaires, est incarné par le jeune acteur anglais Lucien Laviscount et la mannequin Natalia Vodianova. À cette occasion, l'égérie mode revient en quelques mots sur son amitié avec la directrice artistique de Messika, Valérie Messika, et sa collaboration pour cette campagne.

Comment votre relation avec la maison Messika est-elle née ? Et avec Valérie Messika ?

Lors de notre rencontre, nous avons noué des liens forts, car avons toutes deux dans notre fratrie des personnes merveilleuses, atteintes d'autisme. J'ai été très touchée lorsqu'il y a environ dix ans, Valérie et son mari Jean-Baptiste se sont intéressés aux programmes de ma fondation Naked Heart. Ils ont tout de suite été très enthousiastes pour nos actions auprès des familles d'enfants atteints d'autisme.

C'est à travers ces projets forts de sens que nous avons tissé une belle amitié depuis toutes ces années.

Qu'est-ce qui vous impressionne le plus chez Valérie Messika, dans sa personnalité et sa carrière ?

Valérie est une grande créatrice portée par des valeurs personnelles fortes, la maison Messika est le reflet de ce qu'elle est.

En quelques mots, décrivez-nous l'état d'esprit et l'atmosphère de cette campagne.

Nous nous sommes beaucoup amusées lors du shooting ! J'ai adoré observer Valérie à l'œuvre. Elle fait attention à chaque détail et sait exactement ce qu'elle veut, tout en laissant une place à chaque membre de son équipe.

Quelle est pour vous la création la plus marquante de cette collection 2024 ?

Le collier Lunar Diva, un superbe puzzle de diamants qui vous donne l'impression de porter un magnifique col étoilé autour du cou.

Et quelle pièce auriez-vous aimé garder ?

Toutes !

Comment définiriez-vous la femme Messika en trois mots ?

Forte, confiante et indépendante.

UNE ICÔNE DE MODE INSPIRANTE

Natalia Vodianova est une mannequin et actrice russe qui a fait ses débuts dans la mode à l'âge de 17 ans posant ainsi pour des marques comme Louis Vuitton et L'Oréal. À 26 ans, mère de trois enfants, elle continue son ascension professionnelle en devenant l'égérie de lignes de parfums et en créant sa propre gamme de lingerie pour Etam. Elle intègre également le milieu du cinéma et joue son premier grand rôle dans *Belle du Seigneur*. Au-delà de son activité de mannequin, Natalia Vodianova a créé en 2005 sa fondation The Naked Heart Foundation, pour aider les enfants russes issus de familles démunies. Elle subventionne également des institutions psychiatriques pour enfants afin d'accompagner les familles d'enfants handicapés mentaux ou moteurs, une cause chère à Natalia Vodianova qui a une sœur en situation de handicap.

automne-hiver 2024

LES TENDANCES MODE À ADOPTER



Quelles sont les pièces emblématiques du vestiaire féminin cette saison ? Rouge vif, bleu électrique ou vert olive, quelle palette de couleurs porter cet hiver pour être à la pointe du style ? Ces questions trouvent réponse auprès des bureaux de tendances, également appelés agences de prospectives. Chargées de définir et d'anticiper les tendances beauté, art de vivre ou encore mode, ces agences synthétisent leurs analyses dans des cahiers de tendances, offrant ainsi aux marques une source d'inspiration pour leurs prochaines collections. Pour *Femmes Magazine*, les bureaux de tendances français NellyRodi et Promostyl dévoilent leurs incontournables mode.

TEXTE : LOUISE LUCAS

ESTHER DUCARD, CONSULTANTE CRÉATIVE CHEZ NELLYRODI

Esther Ducard aide à élaborer les cahiers de tendances dédiées au prêt-à-porter féminin qui sont publiés deux fois par an, l'un pour le printemps-été, l'autre pour l'automne-hiver. Pour inspirer nos lectrices, elle nous a dévoilé quelques tendances tirées de leur cahier Women'Stories Automne-Hiver 24/25.

Quelles sont les grandes tendances de cette saison ?

Le costume sera l'une des tendances de cette saison, revisité avec des robes inspirées du smoking et des tenues business mélangées à du casual. L'esprit folk, avec des influences montagne et rétro seventies, investira également le vestiaire féminin, accompagné d'un retour de jacquards réinterprétés et de motifs nordiques. Le style campagne anglaise, remis au goût du jour, revisité avec des tons naturels comme le kaki, le marron et adouci par des nuances pêche et rose, sera aussi en vogue avec des tricotés à torsades, du tartan et des motifs classiques comme le tweed et le chevron. Le style utilitaire avec des vestes de travail matelassées mais féminines sera également à l'honneur, pour une touche décontractée mais moderne.

Les pièces fluides, inspirées de l'univers de la lingerie, seront mises à l'honneur

Côté motifs, les imprimés animaliers comme le léopard ou le python, apporteront une note sauvage aux tenues tandis que les imprimés floraux associés à des



matières douces et innovantes, réchaufferont l'hiver. Enfin, la palette de couleurs se jouera sur des verts forêt, des rouges bordeaux et des touches de jaune citrus et de bleu électrique qui viendront réveiller les tenues hivernales.

Selon vous, quelles sont les pièces phares de cette saison ?

Le cardigan sera l'une des pièces incontournables de la saison, qu'il soit porté en version oversize façon manteau ou en twinset pour un look coordonné. Pour l'hiver, les manteaux inspirés des années 70 feront leur retour, avec des détails comme des revers en peau de mouton bouclée ou des broderies folk. Vous trouverez également des manteaux enveloppants, des pantalons à poches plaquées, ainsi que des parkas d'extérieur. Les fausses fourrures et les jupes midi à plis plats compléteront ce vestiaire hivernal. Côté accessoires, attendez-vous à voir des gants en cuir très longs,

des boucles d'oreilles en métal aux motifs géométriques, ainsi que des sacs hobo en demi-lune, déclinés dans des cuirs colorés.

Pouvez-vous nous donner un aperçu de ce que sera la mode pour le printemps-été 2025 ? Quelle sera la pièce emblématique à porter ?

Après des mois passés dans des pièces cocooning et enveloppantes, un désir de féminité et de liberté se fera sentir. Les pièces fluides, inspirées de l'univers de la lingerie, seront mises à l'honneur. Par exemple, les nuisettes se porteront de jour, superposées sur un top en jersey, sous un gilet, ou combinées avec d'autres matières pour un effet de superposition.

Les robes, quant à elles, s'inspireront des toges antiques, avec des détails de torsades et des plis, et seront réalisées dans des tissus légers et vaporeux.



GRÉGOIRE AGNETTI, CADRE EN STRATÉGIES DIGITALES CHEZ PROMOSTYL

Grégoire Agnetti est cadre en stratégies digitales chez Promostyl. Il travaille notamment sur le cahier de tendances Couleurs qui décrypte, deux fois par an, les palettes de couleurs tendances dans le design et dans la mode. En quelques mots, il nous a livré les nuances emblématiques de cette saison dans le prêt-à-porter.

Quelles sont les couleurs à adopter pour cet automne et cet hiver ?

Cette saison se distingue par une palette de couleurs riche et variée, où chaque teinte raconte une histoire unique. Le mauve pâle irisé, le jaune ultra clair et blanchi, ainsi que le turquoise métallisé évoquent une quête de redéfinition personnelle. Le contraste audacieux entre le rouge laqué lumineux et le noir profond reflète une fusion entre la culture populaire et les codes de la haute couture. Nous observons également des nuances chaudes et froides, telles que le vert sauge velouté, le rose légèrement fané et le violet profond. Enfin, les couleurs neutres mais marquées, comme

le beige calcaire, le bleu minéral et le blanc chaud, apportent une touche de sérénité et d'élégance, idéales pour une esthétique épurée et durable.

Comment les porter et les associer ?

Les tons pastels se combinent harmonieusement avec des coupes modernes et fluides, créant un look à la fois léger et élégant. En revanche, les couleurs vives et les finitions métalliques vieillies nécessitent des coupes structurées et des détails sophistiqués pour accentuer leur caractère audacieux et distinctif. Les nuances chaudes et froides se prêtent parfaitement à des coupes classiques et élégantes. Les lainages chinés et les matières duveteuses sont idéaux pour des manteaux enveloppants ou des cardigans raffinés. Les contrastes entre cuirs minimalistes et tissus texturés, ainsi que les palettes de bruns et de verts, se combinent pour un look élégant et confortable. Enfin, pour la palette neutre, les coupes simples et fonctionnelles mettent en valeur les textures minérales. Les toiles de coton délavé, les textiles enduits et les teintures naturelles conviennent à des pièces aux lignes épurées et aux finitions discrètes, tandis que les couleurs évanescentes et les motifs inspirés par les reflets glacés et les textures

minérales se marient avec des silhouettes décontractées et aux matières durables.

Et enfin, quelles seront, selon vous, les couleurs pour le printemps-été 2025 ?

Nous pouvons nous attendre à une saison riche en teintes vives et éclatantes ainsi qu'en nuances naturelles et apaisantes. Les bleus vifs et les roses audacieux insuffleront une touche de fraîcheur et d'énergie, tandis que les jaunes éclatants symboliseront l'optimisme. Les verts minéraux et les beiges naturels se mêleront aux rouges et aux violets, apportant une palette variée et équilibrée aux vêtements de la saison. ●

5 COMPTES INSTAGRAM À SUIVRE

Pour rester à la pointe des tendances et trouver de l'inspiration pour vos tenues quotidiennes, découvrez ces cinq comptes incontournables :

Loïc Prigent : Avec passion et humour, il dévoile les coulisses des grandes marques et les secrets de la mode.
[@loicprigent](#)

May Berthelot : Experte en restauration des sacs de luxe, elle partage également ses conseils sur les dernières tendances en maroquinerie. [@may.berthelot](#)

Julie Ferreri : La reine des looks colorés et audacieux, elle apportera un souffle de fraîcheur à votre garde-robe.
[@juliesfi](#)

Sara Walker : Maîtresse des associations mode réussies, elle propose des outfits élégants et faciles à reproduire. [@styledsara](#)

Taïna Cassagnes : Avec des looks effortless mais élégants, elle incarne le style parisien. [@taina.csg](#)

LA RENTRÉE EN DENIM :

soyez prête avec style

Alors que l'été s'efface et que septembre pointe le bout de son nez, il est temps de préparer sa rentrée avec panache et élégance. La nouvelle collection denim de C&A célèbre l'individualité et le style, avec une ode à la coupe droite, réinventée pour l'occasion, des tons pêche tendance et des classiques bleus intemporels. Des pièces pensées pour sublimer chaque silhouette en toute circonstance, du matin au soir... Que vous soyez en réunion, en rendez-vous, en terrasse ou en balade, notre denim allie avec brio confort et sophistication. La rentrée approche ? Qu'à cela ne tienne, vous êtes prêtes !



LA BLOUSE BOW
39,99€



LE JEAN FLARE
49,99€



LA CHEMISE
29,99€



**LA VESTE KIMONO
EN DENIM MATELASSÉ
PATCHWORK**
59,99 €



LE JEAN
29,99€



LA JUPE
39,99€



LA VESTE
39,99€



LE JEAN BOOTCUT
39,99€



LE BOMBER
49,99€

#LookGoodandFeelGood

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

C&A

UNE RENTRÉE AVEC STYLE

Même si on adorerait prolonger les vacances d'été, septembre se dessine déjà à l'horizon. Alors pour dénicher la tenue parfaite pour votre retour au bureau et faire sensation à votre arrivée, laissez-vous tenter par les nouvelles tendances mode qui investissent votre dressing de rentrée. Nuances de vert, motifs géométriques et look rebelle en léopard, faites le plein des dernières tendances mode pour une rentrée tout en élégance et en audace.

SÉLECTION : JULIE KIEFFER





BOHÈME CHIC

En 2024, les motifs se font champêtres avec l'imprimé floral qui se distille délicatement dans nos tenues pour apporter un peu de couleur à notre penderie. On l'aime autant sur une robe longue que sur une combinaison ou un sac à main.

IKKS

SAVAGE BEAUTY

Collection après collection, l'imprimé léopard twisté notre garde-robe pour un effet toujours chic mais rebelle. On l'adopte sur des manteaux, des chemises fluides ou sur des accessoires. De quoi faire un retour fracassant et tout en confiance au bureau.

VERITAS



RIANI

Pantalons élégants, vestes sophistiquées, les motifs tartans ou à carreaux s'incrémentent de nouveau sur tous nos indispensables mode de bureau.

Géométrie retro



MARIA DE LA ORDEN



SÉZANE



ARKET

Qu'il soit couleur olive ou kaki, le vert connaît un regain de popularité et s'immisce dans notre dressing hivernal. Par petites touches ou, au contraire, en total look, on adorera le porter sur des robes longues, des fourrures, des trench coat et même des bottes en cuir.

Obsession kaki

MONOPRIX

Gris tempête

XANDRES



Facile à associer et toujours élégant, le gris continue de tirer son épingle du jeu dans notre vestiaire de rentrée et se décline à la perfection dans chacune de nos tenues pour un effet girl boss parfaitement étudié.



LOUIS VUITTON

Confort XXL

Pour répondre avec style à toutes les missions de votre quotidien, les coupes larges sont nos meilleures alliées. Confortables et décontractées, elles s'associent parfaitement à des matières douces et enveloppantes comme la laine. Avec ces looks douillets, à vous le style cosy'n chill version chic !



UNE SÉLECTION DE CRÉATEURS EXCLUSIVE
& INCONTOURNABLE



Lancée par **Philippine Dobrzensky**, passionnée de mode avec une solide expérience, **La Malle de Lux** propose une sélection de marques de créateurs tendance exclusives au Luxembourg. Chaque pièce est soigneusement dénichée à Paris, Londres, Bruxelles, Madrid ou Milan. En prêt-à-porter ou accessoires, vous trouverez des bijoux, foulards, pochettes, pantalons, robes et mailles en édition limitée. Que vous cherchiez une tenue habillée ou sportchic, notre boutique au centre-ville de Luxembourg vous accueillera chaleureusement.

La Malle de Lux offre également un service de personal shopper avec Adelaïde Dubucq, notre styliste personnelle, pour vous aider à trouver le look parfait.

BOUTIQUE EN LIGNE

www.lamalledelux.com

8 rue aldringen, L-2449 Ville haute Luxembourg
Lundi 11h-18h | Mardi - Samedi 10h-18h





TWINSET



MUS & BOMBON



Face à la fast-fashion : SI ON PASSAIT EN MODE RESPONSABLE ?

La mode fait partie des industries les plus polluantes de la planète et la fast-fashion jette de l'huile sur le feu. Des marques s'engagent pour produire des vêtements plus respectueux des Hommes et de la planète, mais ce sont les consommateurs qui ont les clés pour que la mode dite « éthique » gagne du terrain. « Le green dressing » impose juste un peu de bon sens et de la mesure. Ce qui n'est pas incompatible avec le plaisir...

TEXTE : FABRICE BARBIAN

L'industrie de la mode a un gros impact sur l'environnement puisqu'elle génère environ 10 % des gaz à effet de serre mondiaux. Elle consomme également beaucoup d'eau et la pollue aussi compte tenu des produits chimiques qu'elle utilise. « On estime que la production textile est responsable d'environ 20 % de la pollution mondiale d'eau potable, à cause des teintures et autres produits de finition », précise l'Agence européenne pour l'environnement (AEE). Enfin, ce n'est pas anodin, elle génère des montagnes de déchets textiles et c'est d'autant plus vrai aujourd'hui, alors que la fast-fashion et ses vêtements de piètre qualité ont le vent en poupe. Ajoutons encore qu'une partie de cette industrie fait produire ses vêtements dans des pays où les conditions de travail des « petites-mains » sont parfois déplorables. Bref, favoriser l'émergence d'une mode plus respectueuse de la nature et des Hommes est impératif. Et dans ce domaine, tous les acteurs impliqués ont des leviers à leur disposition.

LES MARQUES S'ENGAGENT

Commençons par les fabricants puisque bon nombre de marques se mobilisent pour commercialiser des vêtements « responsables ». Pour ce faire, elles privilégient des matières comme les

fibres recyclées, le chanvre, le lin, issues de matières premières bio ou bien encore naturelles (la laine, par exemple, même s'il importe alors de s'interroger sur la façon dont sont élevés les animaux), dont l'impact écologique est moindre que les matières synthétiques dérivées du pétrole. Elles affinent également leur processus de production et de fabrication de manière à limiter au maximum la production de déchets.

Le chiffre d'affaires mondial de la mode éthique progresse et devrait progresser encore

Elles peuvent aussi veiller à porter et partager leurs valeurs en se mobilisant, par exemple, pour lutter contre la surconsommation de vêtements. Et cela n'est pas inutile quand on sait qu'en moyenne, les Européens consomment près de 30 kilos de textiles par an et en jettent environ un tiers. Un autre levier dont disposent les marques, c'est bien évidemment d'imposer des chartes afin de faire respecter des exigences

sur le plan éthique, pour assurer des conditions de travail justes et sécurisées pour les ouvriers, là où ils travaillent.

FAIRE ET FAIRE SAVOIR

Ces « engagements », il importe de les faire savoir aux consommateurs pour leur permettre de choisir en connaissance de cause et en confiance. Pour cela, différents labels de mode « éthique » ont été créés. Citons, par exemple, Global Organic Textile Standard (GOTS) qui permet d'identifier les textiles biologiques, les marques soucieuses de l'environnement, de la santé des clients qui portent leurs vêtements et de ceux qui les confectionnent. Bluesign®, qui se focalise quant à lui sur la chaîne de production du vêtement, s'intéresse à l'entièreté de la chaîne d'approvisionnement textile afin de réduire conjointement son impact sur l'homme et l'environnement (eau, énergie, gestion des déchets). Bien entendu, dans la mode comme dans bien d'autres domaines, le « zéro impact » n'existe pas.

LES CONSOMMATEURS : UN PEU DE BON SENS...

Connaître les labels, les marques éthiques ou bien encore les textiles à privilégier ou au contraire à éviter (viscose, coton,

polyamide ou polyester, notamment), c'est déjà agir en faveur d'une mode plus durable, en tant que consommateur. Mais il y a d'autres leviers à activer en faveur d'un dressing responsable. Le plus « performant » en la matière, plus encore que de sélectionner ses « produits », c'est d'acheter moins de vêtements afin de privilégier la qualité à la quantité, tout simplement. C'est du bon sens. Tout comme veiller à augmenter leur durée de vie en s'attachant à en prendre soin et à les entretenir.

Toujours dans ce registre, pourquoi tout acheter neuf alors que les friperies en ligne, les vide-dressings solidaires, les boutiques de seconde main ou « vintage » permettent de s'habiller à moindre frais et de manière plus écologique ? Et cela fonctionne aussi dans l'autre sens en alimentant ces points de vente de ses propres vêtements alors qu'ils sont encore en bon état, plutôt que de les jeter. Une évidence et pourtant il y a de la marge dans ce domaine. Toujours selon l'AEE, 87 % des vêtements usagés (ce qui ne veut pas dire « hors-service ») sont incinérés ou mis en décharge avec les conséquences que l'on imagine pour la nature. Nul doute que la fast-fashion alimente allègrement ces monceaux de déchets compte tenu de sa qualité médiocre.

LA SLOW-FASHION PROGRESSE, DOUCEMENT

Pour finir sur une note plus optimiste, différentes études montrent aussi que de plus en plus de consommateurs se tournent vers la « slow fashion » ou durable. Le chiffre d'affaires mondial de la mode éthique progresse et devrait augmenter encore. Une tendance similaire est également observée en ce qui concerne le marché de la seconde main, notamment porté par le e-commerce. Il est estimé à plus de 7 milliards d'euros rien que pour la France selon une étude de KPMG et de la Fédération du e-commerce et de la vente à distance (Fevad) en 2022. Certes, ces hausses de chiffres d'affaires sont

aussi en partie alimentées par des prix qui progressent et de la « surconsommation ». Il est aussi vrai que les ventes de la fast-fashion progressent de manière plus soutenue encore : 130 milliards de vêtements et chaussures vendus par an soit des ventes multipliées par deux en une vingtaine d'années (source : Oxfam). Mais ne jouons pas les rabat-joie, il y a de petites notes positives qui alimentent une petite musique au profit d'une mode plus « responsable ». Le rythme, ça compte... ●

“
L'industrie de la mode a un gros impact sur l'environnement puisqu'elle génère environ 10 % des gaz à effet de serre mondiaux
”



QUELQUES CHIFFRES QUI FONT RÉFLÉCHIR

- **Troisième** : C'est le classement du secteur textile en ce qui concerne la consommation d'eau. Seules les cultures du blé et du riz en consomment davantage.
- **70 douches** : c'est l'équivalent de l'eau consommée pour fabriquer un t-shirt en coton.
- **240 000 tonnes** de microparticules de plastiques sont relâchées dans l'environnement chaque année, dans le monde (par cette industrie).
- **4 milliards de tonnes** d'équivalent CO₂ sont générées par l'industrie textile (vêtements et chaussures) chaque année.
- **460 milliards de dollars par an**, c'est ce que représente le gâchis lié aux vêtements jetés alors qu'ils sont encore portables.
- **70 % des fibres synthétiques** produites dans le monde proviennent du pétrole.

(Source : Ademe, Agence de la Transition Écologique)

EN ROUTE POUR LA NOUVELLE COLLECTION !



Fashion Week-end

LES 13, 14 & 15 SEPTEMBRE 2024

-25%*

SUR LA COLLECTION
AUTOMNE - HIVER
2024*

Naturellement différents.

GESTUZ

*Voir conditions en magasin.

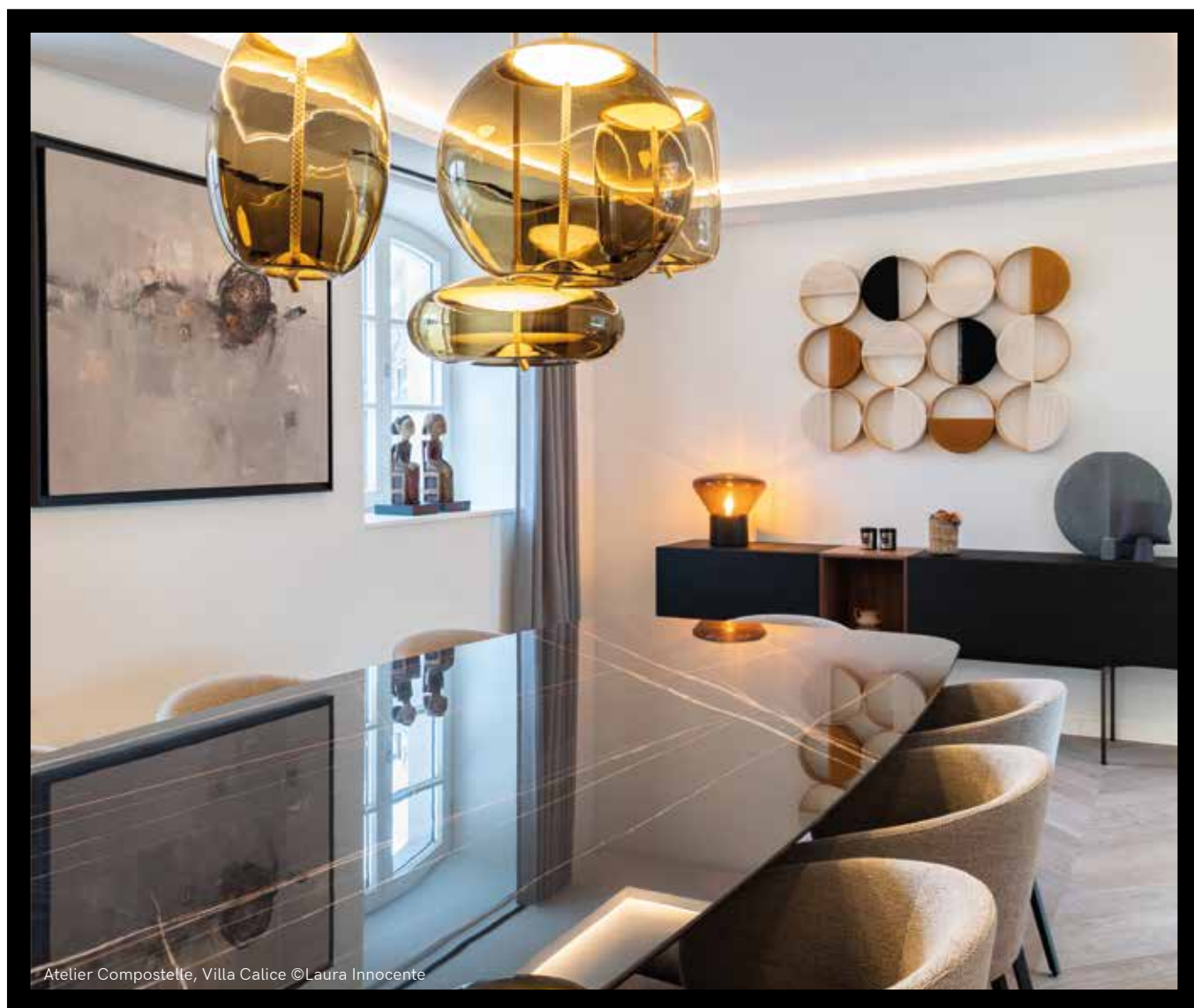
Pall Oberpallen est ouvert 7 jours sur 7 !

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

ARCHI-BEAU

Envie d'aménager, optimiser ou rénover votre intérieur, mais vous ne savez pas par où commencer ? Faire appel à un architecte d'intérieur vous offre l'opportunité d'avoir un espace esthétiquement plaisant, fonctionnel et bien conçu. On vous explique.

TEXTE : MARINE BARTHÉLÉMY



Atelier Compostelle, Villa Calice ©Laura Innocente

BRÈVE HISTOIRE

Son nom vous est familier, mais son rôle concret vous échappe un tantinet ? Rien de plus normal, le métier d'architecte d'intérieur reste encore confidentiel car on l'imagine (à tort) souvent réservé aux projets très ambitieux avec un imposant budget. Finalement, que ce soit par manque d'idées ou de temps, tout le monde peut faire appel à ses services. Si l'architecture d'intérieur ne date pas d'hier – le métier a été reconnu en 1946 sous l'appellation « Aménagement d'Intérieur » – elle a réellement été popularisée au début des années 2000, avec notamment la création d'un cursus dédié dispensé dans plusieurs écoles. À noter qu'architecte et décorateur d'intérieur sont deux professionnels bien distincts : le premier maîtrise davantage la configuration des espaces tandis que le second se concentre surtout sur l'esthétisme et l'harmonisation visuelle de l'ensemble. Toutefois, la plupart d'entre eux ont la double casquette.

“ Il peut aisément endosser le rôle de gestionnaire de projet, capable de coordonner et superviser tous les aspects d'une rénovation ”

MINE D'IDÉES

Véritable force motrice, l'architecte d'intérieur jouit d'une expertise professionnelle et possède une connaissance approfondie des matériaux, des meubles, des couleurs et des techniques de design. Il peut donc proposer des solutions esthétiques et pratiques adaptées à chaque espace. Il est aussi capable de répondre à la plupart de vos problématiques : aménager et optimiser des petits espaces ou des configurations complexes (combles, espaces mansardés, plans alambiqués, couloirs exigus), améliorer le style ou le confort d'une pièce, imaginer des designs sur-mesure et proposer des idées mêlant esthétisme et innovations tout en respectant évidemment vos besoins, vos goûts et, dans la mesure du réalisable, votre budget. Concrètement, lors d'un premier rendez-vous, l'architecte d'intérieur va étudier vos besoins et la faisabilité de votre projet.

Il vous présentera ensuite, par des « vision boards », des planches inspirationnelles, des croquis et des perspectives d'intérieur, sa stratégie basée sur plusieurs paramètres dont la gestion des volumes, le choix des couleurs, du style, des matériaux, du mobilier, des lumières, le placement des meubles...

Arte marbre

SPÉCIALISTE DE LA PIERRE NATURELLE
EN LORRAINE ET À LUXEMBOURG

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

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



Images : © Julien Carosi

Les projets ci-dessus ont été conçus par C13 Architecture d'Intérieur. Les éléments en marbre ont été réalisés par Arte Marbre.

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

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



Jusqu'à la validation d'une proposition finale et une formule de prestations choisies.

GAIN DE TEMPS

Avantage qui n'est pas des moindres : il peut aisément endosser le rôle de gestionnaire de projet, capable de coordonner et superviser tous les aspects d'une rénovation, de la planification initiale jusqu'à la réalisation finale, en s'assurant que tout se déroule sans accroc.

“

Il vous présente, par des « visions boards », des planches inspirationnelles, des croquis et des perspectives d'intérieur, sa stratégie sur le choix des couleurs, des meubles, des lumières...

”

Il peut aider à respecter les délais, à éviter les erreurs dues à l'inexpérience et à gérer le budget efficacement, limitant les dépassements de coûts et les potentiels retards (et on le sait, le temps c'est de l'argent). Il a également accès à un réseau de fournisseurs, d'artisans et de professionnels du bâtiment de confiance. Il peut souvent obtenir des matériaux de qualité supérieure à des prix compétitifs. Le mieux est de choisir un professionnel qui peut justifier d'une formation spécialisée ou d'une



Atelier Compostelle, Villa Camille ©Frenchie Cristogatin

qualification reconnue. Dans tous les cas, il est recommandé de consulter plusieurs architectes d'intérieur, de comparer leurs devis, et de discuter en détail de vos attentes et de vos contraintes financières.

LE JUSTE PRIX

Financièrement parlant, le coût d'un architecte d'intérieur peut considérablement varier en fonction de son expérience et de sa renommée, de la complexité du projet, de la taille de l'espace à rénover et de la région géographique. Le type de facturation peut aussi différer : certains pratiquent un tarif horaire ou un forfait au mètre carré, d'autres prennent un pourcentage du coût total des travaux ou mettent en place un forfait global qui sera fixé

après une évaluation précise des besoins et des attentes du client. À titre informatif, les architectes d'intérieur facturent généralement entre 50 et 200 euros de l'heure, entre 50 et 150 euros du m² ou entre 7 et 15 % du coût total des travaux. Pour éviter toute mauvaise surprise, il est fortement conseillé de prévoir un budget additionnel pour les éventuels surcoûts de matériaux et mobilier choisis, les frais de gestion et de coordination incluant les réunions avec les différents corps de métier et le suivi du chantier, ou encore les imprévus liés aux travaux de construction et de rénovation. Ainsi, pour vous donner une fourchette, les honoraires d'un architecte d'intérieur pour la rénovation d'un appartement de 100 m² coûtent en moyenne entre 7 000 et 15 000 euros. ●

GAGE D'EXPERTISE

Pour ne pas se tromper, le mieux est de se renseigner auprès d'un organisme professionnel garantissant un certain niveau de compétences et de rigueur. L'Ordre des Architectes et des Ingénieurs (OAI) met à disposition un annuaire des architectes d'intérieur basés au Luxembourg. N'y figurent que les professionnels inscrits au tableau de l'OAI, qui possèdent une autorisation d'établissement émise par le Ministère des Classes Moyennes et dont le diplôme est inscrit au registre des titres de l'enseignement supérieur.

"LES intérieurs SONT LES REFLETS DE LA PERSONNALITÉ ET DE L'ÂME"

Comment se sentir chez soi ? Architecte d'intérieur, créatrice de meubles sur mesure, agence immobilière basée à Rodange, Anna Intini accompagne ses clients dans leurs projets de rénovation. Animée par le désir de créer un intérieur à leur image, Anna Intini aide les clients à s'approprier leur rêve immobilier, pour s'y sentir bien au quotidien.

Anna Intini, fondatrice et gérante de anna intini homes



© Elenaky Studios

En quoi consiste votre expertise d'architecte d'intérieur ?

J'effectue la rénovation, le home staging et la création de meubles sur mesure. La rénovation consiste à réhabiliter une bâtisse ancienne, à revisiter intégralement une maison, un appartement, des bureaux ou des locaux commerciaux. Rénovation partielle ou gros travaux, j'assure aussi le suivi du chantier, du devis jusqu'à la livraison. Le home staging vise à revoir et à redécorer l'aménagement intérieur d'un bien en vente, qui peine à trouver acquéreur. Je reconfigure l'agencement ou la décoration sous forme de modélisations et de prévisualisations en 2D ou 3D. Peu à peu, on change l'idée de l'espace, on établit ensemble le style qui correspond aux souhaits des clients, en y mettant des matériaux, des couleurs, de la lumière, des ambiances... La démarche les aide à mieux se projeter dans le bien. Je peux ensuite assurer le suivi partiel ou intégral du projet, des plans jusqu'à la

remise des clés. Agente immobilière et connaissant bien le marché, je sais ainsi mieux valoriser le bien qui m'est confié. J'accompagne aussi les clients qui achètent un appartement sur plans, et qui souhaitent revoir l'agencement du bien – déplacer un mur porteur, des cloisons et des ouvertures de portes, ou bien y ajouter un dressing sur-mesure – selon leurs propres besoins et styles de vie. Je leur propose des solutions simples et pratiques adaptées à tous les goûts et à tous les budgets.

Vous concevez aussi des meubles sur mesure : pour quels types d'aménagements ?

Si un simple changement de décoration peut changer l'âme d'un intérieur, un petit meuble sur mesure peut aussi métamorphoser complètement l'aspect d'une pièce. Toujours dans l'optique de proposer un intérieur personnalisé aussi design que fonctionnel, je dessine donc

toute sorte de mobilier adapté aux différentes pièces de la maison.

Quelle philosophie et éthique animent vos projets ?

Les intérieurs sont les reflets de l'âme. On doit s'y sentir chez soi et y être soi-même. C'est l'endroit où on peut se détendre, y trouver la paix. J'y mets donc mon sens artistique, mon cœur et mes tripes, avec une grande attention aux détails. L'intransigeance sur la qualité, l'honnêteté et la confiance sont mes valeurs-clé. Et je ne crains pas d'être franche avec mes clients sur leurs choix de décoration, de matériaux ou de fournisseurs. Pour cette raison aussi, je travaille avec des artisans de confiance et des entreprises tous corps d'État, reconnus pour leur savoir-faire. Je suis persuadée que l'architecture d'intérieur doit rester accessible au plus grand nombre ; mon expertise est donc adaptée à tous les budgets.



© Jessie Lang Photography



LUMINAIRES *Chics*



Les luminaires peuvent être discrets, intégrés dans l'espace ou bien devenir le point focal d'une pièce, tels de véritables œuvres d'art grâce à leurs designs audacieux. Optez ainsi pour des luminaires de grands designers, summum du chic, appréciés pour leur esthétique intemporelle et leur innovation. Des designs inspirés des années 50 et 60 peuvent aussi faire mouche. Pensez au verre fumé, au chrome, à l'or et à l'argent, aux formes organiques et aux tons neutres, pour une décoration sans fausse note...et durable !

TEXTE & SÉLECTION : DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER



PETITE FRITURE
LAMPE À POSER



GUBI
SUSPENSION



KARTELL
LAMPE À POSER



LUMEERS
LAMPE À POSER



MARSET
SUSPENSION



FERM LIVING



LUMEN CENTER ITALIA
LAMPE À POSER



FERMOB
APPLIQUE MURALE



WESTWING
SUSPENSION



MOOOI
APPLIQUE MURALE



JE PERDS MES CHEVEUX, QUE FAIRE ?

En moyenne, nous perdons jusqu'à 100 cheveux par jour qui tombent naturellement. Mais si cela n'a rien d'inquiétant, tout au plus le cycle naturel de nos cheveux, ce chiffre peut s'accroître pour diverses raisons parfois un peu obscures et nous alarmer. Voici donc quelques conseils pour comprendre ce phénomène, ses causes et en limiter les conséquences.

TEXTE : LOUISE LUCAS

En effet, si nous perdons entre 50 et 100 cheveux par jour, ces derniers se renouvellent naturellement : chaque cheveu vit entre 2 et 7 ans et chaque follicule pileux qui donne naissance au cheveu reproduit, lui, entre 25 et 30 cycles. Mais avec certains facteurs, la chute des cheveux s'accélère, provoquant des zones clairsemées et une absence de repousse. Chez les hommes, par exemple, la chute des cheveux est plus souvent liée au patrimoine génétique et aux effets des hormones masculines qui accélèrent ainsi le cycle de vie des cheveux ; une chute qui est alors appelée calvitie ou alopecie androgénétique héréditaire. Chez les femmes, cette chute peut avoir de très nombreuses causes et donc survenir plusieurs fois au cours de leur vie. Le stress, l'allaitement, des carences alimentaires ou encore certains médicaments ainsi que quelques maladies peuvent ainsi provoquer une perte de cheveux. Résultat : dans la douche, au réveil, sur l'oreiller ou en fin de journée, sur les épaules de la veste, ils semblent tomber par poignées sans jamais s'arrêter. Une perte qui peut être d'autant plus mal vécue puisqu'elle porte atteinte à une partie visible de la féminité.

Mais alors, qu'entendons-nous par perte de cheveux ? Comment savoir déjà si j'en perds trop ? En retrouver sur votre brosse ou au moment de votre shampoing est tout

à fait naturel, mais il existe une technique simple pour vérifier si vous en perdez plus que nécessaire, bien que se poser la question soit déjà un indice. Passez votre main dans vos cheveux, quelques jours après votre dernier shampoing, s'il reste moins d'une vingtaine de cheveux entre vos doigts, vous ne perdez pas a priori votre chevelure.

“

Si vous ne pouvez pas arrêter la chute d'un cheveu qui est en fin de cycle, vous pouvez tout au moins augmenter les chances d'une bonne repousse

”

CHUTE PONCTUELLE

La plupart du temps, si vous en retrouvez plus que d'habitude, il s'agit d'une chute ponctuelle. Ainsi, nous sommes toutes familières de la chute de cheveux saisonnière qui nous frappe au printemps et en automne. Elle est provoquée par des changements de températures et serait liée notamment au soleil et aux rayons UV. Le terme d'alopecie saisonnière est même employé

pour désigner ce type de perte qui peut durer jusqu'à quelques semaines.

Mais cela peut être aussi dû à la prise de certains médicaments, ou même à des variations hormonales lors d'une grossesse par exemple. Le stress est également un facteur qui peut grandement influencer la perte des cheveux. En effet, les cellules soumises à un stress ponctuel libèrent des molécules, des neurotransmetteurs, qui déclenchent une réaction inflammatoire aiguë provoquant une chute soudaine et brutale quelques mois après le facteur de stress. Cela signifie que les cheveux vont soudainement et prématurément entrer en phase de chute alors même qu'ils n'ont pas encore achevé leur phase de croissance. Ce type de chute est appelé chute de cheveux réactionnelle.

Au même titre que le stress, la fatigue peut déclencher ce type de chute, qu'elle soit liée à un choc émotionnel, à du stress ou bien à un régime hypocalorique par exemple. Contrairement à une chute chronique, la chute occasionnelle a l'avantage de pouvoir être réversible en quelques mois, à condition d'adopter rapidement les bons soins capillaires. N'oubliez pas cependant que si elle semble importante ou que la chevelure commence vraiment à se clairsemer, il est nécessaire d'en parler à un médecin.



“

Contrairement à une chute chronique, la chute occasionnelle a l'avantage de pouvoir être réversible à condition de rapidement adopter les bons soins capillaires

”

CHUTE CHRONIQUE

La chute chronique est moins fréquente de manière générale, mais si elle apparaît, c'est souvent en raison d'un déséquilibre hormonal, d'un problème de thyroïde ou bien de carences, ce qui est bien plus alarmant. Ces dernières, comme la carence en fer, à laquelle vous pouvez être sujette après un accouchement par exemple, n'ont pas seulement un impact sur votre santé globale mais aussi sur vos

cheveux et donc sur leur perte : ils deviennent alors plus fins et cassants.

Attention, la carence en fer n'est pas la seule susceptible d'avoir un impact sur votre chevelure. Le manque de zinc, responsable notamment du bon développement de la kératine qui apporte vitalité et force à la peau, aux cheveux et aux ongles, peut également jouer un grand rôle dans une chute de cheveux chronique. De même, les carences en vitamines B, C, et A, qui sont essentielles pour favoriser la repousse et renforcer les racines, jouent un rôle important. Ces vitamines luttent contre le stress oxydatif qui peut, dans certains cas, bloquer la croissance des cheveux. Pensez donc à vérifier de ce côté-ci auprès de votre médecin ; vous trouverez peut-être la cause de votre perte de cheveux...

TRAITER PAR LA CHIRURGIE

Remédier à la chute des cheveux par la chirurgie, c'est possible grâce à la greffe

de cheveux. La greffe est probablement la méthode la plus radicale et la plus efficace face à l'alopécie qui persiste.

Mais avant tout, assurez-vous de la cause de la chute de vos cheveux, car si elle est due à une maladie comme les maladies auto-immunes, la solution de la greffe ne sera pas toujours envisageable : la maladie s'attaquant aux cheveux, la greffe sera en effet rejetée. Ensuite, dès la détermination de la cause, il convient alors de stabiliser la perte de cheveux en ayant recours à un traitement par voie orale (propecia) ou par application locale (minoxidil) qui permettra de stopper l'évolution de la chute. Puis la greffe sera réalisée, c'est-à-dire que des cheveux situés dans une zone non touchée par l'alopécie, comme l'arrière du cuir chevelu ou sur les tempes, seront prélevés puis implantés. Ce sont bien sûr vos propres cheveux qui sont pris car il s'agit d'une « auto-greffe » et selon la technique utilisée, il n'est pas forcément nécessaire de raser les cheveux.

**OFFRES BEAUTÉ RENTRÉE :
FAITES-VOUS PLAISIR À PRIX DOUX !**

LOTIONS ANTI-CHUTE ET SHAMPOING DOUX

Il existe également des lotions capillaires anti-chute qui permettent de stimuler activement la repousse. Riches en actifs de plantes notamment, elles s'adressent à la chute ponctuelle et activent la microcirculation en stimulant le bulbe. Pour contrer une éventuelle chute de cheveux, utilisez également des shampoings doux, composés avec peu d'ingrédients et surtout moins d'agents agressifs pour les fibres capillaires. Ils apporteront ainsi de la force au cuir chevelu et permettront une meilleure régénération des cellules capillaires. Si vous le pouvez, choisissez-en qui contiennent par exemple de la quinine, une écorce médicinale qui fortifie les longueurs et renforce l'ancrage du cheveu, un atout indispensable pour ralentir la chute de votre chevelure.

En moyenne, ces shampoings et lotions anti-chute, surtout s'ils sont conjugués, peuvent vous permettre de regagner jusqu'à 3 000 cheveux en quelques mois. Les solutions médicales à base de minoxidil s'adressent plutôt, quant à elles, aux chutes chroniques. Ce sont des soins qui sont efficaces à condition bien sûr d'avoir traité la cause de l'alopecie.

PENSER AUX COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Mais pas de panique, vous avez toujours la possibilité de retrouver votre chevelure d'antan grâce à plusieurs solutions. Ainsi, pour remédier à ce phénomène handicapant, l'alimentation peut grandement aider à stopper la chute.

Si vous ne pouvez pas arrêter la chute d'un cheveu qui est en fin de cycle, vous pouvez tout au moins augmenter les chances d'une bonne repousse. Si vous suspectez des carences, tournez-vous alors vers des compléments alimentaires qui contiennent notamment de la vitamine A, B, C, D, du zinc et du fer.

Ne négligez pas non plus la prise de sélénium qui participe au renforcement de la fibre capillaire. Et si vous le pouvez, intégrez ces éléments grâce à votre alimentation et aux aliments qui en contiennent naturellement plutôt que par la prise de compléments ; c'est d'ailleurs plus sûr et plus sain.

Outre ces solutions, il existe quelques bons gestes à adopter dans sa routine capillaire : se sécher les cheveux à l'aide d'une serviette en microfibre plutôt qu'avec un sèche-cheveux qui peut fragiliser la fibre, privilégier les brosses en poils de sanglier pour démêler vos cheveux tout en douceur, ou encore opter pour des soins le plus naturels possible. Masser son cuir chevelu durant le shampoing est également un geste essentiel pour activer la microcirculation, permettant ainsi d'assouplir et d'oxygéner le cuir chevelu. •



**LE SOIN MESOJET : LE SOIN DU VISAGE À TESTER
À TOUT PRIX APRÈS L'ÉTÉ.**

Offrez à votre peau une hydratation profonde, une réduction des rides et un teint éclatant. Il s'agit d'un traitement non invasif et indolore qui infuse des nutriments essentiels comme la vitamine C directement dans la couche dermique.

20% de remise sur tous les soins Mesojet :

- Soins mesojets avec une infusion : 120€
- Soins mesojets avec infusion et booster : 150€
- Soins mesojets avec infusion, booster et radiofréquence : 180€

**LE GOMMAGE : PROFITEZ DES BIENFAITS DU GOMMAGE
POUR REVITALISER VOTRE PEAU APRÈS L'ÉTÉ.**

*Le soin corps : 30 min de gommage et 30 min de massage.
60€ (au lieu de 85€)*

**L'ÉPILATION À LA LUMIÈRE PULSÉE :
REDECouvrez LA DOUCEUR DE VOTRE PEAU APRÈS
L'ÉTÉ GRÂCE À CETTE MÉTHODE EFFICACE.**

- 10% de remise pour le traitement d'une zone
- 20% de remise pour le traitement de 2 zones
- 30% de remise pour le traitement de 3 zones

et bénéficiez d'un bilan personnalisé adapté à votre pilosité et à la couleur de votre peau. Le nombre de séances sera ajusté en fonction des résultats obtenus.



106 Rue de l'Alzette, L-4010 Esch-sur-Alzette
Tél. : 26 54 05 86 | destinationbeaute@pt.lu

WWW.DESTINATION-BEAUTE.LU

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 !

KIKO MILANO

Nourish & Protect Shampoo
Nourish & Protect Conditioner
Nourish & Protect Hair Spray
Nourish & Protect Hair Mask
Nourish & protect Daily Serum

KIKO Milano Haircare est la toute nouvelle gamme de soins capillaires de la marque italienne KIKO.

Avec plus de 90 % d'ingrédients d'origine naturelle, la ligne de soins a été conçue en collaboration avec Rossano Ferretti pour nourrir et protéger les cheveux grâce à un complexe d'acide hyaluronique et de l'extrait de noix italienne.



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



ELISE
INFLUENCEUSE DU MOIS
@lesloversdeco

« Mes cheveux longs sont habituellement difficiles à démêler, et j'ai beaucoup de frisottis. Depuis que j'utilise les produits Kiko Milano, ils sont plus brillants et surtout plus disciplinés. Mon coup de cœur de la gamme, et indispensable pour nourrir les cheveux abîmés, c'est le Hair Mask. Le petit plus, c'est le parfum qui reste sur les cheveux et qui est juste exceptionnel. »



CÉLINE

« C'est clairement devenu ma routine cheveux. Tous les produits sont efficaces et utiles. Je les ai même testés en été avec le soleil, la piscine et la mer : vraiment rien à dire, à part bravo pour cette gamme hyper complète ! J'ai un petit coup de cœur pour le spray nourrissant et protecteur, que j'utilise avant chaque brushing. :) »



DOROTHÉE

« Le masque est excellent : il rend les cheveux doux, démêle parfaitement sans les alourdir, et laisse une odeur agréable. En revanche, le spray m'a moins convaincue bien qu'il soit efficace contre les frisottis. Le shampoing et l'après-shampoing sont efficaces, mais l'odeur ne me plaît pas. Quant au sérum, c'est une véritable pépite. Il hydrate intensément les cheveux, qui deviennent soyeux et éclatants. »



JULIE

« Je dois dire que j'ai été agréablement surprise. Mention spéciale pour l'après-shampoing et le soin protecteur, qui se sont révélés particulièrement efficaces. Mes cheveux sont restés doux et bien protégés, avec des textures agréables à utiliser. Bien que le parfum puisse être un peu intense et que les flacons se vident rapidement, Kiko a réussi son entrée dans le domaine des soins capillaires. Une gamme à découvrir sans hésitation pour celles qui recherchent efficacité et plaisir d'utilisation. »

L'INDISPENSABLE DE FEMMES



Luxembourgeoise & exclusive
Parution le jeudi
Gratuite

INSCRIVEZ-VOUS !



MUST-HAVE

SOIN ANTI-ACNÉ AU ZINC



La Rosée présente sa gamme anti-imperfections au zinc pour peaux mixtes à grasses. Composée d'un sérum purifiant et d'un stick correcteur rechargeable, elle promet une peau purifiée et apaisée. Le sérum, non comédogène et enrichi en zinc, réduit boutons et points noirs, régule le sébum et prévient les réapparitions. Les extraits bio exfolient et lissent la peau, tandis que l'acide succinique et le bakuchiol combattent bactéries et inflammations. De son côté, le bisabolol apaise les peaux sensibles. Avec sa texture fluide et ses notes de thé vert, cette gamme naturelle offre un teint unifié et lumineux dès les premières applications. **Sérum. La rosée**

INNOVATION

Les nouvelles émulsions Anti-Rougeurs, conçues pour les peaux sensibles à la rosacée et la couperose, révolutionnent le soin quotidien du visage. L'Émulsion de Jour UV 30 protège et réduit les rougeurs, tandis que l'Émulsion de Nuit apaise et répare. Ces affections chroniques nécessitent des soins adaptés qui combinent protection solaire et renforcement des vaisseaux. Ces formules avancées promettent une amélioration notable des symptômes, offrant confort et résilience contre les irritations. Skinexpert préserve ainsi la santé cutanée. **Gamme Skinexpert. Louis Widmer**



QUATRE

CRÈME RAJEUNISSANTE



La célèbre marque de cosmétiques La Mer dévoile sa nouvelle crème de nuit rajeunissante, un véritable concentré de jeunesse pour la peau. Formulée avec le puissant Miracle Broth, cette crème hydratante agit intensivement pendant

la nuit pour revitaliser et régénérer l'épiderme. Dès le matin, les effets sont visibles : une peau plus lisse, ferme et éclatante. Conçue pour cibler huit signes clés du vieillissement – les ridules, la rondeur, la douceur, l'éclat, la fermeté, la texture, et les rides – cette crème crée un environnement optimal pour le renouvellement cellulaire nocturne. Avec ce soin, la légende de la beauté du sommeil devient réalité, offrant chaque jour un réveil frais et revitalisé. **Crème de nuit. La Mer**

02

ICÔNES REVISITÉES



Cinq sillages marquants prennent sous la patte de Francis Kurkdjian de nouveaux traits saillants, soulignés par une concentration luxueuse. Lucky, hommage à la superstition légendaire de Christian Dior, met en exergue le muguet porte-bonheur. Ses facettes florales sont accentuées par un

accord boisé cuiré vert sombre, promettant un sillage tenace. Le flacon iconique de La Collection Privée affiche un luxe affirmé pour accueillir ces esprits de parfum concentrés, avec des lignes pures, menues, assombries et brillantes, soulignant la préciosité de ces élixirs puissants. **Lucky. Christian Dior**

05

MAQUILLAGE



Eau Thermale Avène enrichit sa gamme de maquillage dermatologique avec Couvrance, spécialement formulée pour les peaux sensibles. Cette ligne de produits, testée haute tolérance, combine haute couvrance, naturalité et efficacité. Le Crayon correcteur de sourcils est idéal pour les yeux les plus sensibles. Il se caractérise par une mine fondante enrichie en huile de ricin pour les yeux et les sourcils. Sa formule, à base de pigments d'origine naturelle, permet de combler les sourcils et d'intensifier le regard. La cire de Carnauba améliore son pouvoir filmogène et sa tenue. À la fois doux et ultra-précis, il garantit un résultat naturel longue tenue de 12 heures. **Crayon correcteur. Avène**

SHANA

c o i f f u r e

DES TECHNIQUES DE COLORATION INNOVANTES ET RESPECTUEUSES DU CUIR CHEVELU !

YO COLOR SYSTEM DE KEMON kemøn

Le salon Shana vous propose un système sûr et délicat pour colorer et prendre soin de vos cheveux : Yo Colour System de Kemon. Ce traitement de bien-être complet **à base de yaourt** est très doux et composé d'ingrédients certifiés issus de l'**agriculture biologique**. Les avantages :

- La couleur devient un véritable traitement
- Respect maximum des cheveux et du cuir chevelu
- **Résultats excellents : délicatesse, couverture, durée, brillance**

LES SOINS ACTYVA COLORE BRILLANTE

Découvrez la gamme **Actyva** et ses soins **Colore Brillante**, spécialement conçus pour les cheveux colorés. Ces produits **naturels** respectent l'environnement et prennent soin de votre santé tout **en sublimant vos cheveux**.



LA TECHNIQUE LES BABYLIGHTS

Les babylights sont une technique de mèches traditionnelles 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. Elles ne créent pas nécessairement une dimension profonde, mais plutôt un **look subtil et ensoleillé, très naturel**.



SHOPPING CENTER LA BELLE ETOILE | ROUTE D'ARLON L-8050 BERTRANGE | TÉL.: 31 88 06

WWW.SHANA.LU

BE Belle
Etoile
SHOPPING CENTER



RETROUVER UN BON RYTHME

POUR LA RENTRÉE, C'EST POSSIBLE

Les vacances sont bel et bien terminées et c'est malheureusement l'heure de faire face à la rentrée. Pour éviter d'avoir le moral dans les chaussettes et la nostalgie des heures passées à bronzer sur la plage, voici quelques astuces qui vous permettront de vous remettre dans le bon rythme et d'insuffler un peu de soleil dans votre quotidien.

TEXTE : LOUISE LUCAS

Après la coupure estivale, les doux plaisirs et les moments partagés, le retour à la vie normale n'est pas si facile. Partir au soleil s'avère fantastique, mais en revenir... Surtout quand nous repensons à la routine, à tous nos petits soucis du quotidien et au stress que cela engendre.

Anxiété, fatigue et tâches quotidiennes trop écrasantes, la rentrée peut dissiper en un coup de vent tous les bienfaits de vos congés. Pour s'épargner ces conséquences désastreuses et démarrer sa reprise le plus sereinement possible, avant les prochains congés, suivez-nous.

DÉSENCOMBRER ET ORGANISER

Pour une rentrée toute en tranquillité, il est nécessaire de ranger, nettoyer voire même désemparer pour ne pas se laisser submerger. Après le ménage de printemps, voici le ménage de rentrée ! C'est une manière parfaite de lutter contre la sensation d'anxiété qui pourrait vous envahir et de libérer son esprit. Alors pour mettre de l'ordre dans votre tête et au quotidien, on commence tout d'abord par dire adieu à certaines possessions, et ce, dans toutes les pièces de la maison. N'oubliez pas de faire le tri de vos vêtements dans votre dressing et d'éliminer ceux que vous ne porterez plus et dans votre salle de bain,

de jeter la multitude de vernis séchés, les crèmes solaires presque vides et les produits cosmétiques ouverts depuis trop longtemps. Séparez-vous également de tout élément encombrant et inutilisé dans la cuisine ou de votre vaisselle ébréchée, avant de les ranger par ordre thématique dans chacun de vos rangements.

Et enfin, terminez par un nettoyage en profondeur un peu partout dans votre habitation, même dans la buanderie, sans oublier les objets comme les tapis, les canapés, les rideaux ou vos bibliothèques qui ont tendance à absorber une quantité impressionnante de poussière. Du côté des machines, pensez aussi à détartrer votre machine à café, votre lave-vaisselle ou votre bouilloire.

SOMMEIL ET ROUTINE MATINALE

Fatigue, manque d'énergie et de motivation sont des maux bien trop courants à l'approche de la rentrée et pour les combattre, rien de mieux que de se pencher sur votre sommeil afin qu'il soit suffisamment qualitatif et surtout suffisamment long pour que vous soyez reposée la journée. Les vacances sont synonymes de bien-être, alors l'un des objectifs de la rentrée sera d'entretenir cet épanouissement également au bureau - et c'est une mission qui passe en

premier lieu par un sommeil de qualité ! Ainsi deux ou trois nuits vous seront sûrement nécessaires pour retrouver un sommeil « normal ». Ressortez donc votre réveil quelques jours avant la reprise et recalez-vous sur les horaires de votre lever et coucher du travail. Si vous avez du mal à passer une bonne nuit, sans ressasser et sans pensées stressantes, pourquoi ne pas se lancer dans l'élaboration d'une liste ?

“
L'important c'est d'avoir conscience de prendre soin de soi, surtout si vous avez un travail stressant pour le corps
”

Dressez-y tout ce que vous devez faire avant la rentrée et lors des premiers jours, vous aurez ainsi les idées plus claires et vous serez moins sujette au stress par la même occasion. Si vous en ressentez le besoin, adoptez une nouvelle routine matinale, par exemple en intégrant le « miracle morning » qui consiste à mettre son réveil plus tôt, pour pratiquer du yoga, écrire dans son journal ou faire sa routine beauté. Cela peut vous paraître impossible à mettre en place, pensez alors

à ajouter dans vos habitudes des petits éléments qui rendront votre journée meilleure et chargée de positivisme.

SOINS ET SPORT

Si le stress refait surface ou tout simplement pour mieux appréhender les premières semaines de septembre et vous ressourcer, tournez-vous vers des soins mais également vers le sport, même s'il n'est pas intense. L'important c'est d'avoir conscience de prendre soin de soi, surtout si vous avez un travail stressant pour le corps. Ne lésinez donc pas sur les soins en tout genre : séances de massage pour un moment de bien-être, drainage lymphatique pour un soin du corps en profondeur, ou encore cures thermales si vous pouvez consacrer plusieurs moments à votre bien-être ; ce qui est sûr c'est que vous trouverez sûrement votre bonheur autour de vous dans les traitements proposés, ou dans les instituts. Rien que prévoir une sortie entre amies, lire un bon livre ou encore s'acheter un objet dont vous aviez vraiment envie sont autant de « pauses plaisirs » qui vous permettront de penser à autre chose qu'à votre travail, à la rentrée qui s'abat sur vous ou encore à tous les tracassés du quotidien.

Les activités sportives vous permettront également d'aborder la rentrée sans avoir la tête sous l'eau ou du moins en vous permettant de libérer les tensions. La natation est par exemple un puissant anti-stress et sollicite tous vos muscles tout en douceur, c'est donc une activité parfaite pour reprendre le sport sans trop de contraintes. Mais si vous avez envie de quelque chose de plus méditatif, optez pour le yoga. Et pour un sport plus dynamique, renseignez-vous sur les cours de HIIT, parfaits pour se surpasser grâce à un entraînement de haute intensité. Vous pouvez aussi décider de plonger dans l'électrostimulation qui va venir sculpter chaque partie de votre corps, soit 100 % des muscles grâce à un courant électrique pendant 10 à 30 minutes. Avec le dynamo cycling et le fitness, vous trouverez



des sports parfaits pour se challenger, se sculpter, brûler des calories et surtout, se faire du bien au mental.

“
Les vacances sont synonymes de bien-être, alors l'un des objectifs de la rentrée sera d'entretenir cet épanouissement également au bureau
”

UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Si la rentrée rime avec bonnes résolutions, motivation et sport, n'oubliez pas que tout se passe dans votre assiette, notamment pour être bien dans son corps. Vous pensez avoir acquis quelques kilos durant l'été ? Vous pouvez vous reprendre doucement en changeant votre

alimentation et en laissant de côté verre de rosé, apéritifs et douceurs. Il ne s'agit pas de trouver le régime de l'année mais de manger avant tout plus équilibré et plus sain. Si vous avez remis de l'ordre dans votre rythme de vie alors vous pourrez vous offrir une alimentation plus adaptée à vos besoins en ayant même le temps par exemple de cuisiner à l'avance. Essayez de miser tout d'abord sur des assiettes avec davantage de fibres, et surtout des légumes de saison et vous verrez, ça change déjà tout ! Tentez les jus détox (citron vert, gingembre, épinards, pommes et fenouil par exemple), souvent de couleur verte et peu appétissants, ils seront néanmoins parfaits pour booster votre journée et vous faire avaler le plein de vitamines. De même, pourquoi ne pas prendre la rentrée comme prétexte pour entamer une cure de collagène pour conserver une jolie peau et de beaux cheveux ou bien d'essayer le matcha pour remplacer le café, une boisson qui donne tout autant d'énergie mais sans les effets néfastes du café... ●

Club Med Marrakech

UNE ÉVASION FAMILIALE AUX PORTES DE LA MÉDINA

Niché au cœur de la palmeraie, tout en restant proche de l'effervescence de la médina, le Club Med Marrakech offre une escapade idéale pour les familles en quête de déconnexion. Avec sa nouvelle extension, l'Oasis Famille, conçue pour les tribus modernes, ce resort promet des vacances inoubliables où chaque membre de la famille trouve son bonheur.

UN PARADIS POUR ENFANTS

L'Oasis Famille, récemment inaugurée et baptisée Le Ksar, enrichit l'expérience de séjour en tribu. Inspirée par les couleurs vives et les matériaux authentiques du Maroc, cette extension comprend 66 nouvelles chambres spacieuses, idéales pour accueillir les familles nombreuses et multi-générationnelles.

DES CLUBS POUR TOUT ÂGE

Le Club Med Marrakech innove avec l'ouverture d'un Baby Club Med® pour les tout-petits dès l'âge de 4 mois, jusqu'à 17 ans, encadrés par des G.O.® spécialisés. Chaque tranche d'âge dispose de son propre espace et programme d'activités. Au cœur de l'Oasis Famille, un espace central avec piscine, jeux d'eau et bassin à toboggans offrent des moments de rafraîchissement pour toute la famille.

DES SERVICES JUDICIEUX

Le séjour des parents est facilité grâce à une palette de services pratiques, comme la mise à disposition de poussettes, des espaces à langer disséminés dans tout le resort, et une infirmerie supervisée par du personnel soignant qualifié. Le kit Baby Welcome, inclus dans le séjour, propose tous les équipements nécessaires pour les tout-petits : baignoire, matelas à langer, chauffe-biberon et lit parapluie, permettant ainsi aux parents de voyager léger et l'esprit tranquille.



UNE DÉCOUVERTE CULINAIRE

Le restaurant La Palmeraie propose un buffet évoluant au fil de la journée, mettant à l'honneur les produits locaux et les recettes marocaines. El Kébir, avec son menu dégustation inspiré

des spécialités de différentes régions marocaines, offre une véritable expérience culinaire. Le Pacha et son bar en zellige, où l'on peut déguster des cocktails tout en profitant d'une ambiance tamisée et confortable, complètent cette offre gastronomique.

POUR CEUX EN QUÊTE DE RAFFINEMENT ET DE TRANQUILLITÉ

Le Club Med Marrakech propose ses somptueuses suites de l'espace Exclusive Collection. Ces suites de 42 m², pensées pour les adultes, offrent un luxe sans pareil avec une décoration inspirée par la culture marocaine. La moitié des suites s'ouvrent sur un jardin privé, tandis que les autres disposent d'un toit-terrasse de 30 m² avec une douche extérieure. Les résidents bénéficient d'un service personnalisé, d'un accès exclusif à une piscine privée, et d'un petit-déjeuner à la carte servi en chambre.

Le bar propose un choix de boissons incluses, dont du champagne à partir de 18 heures, pour des moments de détente dans un cadre élégant.

News HEALTHY

À LA RENTRÉE, ON RETROUVE LE PLAISIR DE CUISINER... ET DE BIEN MANGER !

TEXTE : LISA BEYS



DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ

La cuisine maison est excellente pour exprimer sa créativité ! C'est l'une des rares activités humaines qui fait appel aux cinq sens : le goût, l'odorat, la vue, le toucher et l'ouïe. En expérimentant différentes recettes et ingrédients, on découvre de nouvelles saveurs, tout en se faisant plaisir. On varie goûts, odeurs, textures, on teste de nouvelles recettes colorées, pour du bien-être à la clé ! On suit sans attendre @healthyfood_creation sur Insta, qui propose des recettes aussi saines que variées.

RETROUVER DES HABITUDES SAINES

Dans un monde dominé par les fast-foods, le « faire soi-même » est une étape cruciale pour reprendre en main sa santé ! On contrôle les ingrédients, évitant ainsi additifs et conservateurs des aliments industriels. Les personnes qui cuisinent consomment généralement moins de sucre, de graisses saturées et de sel, ce qui favorise une meilleure santé cardiovasculaire et réduit le risque de maladies chroniques. Alors, tous aux fourneaux !



UN GESTE POUR LA PLANÈTE... ET POUR NOTRE PORTE-MONNAIE

Adopter la cuisine maison, c'est aussi embrasser une approche plus respectueuse de l'environnement. En choisissant des ingrédients locaux et de saison, on réduit l'empreinte carbone liée au transport des aliments. Le coût des repas pris à l'extérieur impacte considérablement le budget familial : cuisiner à la maison est souvent bien plus économique !



Le chiffre

+26,4 % de fast-foods : entre 2019 et 2022, on assiste à une véritable explosion de la restauration rapide au Luxembourg ! (Source : Retail Report 2023, Ministère de l'Économie du Luxembourg).

MES RECETTES 100 % ANTI-GASPI

Le site antigaspi.lu propose des recettes anti-gaspi, savoureuses et originales !

Pour réutiliser les fanes de carottes, lavez et coupez 300 g de fanes, 150 g de blancs de poireaux, puis suiez-les au beurre. Battez 2 œufs avec sel, poivre, muscade et épices, 1 dl de crème fraîche. Ensuite, étalez 1 pâte brisée dans un moule à tarte beurré, garnissez avec les poireaux et les fanes de carottes, puis versez le flan. Selon votre goût, ajoutez du saumon ou du tofu. Cuire au four à 200°C pendant 25 minutes. Miam !

Donner une chance aux légumes « moches »

Plus de 50 millions de tonnes de fruits et légumes produits en Europe ne seront jamais proposés à la vente parce qu'ils ne répondent pas aux critères esthétiques ! Pourtant, ces fruits et légumes « moches » sont parfaitement consommables. En compote, smoothie ou soupe, leur apparence n'a aucune importance : qualité et goût restent inchangés !



UNE ACTIVITÉ THÉRAPEUTIQUE ?

Une étude australienne publiée dans la revue scientifique *Frontiers* (2022) démontre que cuisiner peut avoir des bienfaits considérables pour la santé mentale ! Ainsi, les personnes cuisinant régulièrement rapportent un boost significatif de leur moral et de leur vitalité. Couper des légumes ou simplement suivre une recette aide à se concentrer sur le moment présent, offrant une échappatoire au stress. C'est une forme de méditation active, un espace de détente dans un emploi du temps chargé.

Les États-Unis, LE PAYS QUI MARIE SES ENFANTS

Le mariage des enfants reste une pratique courante aux États-Unis, où 300 000 unions entre des mineurs et des majeurs ont été répertoriées ces 20 dernières années. Des associations luttent contre cette pratique considérée comme une violation des droits humains et qui touche essentiellement des filles. Les milieux conservateurs s'opposent à l'abrogation de ces mariages, au nom d'une vision réactionnaire de la femme et de la société.

TEXTE : FABIEN GRASSER



Le 14 juin dernier, le gouverneur républicain du New Hampshire, Chris Sununu, signait la loi interdisant le mariage des enfants et fixant l'âge minimum légal d'une union à 18 ans dans son État. Pour les militants de la Coalition nationale, il s'agissait de l'aboutissement d'une lutte menée pendant sept ans auprès des législateurs de ce petit État rural et forestier du nord-est des États-Unis. Le New Hampshire est le treizième État américain à légiférer dans ce sens, le mariage des enfants restant légal dans les 37 autres États, dont la quasi-totalité des États du Sud. Alors qu'aucune loi fédérale ne prescrit d'âge minimal pour le mariage, la coalition s'est fixée pour but d'abolir la pratique sur l'ensemble du territoire américain d'ici à 2030.

Le mariage d'enfants est défini par l'union d'un mineur avec un majeur. Pour l'ONU, il est assimilé à un mariage forcé et constitue une violation des droits humains. Une définition à laquelle adhère officiellement les États-Unis. Unchained at Last est au centre du combat mené outre-Atlantique contre cette pratique encore répandue aux États-Unis. L'association a été fondée en 2011 dans le but de changer la loi et de venir au secours des victimes de mariages d'enfants, auxquelles elle apporte assistance psychologique et juridique. Des victimes auxquelles il faut parfois plus de 20 ans pour échapper à l'emprise du majeur auquel elles ont été mariées.

ALCOOL ET DÉPRESSION

Dans les années 1970, Pat grandit dans une famille où la maltraitance était courante et jugée normale, raconte-t-elle sur le site d'Unchained at Last. À 12 ans, elle sombre dans la dépression et tente de se suicider. Pour trouver du secours, elle contacte par elle-même un centre d'appel local qui conseille les personnes en détresse. Au bout du fil, un homme de 25 ans se met à son écoute. Il lui explique qu'il suit des études de missionnaire,

ce qui la rassure. « Il nous a convaincus, mes parents et moi, qu'il pouvait me conseiller et que je n'avais pas besoin des antidépresseurs prescrits par les médecins », se souvient-elle. L'homme s'installe rapidement au domicile familial et, pour Pat, c'est un nouvel enfer qui commence. Les viols s'enchaînent et elle tombe enceinte avant même son quatorzième anniversaire. Nous sommes alors en 1980 et ses parents l'obligent à l'épouser. Après un refus essuyé auprès d'un juge du Kentucky, un autre accepte de les unir en Alabama, en dépit de la différence d'âge. Pat et sa fille qui vient de naître sont battus chaque jour par ce mari qu'elle qualifie de « pédophile ».

“
Si le nombre de mariages d'enfants décroît depuis les années 1950, Unchained at Last en a tout de même répertorié 300.000 ces vingt dernières années
”

Impossible, pour autant, de rompre son union tant qu'elle est mineure : « J'ai été considérée comme émancipée le jour de mon mariage, mais j'étais trop jeune pour conduire, trouver un emploi, louer un appartement ou demander le divorce. Si elle parvient finalement à divorcer à ses 18 ans, le traumatisme rend la suite de son parcours chaotique. Elle sombre dans l'alcoolisme et enchaîne les dépressions. Elle met des décennies à s'extraire de ce traumatisme qu'elle n'a jamais totalement surmonté.

Dans l'imaginaire, le mariage des enfants est généralement assimilé à des pays du Sud, comme l'Afghanistan, le Niger ou l'Inde, plutôt qu'à la sphère occidentale. Pourtant, aux États-Unis, le phénomène demeure encore trop courant.

Si le nombre de mariages d'enfants décroît depuis les années 1950, Unchained at Last en a tout de même répertorié 300.000 ces vingt dernières années. Dans 80 % des cas, les victimes sont des filles. Si la plupart sont mariées entre l'âge de 16 et 18 ans, l'association relève des cas où la mariée n'avait que 10 ans ! « Le mariage forcé est reconnu au niveau mondial comme une forme d'esclavage moderne et comme une pratique néfaste qui prive les femmes et les filles de leurs droits et entrave l'égalité des sexes », dénonce l'association.

DÉPENDANCE FINANCIÈRE

Unchained at Last rassemble de nombreux témoignages de femmes comme celui de Pat. Toutes les histoires ne se ressemblent pas, mais elles ont toutes en commun de mettre en scène des filles vulnérables ou forcées par leur milieu familial à consentir à des unions forcées. La pratique touche avant tout les milieux sociaux les plus défavorisés et les zones rurales. Parfois, il s'agit de mariages arrangés dans le cadre de groupuscules religieux sectaires. L'association suspecte aussi des mariages organisés dans le cadre de réseaux pédophiles. Dans bien des cas, les victimes sont des adolescentes paumées, livrées à elles-mêmes, sans ressources, qu'un prince charmant promet de mettre à l'abri et de protéger.

La suite s'écrit invariablement de la même façon : viols, violences physiques et psychologiques ou chantage affectif sur les enfants que l'on menace de retirer à leur mère en cas de séparation. Il y a aussi le levier de la dépendance financière, les mariées étant privées de compte bancaire ou des moyens qui leur permettraient de s'émanciper et de s'arracher à leur situation. Cette dépendance est souvent accentuée par l'abandon des études en raison de la grossesse. Autre caractéristique, la volonté des bourreaux d'isoler la mariée du monde extérieur en surveillant étroitement ses relations



et communications. Pour rassurer les victimes quand elles consultent son site, Unchained at Last a ainsi prévu un bouton « sortie de secours » sur ses pages si elle est surprise en train de les consulter. Il suffit d'un simple clic pour être immédiatement redirigé vers un site... d'info météo.

ROBES DE MARIÉE ET CHAÎNES

La lutte menée par l'association et la coalition contre le mariage des enfants, se heurte à un front du refus hétéroclite. À côté de l'Oklahoma et du Nouveau Mexique, la très progressiste Californie est l'un des trois États américains où aucun âge minimal est fixé pour le mariage. En 2023, la section locale de la puissante Union américaine pour les libertés civiles (ACLU), associée à Planned Parenthood, ont mené un lobbying efficace contre l'adoption d'une loi d'abrogation du mariage des enfants. Ils mettent en avant les droits reproductifs des filles, de leur droit de disposer de leur corps et de leur liberté de choisir de se marier. Unchained at Last se distingue par ses

actions médiatiquement spectaculaires et symboliques pendant lesquelles des activistes enchaînés en robes de mariée, un sparadrap collé sur la bouche, manifestent devant ou parfois dans l'enceinte des parlements des États. Dans la grande majorité des cas, leurs adversaires sont des élus conservateurs, des Républicains que les militantes décrivent en « hommes tout droit sortis des années cinquante ». L'argument le plus souvent employé est celui de la liberté, sans égard pour le consentement libre et éclairé de mineures fragilisées. La lutte contre ces unions se mène aussi sur le terrain de la guerre culturelle engagée ces dernières années par les Républicains sous l'impulsion de Donald Trump. « Les mêmes personnes qui placent les questions relatives aux transgenres dans les écoles élémentaires et les bibliothèques sont soudain hyper-moralisatrices à propos du mariage de jeunes lycéens de 17 ans, je ne comprends pas », a ainsi déclaré dans un communiqué le représentant républicain du Michigan Matt Maddock. « Il ne s'agit pas de jeunes amoureux, c'est de la foutaise », a cinglé Fraydi Reiss, la fondatrice d'Unchained at Last.

VISION RÉACTIONNAIRE

Les Républicains font aussi du mariage des enfants un fallacieux moyen de lutte contre l'avortement, qu'ils honnissent. Ils estiment qu'une mineure enceinte sera moins encline à pratiquer une IVG si elle se marie au père du futur enfant, quand bien même cela résulterait d'un viol. Avant l'abrogation adoptée par le New Hampshire, un élu républicain avait cyniquement affirmé qu'une adolescente est « mûre et fertile ». Une vision réactionnaire de la société dans laquelle la femme est réduite à l'état de simple objet reproducteur au service de son mari. Sara n'avait que 13 ans quand son père a arrangé son mariage avec un homme de 28 ans, avec lequel elle aura deux enfants. « J'ai perdu mon enfance, ma liberté et moi-même lors de la nuit de noces », raconte-t-elle. Après 10 ans d'union au cours de laquelle elle était violée, battue et isolée, son mari la quitte, l'abandonnant sans ressources pour élever leurs enfants. « Il y a des moments où je devais choisir entre mettre de l'essence dans ma voiture pour aller travailler ou acheter à manger pour mes enfants », se remémore-t-elle. Elle parvient finalement à décrocher un diplôme de cuisinière qui lui permet peu à peu de remonter la pente et à refaire sa vie.

Sara compte aujourd'hui parmi les militantes actives de la Coalition nationale pour l'abolition du mariage des mineurs. « Mes enfants sont devenus des adultes indépendants, libres dans leur manière de penser et responsables de leur propre avenir. Ils ont été ma motivation pour toujours aller de l'avant et ne jamais abandonner », explique-t-elle. « Je passe ma vie à me battre pour protéger les filles des violations des droits humains dont j'ai été victime. Grâce à mon travail de plaidoyer et à celui de mes alliés, nous progressons, mais je ne me reposerai pas tant que tous les États n'auront pas fixé l'âge du mariage à 18 ans, sans exception », promet Sara. ●



© Alea Horst

AIDEZ-NOUS À AIDER LES ENFANTS VULNÉRABLES DANS LE MONDE

Depuis 1974, SOS Villages d'Enfants Monde s'engage à partir du Luxembourg pour la prise en charge et le développement des enfants afin qu'ils vivent mieux au sein de leurs familles et de leurs communautés.



**SOS
VILLAGES D'ENFANTS
MONDE**

MERCI POUR VOTRE SOLIDARITÉ !

www.sosve.lu • +352 490 430
3, rue du Fort Bourbon L-1249 Luxembourg

Le bureau satellite

UNE SOLUTION À DOUBLE TRANCHANT

Pour Emna Rekik, country lead & head of markets de JLL Luxembourg, les espaces de travail secondaires loués par les entreprises répondent certes à la problématique des temps de trajets de leurs salariés résidents et frontaliers. Cependant, ils risquent en contrepartie de générer un frein à la cohésion et à la collaboration au sein des équipes.

TEXTE : MARCAUXENFANTS

Emna Rekik



© Raoul-Gilbert

Emna Rekik, en quoi consistent les bureaux satellites ?

Ce sont des bureaux, secondaires ou complémentaires, décentralisés par rapport au siège principal de l'entreprise. Ils sont généralement situés à proximité des frontières. L'idée est de permettre aux salariés de passer moins de temps dans les trajets entre leur domicile et leur lieu de travail. Tout comme le télétravail, le bureau satellite vise ainsi à atténuer les problèmes de trafic des travailleurs frontaliers et résidents. Cette possibilité s'inscrit dans la stratégie des entreprises d'offrir plus de flexibilité aux collaborateurs.

Quelle est la tendance aujourd'hui sur ce segment de bureaux ?

Le recours aux bureaux satellites ne s'est pas généralisé à tous les secteurs ni à toutes les entreprises. Pour certaines, le concept a été un succès, mais pas pour d'autres. Pour d'autres encore, la solution n'était pas envisageable. Il y a quelques mois, peut-être un an voire un an et demi, la demande était encore forte dans ce domaine. Mais l'offre est cependant restée très faible par rapport à ces attentes. Aussi, les sociétés se sont tournées vers d'autres solutions, comme le télétravail, le coworking ou les centres d'affaires, qui absorbent eux aussi tout ce stress des salariés lié aux trajets. Parallèlement toutefois, nous observons que les sociétés veulent encourager le retour au bureau de tous leurs collaborateurs. Elles ont en effet réalisé qu'à long terme, la séparation physique des salariés crée un frein aux échanges, à la créativité et au travail collaboratif qu'elles tentent de valoriser. Avec aussi un risque de remise en question de la socialisation, de l'esprit de communauté et du sentiment d'appartenance à l'entreprise. Le bureau satellite est donc une solution à double tranchant. Elle répond certes à la problématique des temps de trajets. Mais elle risque en contrepartie de créer encore plus de silos et de distanciation entre les collaborateurs basés au siège principal et ceux travaillant sur un site satellite.

Quel est le niveau de la demande en bureaux satellites aujourd'hui ?

Elle est très faible : nous avons enregistré très peu de demandes ces derniers temps. Certaines sociétés restent toutefois intéressées par des locaux basés aux frontières. Mais la rareté du produit fait qu'il y a eu très peu de locations ces derniers mois. Côté chiffres, nous n'avons malheureusement pas de données officielles sur ce segment de bureaux. Mais nous observons que la demande n'est pas importante et ne représente pas la majorité des prises en occupation actuelles. À contrario, nous constatons même que la majorité des demandes des sociétés en matière de bureaux satellites concerne le plus souvent des implantations dans des communes qui disposent de quartiers majoritairement résidentiels, mais qui n'offrent pas forcément d'espaces de bureaux disponibles. Cette faible demande s'explique aussi par les coûts d'aménagement élevés de ces locaux.

Derniers jours !



**POUR PROFITER DE LA PRIME
SUR VOTRE LEASING ÉLECTRIQUE**

8.000 €

**UNIQUEMENT JUSQU'AU
30 SEPTEMBRE !**



PROFITEZ-EN !

LEASING PRIVE.lu

Votre partenaire de mobilité au Luxembourg



Au Luxembourg en général, les surfaces de bureaux ne sont pas préalablement aménagées, ce qui suppose des investissements supplémentaires de la part des entreprises, et représente ainsi un frein à la location de bureaux satellites. Seuls les grands groupes – banques, Big Four, etc. – ayant la capacité d'investir dans ces aménagements peuvent se permettre d'organiser des bureaux satellites pour leurs collaborateurs. Pour cette raison, certaines sociétés plus petites iront chercher des solutions dans des centres d'affaires ou des espaces de coworking, plutôt que de louer des surfaces complémentaires. Par ailleurs, la location de bureaux satellites suppose une visibilité sur son business et donc de pouvoir estimer le nombre de collaborateurs supplémentaires à engager dans le futur.

Enfin, les entreprises étant aujourd'hui attentives à leurs coûts, elles optent avant tout pour des petites surfaces – de 250 à moins de 1 000 m² – et pour des localisations décentralisées aux loyers moins élevés.

“
Nous observons que la demande n'est pas importante et ne représente pas la majorité des prises en occupation actuelles
 ”

Où trouve-t-on ces bureaux actuellement ?

À Windhof et Capellen pour les collaborateurs belges. À Wasserbillig, Potaschbiert ou Munsbach pour leurs homologues allemands. À Belval, Dudelange, Frisange ou Mondorf pour les Français. Ces localités ne sont pas forcément connues en tant que marchés de bureaux, mais elles offrent un site relais pour les collaborateurs. D'ailleurs, pour la plupart de ces sites, il s'agit surtout de biens résidentiels ou de locaux à vocation industrielle reconvertis en bureaux.

Que deviennent les bureaux satellites non occupés ?

Nous n'avons pas vraiment connaissance aujourd'hui de bureaux satellites vacants. Je pense que les localisations décentralisées présenteront toujours un attrait pour les sociétés n'ayant pas besoin d'être situées dans la capitale ou en périphérie.

Quels sont les défis de ces espaces de travail satellites pour les communes ?

D'un côté, c'est un réel avantage et un atout différenciateur pour certaines communes qui ne se sont pas positionnées jusque-là comme des marchés de bureaux ou des localisations attrayantes pour les entreprises. C'est en effet toujours valorisant d'avoir un grand nom qui s'installe sur son territoire. Cela renforce l'attractivité de la commune pour des résidents, pour d'autres entreprises à la recherche de bureaux, et pour des commerces ou des services de proximité.

Cependant, leur plus gros défi concerne les infrastructures de transports, de mobilité douce des salariés, d'accès autoroutiers, et les services de proximité qu'elles pourront offrir.

De même, la mise en place d'équipements – en fibre optique, mobilité, bornes de recharge électrique, aménagements durables, etc. – nécessite un coût initial important de leur part. Une coopération est donc nécessaire entre les collectivités, les communes et les entreprises (utilisateurs et occupants). Car un tel partenariat permettra de créer un écosystème idéal à l'implantation d'espaces de bureaux.

Quel est le défi ou l'avantage des bureaux satellites pour les agents immobiliers ?

Le challenge est de montrer leur valeur ajoutée aux entreprises intéressées, car ces dernières considèrent souvent ces professionnels comme des intermédiaires immobiliers uniquement. La tentation est donc de gérer elles-mêmes la recherche puis la gestion des bureaux satellites, et donc de se passer des agents immobiliers. Ces derniers possèdent toutefois une expertise, une connaissance fine du marché et des outils dédiés qui pourront aider les entreprises dans leur recherche, l'aménagement puis le suivi de l'espace souhaité.

En quoi les espaces de coworking et les centres d'affaires constituent-ils des alternatives intéressantes ?

Ils ont l'avantage de mieux répondre aux besoins des entreprises. Ils sont tout d'abord plus flexibles en termes d'engagement, avec des contrats de trois ou six mois renouvelables, contre trois ans minimum pour les bureaux satellites. Flexibilité en termes d'aménagement également : ils offrent cette possibilité de louer un seul bureau avec un poste de travail, ou bien un espace de travail avec plusieurs postes de travail adaptés aux stricts besoins de l'entreprise. Ces espaces peuvent être ségrégués et sécurisés, avec des serveurs eux aussi sécurisés, le tout conformément aux obligations réglementaires imposées par le régulateur d'une société financière par exemple. Avec cet avantage de bénéficier de services autour de cet espace de travail : des accès privatisés, des salles de réunion, des cuisines partagées, des coins café, etc. Les coûts d'aménagement sont en outre à la charge des propriétaires du bâtiment.

En tant qu'entreprise, je n'ai donc pas besoin d'investir dans de tels espaces et aménagements qui ne seront occupés que de manière irrégulière. Ainsi par exemple, je suis une société allemande : pour mes dix collaborateurs qui viennent chaque jour d'Allemagne, je vais donc louer un espace avec dix postes de travail dans un centre d'affaires, un espace qui leur est dédié avec mon propre logo dans lequel ils vont pouvoir travailler. Je pourrai ainsi mieux contrôler mes coûts financiers. ●

Reprise des cours du soir

Septembre 2024

Evening courses
Abendkurse



Formations dans les domaines suivants :

Bureautique | IT | Transformation digitale

Finance | Comptabilité | Fiscalité

Droit

Communication | Marketing | Vente

Ressources humaines |
Développement personnel / professionnel |
Management | Leadership

Économie | Gestion

Logistique | Achat

Découvrez toutes
nos formations sur :



Nos formations, votre atout.

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



News SOCIÉTÉ

Quid de la situation du Luxembourg et de l'Europe sur l'état d'avancement de la décennie numérique



En 2023, le Luxembourg a réalisé des avancées notables dans la couverture 5G, atteignant 99,6 % des foyers, bien au-dessus de la moyenne européenne. De plus, 94,7 % des foyers sont couverts par un réseau fixe à très haute capacité (VHCN), surpassant également la moyenne de l'UE. Le pays a vu une augmentation significative du nombre de spécialistes des TIC dans l'emploi, avec 8 %, contre 4,8 % pour l'UE. Cependant, des défis persistent, notamment dans l'adoption de technologies avancées comme le cloud et l'intelligence artificielle par les entreprises. Seules 52 % des entreprises luxembourgeoises utilisent ces technologies, contre 54,6 % dans l'UE. De plus, bien que 60,1 % de la population possède des compétences numériques de base, ce chiffre reste insuffisant pour répondre aux ambitions futures. La feuille de route du Luxembourg vise à combler ces lacunes, avec des objectifs pour 12 des 14 indicateurs clés de performance de l'UE à l'horizon 2030. Les priorités incluent la numérisation des PME, l'adoption de technologies avancées, le développement des compétences numériques de base et l'amélioration de l'e-santé. Pour aligner ses efforts sur les objectifs de la décennie numérique, le Luxembourg devra réévaluer et ajuster sa stratégie avant décembre 2024. La Commission européenne suivra de près ces efforts et en rendra compte dans son prochain rapport en 2025.

HEALTHCARE WEEK LUXEMBOURG : UNE DEUXIÈME ÉDITION SOUS LE THÈME DE « LA SANTÉ DE DEMAIN »

La Healthcare Week Luxembourg revient les 1^{er} et 2 octobre 2024 à Luxexpo The Box avec le thème « La santé de demain : de la valeur ajoutée pour tous ». La HWL vise à renforcer la coopération entre les acteurs de la santé de la Grande Région, regroupant près de 12 millions d'habitants au Luxembourg, en France, en Allemagne et en Belgique. Incubatrice d'idées, de partenariats et d'innovations, la HWL contribue à un écosystème de santé plus fort et résilient. La HWL 2024 s'adresse aux professionnels de la santé, de la recherche, de l'innovation technologique, de l'éducation et de l'économie, ainsi qu'aux représentants des institutions. Les participants découvriront les stands de plus de cent exposants spécialisés. Le programme inclut des conférences, tables rondes et débats animés par des experts nationaux et internationaux sur des thèmes comme la médecine personnalisée, l'intelligence artificielle et la transformation numérique de la santé. Le Luxembourg, par sa position centrale en Europe et sa Grande Région, est un lieu de convergence unique pour les professionnels de la santé. La HWL offre une plateforme d'échanges et de débats pour les acteurs de la santé de la région et de l'Europe, semblable aux salons SantExpo en France et MEDICA en Allemagne.



LES MUSÉES LES PLUS FRÉQUENTÉS AU MONDE EN 2023

Le Musée du Louvre à Paris a dominé le classement avec 8,6 millions de visiteurs. Les Musées du Vatican suivent avec 6,76 millions de visiteurs. Le British Museum à Londres a reçu 5,82 millions de visiteurs, tandis que le Metropolitan Museum of Art de New York a attiré 5,36 millions d'amateurs d'art. (source : The Art Newspaper)

REVOLUT RENFORCE LA SÉCURITÉ DES ÉCONOMIES AVEC SA NOUVELLE PROTECTION BIOMÉTRIQUE

Revolut, la fintech mondiale avec plus de 60 000 clients luxembourgeois et 40 millions de clients à l'échelle mondiale, introduit aujourd'hui la Protection de Fortune, un niveau supplémentaire de vérification d'identité. Cette nouvelle fonctionnalité de sécurité est destinée à protéger les économies des clients contre les vols de téléphone et pickpockets. Cette innovation, faisant partie du paquet Revolut Secure, utilise des technologies biométriques avancées pour vérifier l'identité des utilisateurs à travers une identification faciale renforcée. La Protection de Fortune est spécialement conçue pour empêcher les criminels d'accéder aux comptes des utilisateurs, même si le téléphone est volé ou déverrouillé. Le Luxembourg a connu une augmentation de 12,93 % des vols non violents en un an, ce qui renforce la nécessité de cette technologie. En moyenne, les clients de Revolut ont 2,6 fois plus de fonds dans leurs comptes d'épargne comparativement à leurs comptes courants, rendant cette protection encore plus cruciale. Cette fonction est disponible pour les comptes d'épargne, d'actions, de marchandises et d'autres, permettant ainsi une sécurité personnalisable. Revolut continue de développer des protections robustes en coulisses, incluant l'utilisation de l'IA et des équipes spécialisées pour combattre la fraude et protéger les actifs de ses clients.

Le Planning Familial et le Cid Fraen an Gender soutiennent l'entrée de l'IVG dans la Constitution

Le Planning Familial et le Cid Fraen an Gender soutiennent la proposition d'inclure le droit à l'interruption volontaire de grossesse (IVG) dans la Constitution luxembourgeoise. Déposée le 7 mai par le député Marc Baum, cette initiative (dossier 8379) propose de réviser l'article 15 de la Constitution pour garantir le droit à l'IVG et à la contraception, précisant que la loi déterminera les conditions d'accès à ces droits.

Les deux organisations saluent cette proposition, soulignant son importance dans un contexte mondial où les droits des femmes et des genres marginalisés sont de plus en plus menacés. Elles rappellent les difficultés rencontrées aux États-Unis, où l'accès à l'IVG est souvent entravé par des militants anti-IVG agressifs.

Bien que le Luxembourg n'ait pas encore connu de telles scènes, la montée des extrêmes lors des dernières élections européennes inquiète. Pour le Planning Familial et le Cid Fraen an Gender, les droits sexuels et reproductifs ne sont jamais définitivement acquis. Elles appellent à l'inscription du droit à l'IVG et à la contraception dans la Constitution, affirmant que cela renforcerait l'égalité et la liberté des femmes et des autres personnes concernées.





Start-ups, artisans, commerces

QUELLES SOURCES DE FINANCEMENT S'OFFRENT AUX JEUNES POUSSES ?

Prêts, garanties, subventions... Le Luxembourg propose un large éventail d'aides financières ciblées aux entrepreneurs qui se lancent. Octroyées sous conditions, elles varient selon la taille, l'activité et le type de projet entrepreneurial envisagé.

TEXTE : MARC AUXENFANTS

AIDE À LA PRIMO-CRÉATION D'ENTREPRISE

Depuis le 5 juillet 2023, les micro-entreprises du commerce et de l'artisanat de moins de six mois peuvent bénéficier de subsides à la primo-crédation d'entreprise. « Le dispositif a été initié sous l'impulsion de la Direction générale des classes moyennes du Ministère de l'Économie d'alors, et en étroite collaboration avec la Chambre de Commerce et la Chambre des Métiers, » indique Guylaine Marchi-Hanus, Manager des programmes dédiés à la création d'entreprise auprès de la House of Entrepreneurship de la Chambre de Commerce. « Il vise à soutenir la montée en compétences des créateurs prêts à se lancer au Luxembourg dans les domaines du commerce et de l'artisanat. Et à leur donner un coup de pouce financier lors des premiers mois d'activité. »

La subvention – 12 000 euros au total – est versée en six tranches mensuelles de 2 000 euros pendant six mois au maximum. Pour en bénéficier, les entreprises doivent, entre autres conditions, détenir une autorisation d'établissement, occuper moins de 10 personnes et avoir un chiffre d'affaires annuel ou un total du bilan annuel inférieur à deux millions

d'euros. Le dispositif peut être cumulé avec d'autres régimes d'aides.

“
Le dispositif vise à soutenir la montée en compétences des créateurs prêts à se lancer au Luxembourg dans les domaines du commerce et de l'artisanat
”

Guylaine Marchi-Hanus

LES SOLUTIONS BANCAIRES

Si leurs fonds propres ne suffisent pas à financer leur projet, les jeunes pousses peuvent également s'adresser aux banques pour l'octroi d'un prêt à la création d'entreprise et/ou à l'investissement en capital (acquisition de machines ou de matériel). Parmi les conditions d'obtention du prêt, elles doivent toutefois disposer de 10 à 20 % de fonds propres et de garanties. Aussi, la Mutualité de Cautionnement, une entité de la Chambre de Commerce, peut se porter garante auprès de la

banque. « Ce cautionnement peut être octroyé à hauteur de 40 % de l'emprunt souhaité. Ceci dans le cas où l'entrepreneur ne dispose pas de garanties suffisantes ou s'il souhaite diversifier son risque, » précise Christophe Stein, CEO de la Mutualité de Cautionnement.

Autre facilitatrice du côté de la Chambre des Métiers, la Mutualité des PME (MPME) offre elle aussi des solutions de couverture totale ou partielle du financement des projets, de cautionnement de crédits et d'émission de garanties. Source alternative de prêt aux PME nouvellement créées ou reprises, la Société nationale de Crédit et d'Investissement (SNCI) – spécialisée dans le financement à moyen et à long terme des entreprises luxembourgeoises – accorde des prêts à l'investissement, à l'innovation et à bien d'autres projets, ainsi que des crédits à l'exportation. « Ces prêts sont généralement octroyés sous forme de cofinancement avec la banque, les conditions sont spécifiques à chaque financement et sont à demander et à discuter avec la SNCI » précise Christophe Stein.

Pour les micro-entrepreneurs et les entrepreneurs sociaux n'ayant pas accès aux crédits bancaires, Microlux accompagne et finance, sous

forme de microcrédits, les porteurs de projets, qu'ils soient chômeurs, bénéficiaires du revenu d'inclusion sociale (REVIS), jeunes entrepreneurs sans garantie financière ou réfugiés.

SME PACKAGES

Les petites et moyennes entreprises installées au Luxembourg ont elles aussi droit à des aides étatiques spécifiques : prêts, garanties, subventions en capital, avances récupérables, bonification d'intérêts... « Pour soutenir la croissance et la compétitivité des PME, le Ministère de l'Économie propose quant à lui ses "SME-Packages", un accompagnement financier de 5 000 à 6 000 euros dans la réalisation de leur projet durable, de service client et/ou digital » rappelle Laurent Lucius, Manager des programmes PME auprès de la House of Entrepreneurship. Il s'agit des « SME Packages – Sustainability », dédiés aux projets de transition durable et de réduction de l'impact environnemental ; des « SME Packages – Service », pour les projets d'amélioration de l'expérience client et de fidélisation de la clientèle ; et des « SME Packages – Digital » pour la mise en place d'un outil digital, pour une meilleure communication en ligne avec les clients et une meilleure gestion de l'entreprise.

PROGRAMMES FIT4

L'agence nationale de l'innovation (Luxinnovation) propose quant à elle des packages destinés à stimuler l'innovation et la compétitivité des entreprises. Et ce à travers ses programmes Fit 4. Ainsi, le programme d'accélération Fit 4 Start est destiné aux start-ups actives dans les technologies numériques, de la santé ou de l'espace ; Fit 4 Digital accompagne et co-finance les entreprises dans leurs démarches de maturité digitale ; Fit 4 Innovation aide les PME dans l'optimisation de leurs opérations ; Fit 4 Sustainability



soutient et co-finance les entreprises souhaitant réaliser un bilan de l'impact environnemental de leurs activités.

BUSINESS ANGELS ET CROWDFUNDING

Pour financer sa start-up, le porteur de projet peut notamment faire appel à des investisseurs, tels les business angels qui contribuent au démarrage de l'activité, via une participation au capital généralement de 25 000 à 500 000 euros.

Financement alternatif, le crowdfunding permet aux jeunes entrepreneurs et PME de financer des projets spécifiques à faibles montants, via un appel au financement participatif de particuliers ou de personnes morales. Pour des montants de moins de 5 millions d'euros, le statut légal des prestataires européens de services de financement participatif est défini par un règlement européen.

“

Pour soutenir la croissance et la compétitivité des PME, le Ministère de l'Économie propose quant à lui ses "SME-Packages", un accompagnement financier de 5 000 à 6 000 euros

”

Laurent Lucius

Les entreprises intéressées par toutes ces aides peuvent contacter la House of Entrepreneurship de la Chambre de Commerce, le service eHandwerk de la Chambre des Métiers (pour les projets artisanaux) ou encore Luxinnovation. La plupart des informations sont également disponibles sur Guichet.lu. ●

CONJUGUER LES STARTUPS AU FÉMININ

Les femmes entrepreneurs dans l'univers des startups de la Tech sont encore peu nombreuses. Mais les initiatives pour les accompagner se multiplient et l'agence nationale d'innovation Luxinnovation contribue activement à la promotion de cette diversité.

L'écosystème luxembourgeois des startups apporte pour les entrepreneurs un soutien tout aussi bien financier que managérial. Que ce soit pour la mise en place des équipes, la recherche de financements ou encore la validation du modèle d'entreprise, différents acteurs (institutions, investisseurs, coaches) sont impliqués pour faciliter la vie de ces porteurs de projets.

Au-delà du programme d'accélération **Fit 4 Start**, qui permet à 20 startup sélectionnées de bénéficier, entre autres, de 6 mois de coaching et de mentorat par des experts, d'un accès gratuit à un espace de co-working et un soutien financier pouvant atteindre jusqu'à 150.000 euros, un certain nombre de services sur-mesure sont également proposés.

Les femmes entrepreneurs sont encore minoritaires dans ce segment, même si trois des 20 startup de la dernière édition de Fit 4 Start ont été créées ou sont dirigées par des femmes. « De nombreux rapports à travers le monde montrent que lorsque les femmes occupent des postes de prise de décision ou de gestion, au sein des organisations ou des entreprises, les résultats sont meilleurs », rappelle pourtant Sasha Baillie, la CEO de Luxinnovation.

Les initiatives existent pour porter projets au féminin. Ainsi, depuis 2021,



le programme-pilote européen **Women TechEU** soutient les start-ups deep-tech (celles qui sont considérées comme étant les plus novatrices) dirigées par des femmes. En 2023, deux entrepreneures du Luxembourg figuraient parmi les bénéficiaires de ce programme.

Le fait que **Pulse** – nouvelle appellation de la Luxembourg Startups Association – soit désormais présidée par une femme

s'inscrit dans cette dynamique. Le sujet intéresse particulièrement Luxinnovation. « En tant qu'agence d'innovation, notre rôle est de stimuler le développement économique par l'innovation, et nous sommes un vecteur pour transmettre ce message et sensibiliser au fait qu'il est avantageux pour l'économie et pour la société lorsque les femmes occupent ces positions », plaide ainsi Sasha Baillie.

Lors des Luxembourg Venture Days des 16 et 17 octobre prochains, à Luxexpo The Box, une table ronde dédiée à l'entrepreneuriat startup féminin permettra un partage d'expériences entre investisseurs et créatrices/dirigeants d'entreprises.
Infos et inscriptions : <https://www.startupluxembourg.com/luxembourg-venture-days>

Valérie Uytters

NE PAS MÂCHER LES MOTS

Valérie Uytters écrit, tous les jours. Mais aujourd'hui c'est différent, vient de paraître « Oser lâcher... et faire le grand saut », un premier livre qui parle de l'intime et de résilience. Retour sur un parcours hétéroclite qui l'amènera au Luxembourg après bien des détours et une carrière de danseuse chez Roland Petit et Maurice Béjart. Rencontre mi-juillet à l'Indie's Café avec une jeune grand-mère « rebelle » que les musiques amérindiennes reconnectent avec la terre.

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : LAURENT COLONNA

Valérie Uytters



Vous venez de publier un livre sur votre vie ? Pourquoi ?

Mon but est de faire comprendre que, quoi qu'il nous arrive dans la vie, on peut s'en sortir même si cela demande un long cheminement. Au départ, il y avait le besoin de faire face à moi-même, de retourner à la source pour utiliser un langage spirituel. J'ai essayé de me faire aider, j'ai même consulté, mais ce n'est que le 10 octobre 2019, en me séparant de mon compagnon, que j'ai eu la sensation de me libérer, jusque-là les hommes m'ont toujours tirée.

Aujourd'hui, j'ai une explication à tout ce que j'ai vécu. Le livre est bicolore - rose et noir - (ndlr : au sens littéral du terme) parce qu'il y a un avant et un après, les faits et leur relecture.

Qu'est-ce qui vous a amenée au Luxembourg ?

J'y suis arrivée en 2017 pour l'amour d'un homme, quittant tout pour le suivre, et j'y reste pour l'amour d'un pays (*sourires*). Ici, j'ai découvert « Luxembourg Accueil » où je suis devenue animatrice de cafés francophones car faire se rencontrer les gens est une de mes qualités. Mais il y a eu la séparation d'avec mon compagnon puis la pandémie, j'ai beaucoup appris de cette période. À la sortie du confinement je suis devenue assistante d'un agent immobilier

mais j'ai dû me faire opérer d'un œil et je suis aujourd'hui en invalidité.

Vos projets se sont donc portés vers l'écriture ?

J'écris tous les jours, sur des tas de sujets de vie, colères, peurs, héritages, ce que j'entends ; et je relis et réécris en permanence. J'ai 800 pages dans mon ordinateur (ndlr : le laptop est d'ailleurs ouvert pendant l'entretien). D'autre part, je me lance dans la co-organisation de retraites spirituelles, je prépare la première qui aura lieu en octobre en Corse. Avec mes partenaires, l'une venant de Suisse, l'autre de France, nous sommes dans la bienveillance et l'authenticité et voulons amener les gens à retrouver un bien-être.

Aujourd'hui, votre vie est tournée vers les autres ?

Juste permettre de se poser et de se reconstruire, mettre un peu de douceur sur la douleur. Je pratique une écriture intuitive, inspirée d'un travail d'écoute et de « relecture » des maux. Les mots qui me viennent sont ceux qui vont toucher l'autre. Et puis je connais parfaitement le corps car j'ai été danseuse. On m'a demandé de travailler alors que j'avais commencé avec une cheville fracturée et qu'à 16 ans je me suis déchiré les ligaments croisés. J'ai malgré tout été premier Prix du Conservatoire de Paris.

Parlez-nous de cette aventure dans la danse ?

J'ai grandi à Neuilly-sur-Seine mais je suis sortie du ghetto (*rîres*). Maman voulait être artiste et a reporté ses désirs sur moi. Moi je voulais juste être aimée de ma mère. J'ai grandi avec un frère et une sœur, mais elle nous a toujours divisés et a toujours caché la vérité. Elle m'a fait quitter l'école à 11 ans pour la danse et a décidé que je ferais des études par correspondance... et un bac scientifique ! Elle souhaitait que j'aie le parcours d'Alain Calmat (ndlr : patineur, médecin et homme politique français).

“

Avoir été soliste chez Roland Petit puis Maurice Béjart, avoir dansé avec Patrick Dupond, avoir croisé Rudolf Noureev, et tant d'autres... une carrière qui permet de ne pas être aigrie

”

Vous avez donc grandi dans un climat de violence ?

Ce n'était pas une violence volontaire. Quand on emmène une petite fille de 6 ans à la danse, on la fait rêver avec les tutus, les paillettes. Il y a 50 ans, il y avait dans les ballets un prince charmant, une belle au bois dormant, un lac des cygnes... quelle petite fille n'a pas voulu être danseuse ? Mais sait-on ce qu'il y a derrière ? Danseuse, c'est être sportive à un haut niveau, c'est un entraînement quotidien, il n'y a pas de vie de famille, il faut vraiment que ce soit une passion !

Pourquoi avoir mis un terme à votre carrière de danseuse ?

Les ballets ont occupé dix ans de ma vie professionnelle, j'ai arrêté du jour au lendemain quand Maurice Béjart a réduit sa compagnie de 60 à 20 danseurs ! J'étais sur la sellette, je suis donc allée le voir. « M'as-tu vraiment montré que tu voulais rester ? » m'a-t-il dit. Peut-être en effet n'était-ce pas vraiment ce que j'avais envie de faire même si ce que je vivais était fabuleux. J'ai ainsi arrêté de danser à 28 ans, en 1992, année où mon frère de quatre ans plus âgé que moi est décédé...

Un frère qui a abusé de votre confiance, une mère qui ne vous a pas protégée...

C'est le chapitre zéro du livre, placé à la fin, il parle de ce que j'ai vécu avec ce frère

mais aussi de ma résilience. Quand j'en ai parlé à ma mère, elle m'a répondu que cela arrivait dans les familles et puis il y avait la danse, il fallait que je réussisse ! C'était son combat et quand plus tard j'ai arrêté de danser, elle n'a plus voulu me voir... Elle vient de mourir, je l'ai revue juste avant qu'elle ne parte.

À 28 ans, vous avez changé radicalement de monde ?

Je suis entrée dans le monde normal, j'avais déjà une fille, née en 1987, et en 1997, j'ai eu ma deuxième fille (ndlr : Valérie Uytters a aujourd'hui deux petites-filles). J'ai d'abord passé un examen pour devenir prof de danse mais si j'avais aimé danser, enseigner la danse était une autre démarche, j'y ai renoncé. J'ai démarré une carrière normale passant par moult lieux et moult jobs, commerciale, responsable de boutique, attachée de presse, assistante de direction, avant de venir au Luxembourg. ●

Questions à la volée

UN LIVRE DE CHEVET :

« *Les Quatre Accords tollèques* » de Miguel Ruiz, venu au Luxembourg.

UNE FEMME INSPIRANTE :

Eva Perón, une femme incroyable, qui a vécu dans l'ombre de son mari. Au centre d'un ballet de Maurice Béjart, j'ai dansé lorsqu'il l'a remonté.

UN HOBBY :

Me ressourcer dans la nature, ici je retrouve les saisons.

UNE PHILOSOPHIE DE VIE :

Crois en toi ! Personne ne sait mieux que toi qui tu es.

VOILE, DIS-NOUS CE QUE TU CACHES !

Depuis une trentaine d'années, le voile porté par les femmes musulmanes ne cesse de créer des remous, des protestations, et des interprétations. Devant l'ampleur de la discussion et la passion qui l'anime, la question rarement posée est celle de son irruption dans l'espace public. Pourquoi aujourd'hui et non pas depuis le début de l'immigration musulmane en Europe ? Pourquoi maintenant ? Que cache la prohibition du voile et que cache aussi sa défense ? Le voile est-il islamique ? Quelle politique adoptent les États pour l'interdire ? Dans quels espaces ? Qui sont ses défenseurs et quels sont leurs arguments ?

TEXTE : LAURA TARED

L'IMMIGRATION MAGHRÉBINE EN FRANCE DEPUIS LE DÉBUT DU XX^e SIÈCLE

Au début du XX^e siècle, les premières générations de travailleurs maghrébins s'installent et participent à la construction du métro parisien. Les mines du Nord et de l'Est recrutent plusieurs milliers d'Algériens et de Marocains. Dans les années 1920, l'arrivée des immigrés s'accélère, avant de ralentir avec la crise des années 1930. Pendant la Première Guerre mondiale, 300 000 soldats originaires du Maghreb sont mobilisés et 130 000 ouvriers remplacent les Français partis au front. En hommage à ces sacrifices, la mosquée de Paris est édifée en 1926. Personne n'a jamais relevé cette bizarrerie ; la France offrait une mosquée aux musulmans alors que la laïcité avait été imposée comme principe et valeur républicains. Dans les années 1950-1960, l'industrie française recrute massivement. Au milieu des années 1970, la France freine cette immigration et favorise le regroupement familial. Toutefois, l'arrivée massive des femmes n'introduit pas le voile. Les populations de cette époque étaient-elles plus soucieuses de s'intégrer ?

Aujourd'hui, plus de 5,4 millions de Français sont musulmans, représentant

moins de 8 % de la population. Au Luxembourg, on dénombre environ 40 000 musulmans, un chiffre qui a plus que doublé en dix ans en raison de l'arrivée de réfugiés du Moyen-Orient, notamment de Syrie. Quant à la question de l'adoption généralisée du voile, il n'y a pas de réponse définitive. On peut supposer une évolution du rapport de cette population au religieux, voire une forme d'émancipation face à l'injonction d'assimilation. Dans le débat public, l'irruption est arrivée avec l'école. Malgré les débats opposant les partisans de l'exclusion des jeunes filles voilées du collège de Creil⁽¹⁾ et ceux qui s'y opposent, la cause du voile reste au début de l'affaire de Creil une cause orpheline. En effet, l'enjeu central de la controverse n'est pas tant la légitimité du port du voile, que son inadéquation avec le système et la culture française. Le voile est associé à la domination patriarcale et à l'intégrisme islamique. Deux solutions s'offraient alors à l'École républicaine : une logique coercitive, l'exclusion, choix français ; ou une logique de dialogue et de pédagogie, prônée par le gouvernement luxembourgeois. Au Luxembourg, le port du voile est autorisé dans les lycées contre l'avis du syndicat enseignant SEW-OGBL, qui considère

que « le voile islamique constitue un moyen d'aliénation et de soumission de la femme musulmane. Il doit être banni de l'école publique »⁽²⁾. Selon eux, « l'accepter, c'est attiser les tensions entre les communautés (...) Cela équivaut à prêter moralement main-forte à ceux qui veulent maintenir la femme sous tutelle et à mettre sous pression les élèves musulmanes qui refusent de le porter ». Toujours en application, une circulaire du ministre de l'Éducation nationale, Claude Meisch, datant de 2014, « préconise une approche pragmatique qui mise sur le dialogue plutôt que sur l'interdiction... ».

La France, par la loi de 2004, interdit le port de signes religieux ostentatoires aux élèves et, depuis 2011, le voile intégral. Peu de pays dans le monde avaient légiféré sur le port des signes religieux, mais récemment, l'exemple français a été suivi par la Norvège, puis par l'Allemagne, l'Autriche, la Belgique, la Bulgarie, la Suisse, les Pays-Bas et le Danemark, qui ont interdit le voile intégral en public ou son port par les fonctionnaires. Le monde anglo-saxon reste réticent à légiférer contre le voile. Les pays de tradition dite "communautariste" reconnaissent les religions et permettent leur pratique et leurs usages, y compris dans l'espace public. Les États-Unis et la Grande-Bretagne, par exemple, protègent

toute forme de voile. Cependant, le Québec, bien que partageant cette tradition, a adopté en 2017 une loi proscrivant le port du voile intégral dans les administrations et les transports.

LE VOILE EN PROCÈS : EST-IL ISLAMIQUE OU SIMPLEMENT MÉDIATIQUE ?

Non, selon certains, le voile n'est pas islamique car il serait antérieur à l'Islam, qui recommandait de couvrir le sein et non le visage. Pour Germaine Tillion⁽³⁾, le voile des femmes répondrait à une nécessité anthropologique méditerranéenne et non spécifiquement islamique. Les chrétiennes de Grèce, de Sicile ou de Corse le portaient autrefois. Bien qu'il soit incontestablement un signe d'infériorité et d'assujettissement des femmes, il constitue un rouage du système familial méditerranéen. De plus, on trouve peu de références au voile dans le Coran. La prescription coranique se limite à deux versets : « La Lumière » et « Les Confédérés ».

“
**Deux solutions s'offraient
alors à l'École républicaine :
une logique coercitive,
l'exclusion, choix français ;
ou une logique de dialogue et
de pédagogie, prônée par le
gouvernement luxembourgeois**
”

Il est recommandé aux femmes de
« couvrir leurs seins d'un voile ».

LE VOILE EN PROCÈS : UNE CHRONOLOGIE

En 2011, la France devient le premier pays à adopter une loi restreignant



le port du voile et la dissimulation du visage dans l'espace public. « Nul ne peut, dans l'espace public, porter une tenue destinée à dissimuler son visage ». Des amendes pouvant aller jusqu'à 150 euros sont prévues en cas d'infraction. En 2012, une circulaire du ministre de l'Éducation nationale, Luc Chatel, interdit aux mères voilées d'accompagner les sorties scolaires. En 2004, la France avait déjà adopté « la charte de la laïcité » : « Le port de signes ou tenues par lesquelles les élèves manifestent ostensiblement une appartenance religieuse est interdit ». La laïcité doit assurer aux élèves l'accès à une culture commune et partagée. Bien accueillie, la charte n'a pas résolu les problèmes récurrents liés au voile et au refus de certains enseignements, prouvant que les questions de repli identitaire et de communautarisme ne peuvent se réduire à celle des signes religieux.

À la rentrée 2023, Gabriel Attal, alors ministre de l'Éducation, interdit le port de

l'abaya, cette longue robe traditionnelle, à l'école, au nom du respect de la laïcité. Selon le ministère de l'Intérieur, de 2011 à 2017, 1 977 contrôles ont été effectués sur un millier de femmes et ont donné lieu à 1 830 verbalisations. La plupart des contrevenantes sont des femmes âgées de 20 à 29 ans, certaines étant mineures. La majorité est née en France.

PORTER LE VOILE : UNE CAUSE PERDUE, UN NOUVEAU DROIT ?

Les féministes affirment que c'est un symbole misogyne. Mais pas toutes. Le droit s'est aussi emparé du sujet. La Cour européenne des droits de l'homme a débouté une musulmane qui dénonçait l'interdiction du port du voile intégral. À l'inverse, les experts du Comité des droits de l'homme de l'ONU ont condamné la France, en 2018, pour avoir verbalisé deux femmes portant le voile islamique intégral, et ont demandé à Paris de compenser les plaignantes et de réviser sa législation.

La cause du voile reste, malgré son repositionnement sur le terrain de l'égalité et de la lutte contre la discrimination, peu entendue car les revendications religieuses n'ont aucune place dans l'espace des mouvements sociaux. La cause du voile, une cause perdue ? Peut-être, mais le voile poursuit son extension. Quoi qu'il en soit, au vu des discours et usages du droit, la cause du voile relève des droits de l'homme, ce qui rend sa défense plus aisée d'autant que la République ne désarme pas. En 2015, une proposition de loi visait à étendre l'obligation de neutralité aux structures privées en charge de la petite enfance et à assurer le respect du principe de laïcité. Ces restrictions juridiques sur le port du foulard passent également par la voix des juges, comme l'affaire « Baby Loup ». Elles se manifestent enfin de manière réglementaire ou para-réglementaire via des circulaires ou des chartes incitant à une lecture restrictive du cadre juridique.

LA LUTTE CONTRE LE VOILE MASQUE-T-ELLE UNE ISLAMOPHOBIE QUI N'OSE PAS DIRE SON NOM ?

Les actes de discrimination pour l'accès aux droits des femmes voilées sont manifestes. Ce sont des agents qui refusent l'accès à des femmes voilées lors d'une cérémonie de remise de décret de naturalisation, ailleurs l'accompagnement de sorties scolaires, ou encore l'accès à un club de sport. Les contentieux touchent aussi la sphère privée : une banque ou une propriétaire de gîte rural interdisent l'accès des parties communes à des femmes portant le hijab. Ces différents conflits, qu'ils résultent ou non d'une interprétation erronée de la loi de 2004, crispent un peu plus la communauté musulmane, déjà victime de discriminations par ailleurs, qui peut alors crier aux discriminations. Traduit comme un défaut d'assimilation, le voile reste globalement mal vu par les Français.⁽⁵⁾

QUI CONTESTE ?

Les femmes elles-mêmes. Objectivant l'injustice que représente l'exclusion d'élèves voilées au seul motif qu'elles portent un voile, elles nourrissent un mouvement diffus de résistance et de revendication identitaire, qui se traduit par la multiplication des porteuses de voile dans les établissements scolaires. Il semblerait que plus on l'interdit, plus le voile se développe. La loi du 15 mars 2004 a fait disparaître les voiles des écoles publiques, mais elle n'a pas entravé sa progression ni les résistances qu'elle suscite, ces deux dynamiques se nourrissant l'une l'autre. La mouvance altermondialiste et certains groupes féministes se sont joints à la résistance. Pour eux, les gouvernants instrumentalisent « les grands principes positifs tels que la laïcité » et font dire à la loi ce qu'elle ne dit pas, dénonçant les dérives « racistes » d'un féminisme majoritaire focalisé sur le sexisme en banlieue.

Les seules organisations à faire valoir la cause du port du voile en tant que telles sont les organisations islamiques, qui assimilent le voile à une prescription religieuse. C'est le cas de l'Union des Organisations Islamiques de France (UOIF) et peut-être de la Shoura au Luxembourg, qui représente la communauté musulmane du Grand-Duché. L'UOIF a été à l'origine des premières initiatives d'envergure nationale de défense du droit à porter le voile. D'autres associations mènent le combat pour le voile avec plus ou moins de légitimité.⁽⁶⁾

En 25 ans, nul ne peut nier que le voile s'est développé en même temps que la mobilisation en faveur du droit de le porter. Certains milieux intégristes ne cachent pas leur désir de mobiliser les musulmans autour d'un projet politique fondé sur les normes et les lois religieuses, illustrant l'existence d'un islam politique.

Malgré son positionnement sur le terrain de l'égalité et de la lutte contre la discrimination, la cause du voile reste frappée du sceau de l'illégitimité. Le voile suscite des peurs de la perte d'identité, menaçant la représentation que le pays se donne de lui-même. Le pays se sent à la fois menacé et impuissant devant une situation perçue confusément comme dangereuse. Cela fabrique alors une image déformée et fantasmatique, alimentée par des faits divers ou des fake news, produisant un consensus autour de la peur de l'altérité.

La médiatisation et les significations subjectives données au voile par celles qui le portent et ceux qui le condamnent compliquent la compréhension et engendrent la peur⁽⁷⁾. Le voile est perçu comme un signe sexiste, communautariste, religieux et comme une forme d'authentification des discriminations et de leur ampleur. Il incarne les quatre à la fois. Il est le signe d'une « panne de l'intégration » et du ghetto. Il indique, loin des mouvements *Me Too* bourgeois et intellectuels, que la condition des femmes musulmanes en Europe et dans le monde est bien la plus dégradée, et que la « contrainte machiste » est plus forte sur elles que sur d'autres femmes. Cela n'exclut pas qu'il puisse aussi cacher une offensive islamiste. ●

(1) En octobre 1989, deux élèves musulmanes sont exclues du collège Gabriel-Havez de Creil parce qu'elles refusent d'enlever leur voile en classe.

(2) L'Essentiel, 24. octobre 2022, 06:58.

(3) Germaine Tillon, *Le Harem et les cousins*, Points, mars 2015.

(4) P. Tévanian, *Le voile médiatique*, Paris, Raisons d'agir, 2004.

(5) Les sondages montrent qu'une majorité de français est favorable aux lois d'interdiction du voile à l'école et du voile intégral. Figaro/IFOP d'août 2013, Le Figaro, 9 août 2013.

(6) La Croix, 15/06/2015, *Le Collectif contre l'Islamophobie, un invité controversé*, Nicolas Berrod.

(7) S. Bouamama, *L'affaire du voile, ou la production d'un racisme respectable*, Éditions du Geai Bleu, 2014.

LA NUIT DES MUSÉES
LUXEMBOURG-VILLE

12 OCTOBRE 2024
SAMEDI 17H - 01H

nuit-des-musees.lu



ENERGIZED BY



PARTENAIRES DE SERVICE



PARTENAIRES MÉDIA



AVEC LE SOUTIEN DE



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



COORDINATION



comité
international
des musées
Luxembourg

Programme &
informations



SAVE The DATE

TEXTE ET SÉLECTION : FABIEN RODRIGUES

12.08–13.07.25

EXPOSITION

LUXEMBOURG CITY MUSEUM

BABEL HEUREUSE ?

Le Luxembourg est, au cœur de l'Europe, le laboratoire quotidien d'un plurilinguisme vivant. La pluralité des langues, symbolisée depuis la Bible par l'épisode de la Tour de Babel, constitue un défi et une richesse. On pourrait choisir de communiquer au moyen d'une langue unique, mondialisée, telle le *Globish* ou *Global English*. Mais une langue n'est pas seulement un outil de communication, et s'en tenir là serait se priver de la fécondité des langues et des cultures qui les soutiennent. L'autre possibilité est de traduire : la traduction est un savoir-faire avec les différences, qui permet de rendre manifeste le sens et l'intérêt de la diversité. La traduction est l'un des grands enjeux culturels et sociétaux d'un monde globalisé et multilingue. Traduire, c'est respecter la pluralité en tissant des liens réciproques. *Babel heureuse ?* explore la polyglossie et la traduction en les replaçant dans une perspective historique et philosophique qui dépasse l'espace luxembourgeois...

WWW.CITYMUSEUM.LU

IN THE MOMENT

Comme souvent, le Trois C-L rentre bien vite de vacances pour proposer de la danse au public luxembourgeois dès tout début septembre, notamment grâce à la soirée *Trois du 3* qui – chaque troisième jour de chaque mois – cherche à repenser ou à questionner la société et les arts chorégraphiques. Lors de ces représentations, des artistes sont invités à présenter leur travail et leur réflexion autour de différentes thématiques à l'issue d'une période de résidence et/ou de recherche. Pour cette rentrée 2024, *In the moment* de Camilla Monga et Emanuele Maniscalco explore le temps à travers une approche innovante de la performance et de l'improvisation. Le piano et la batterie sont joués ensemble pour donner naissance à une composition, en partie écrite et en partie improvisée. Les idées musicales ont été inspirées par les mouvements des danseurs qui ont donné forme à un dialogue continu entre les sons et les gestes.

Cet échange entraîne le public dans une mémoire musicale inconsciente et un état méditatif...

WWW.DANSE.LU

07.09

DANSE

TROIS C-L



© Mario Albergati

18.09**SPECTACLE
ROCKHAL****MARIE S'INFILTRE**

© India Lange

Spécialiste des planches et de la provoc - et surtout des deux à la fois - Marie Benoliel devenue S'infiltrer fait un véritable carton en avec son spectacle *Culot*, le bien nommé. Car oui, madame est furieusement culotée, elle l'a bien assez prouvé dans ses vidéos et ses apparitions choc - simples vecteurs, outils éphémères pour celle qui a choisi la scène pour audacieuse carrière. Marie a failli devenir un col blanc issu de Sciences Po' - elle a finalement décidé de tout plaquer pour mettre de grosses déculottées à un public toujours plus fervent. Et revient plus remontée que jamais en cette rentrée ! Un spectacle qui invite le spectateur à l'audace en s'émancipant du regard des autres pour n'avoir plus honte de rien, un spectacle hybride qui mêle sketch et comédie musicale, impro et textes littéraires, pour nous faire sortir de notre zone de confort...

WWW.ATELIER.LU**20.09 - 02.02.25****EXPOSITION
MUDAM****RADICAL SOFTWARE**

La nouvelle exposition du Mudam Luxembourg s'intéresse à l'influence de l'informatique et à son appropriation par des artistes femmes avant même qu'Internet ne devienne accessible à un large public. Présentant les œuvres d'une trentaine d'artistes, *Radical Software* rassemble un large éventail de médiums, depuis les premiers dessins réalisés par ordinateur dans les années 1960 et les premières images générées par ordinateur dans des films expérimentaux des années 1970, jusqu'à l'utilisation d'ordinateurs personnels dans la réalisation de vidéos, de sculptures et d'installations dans les années 1980. Essentiellement analogique, cette exposition sur l'art numérique se concentre sur les décennies qui ont précédé l'essor du *World Wide Web* et la prolifération d'informations et d'images numériques qu'il a suscitée et qui a influencé de manière décisive la production artistique des décennies suivantes...

WWW.MUDAM.LU

© Dara-Birnbaum

25.09**SPECTACLE****KINNEKS BOND****TRASH !**

Recycler est tout un art ! Transformant des déchets en instruments de musique, un quatuor d'artistes virtuoses nous propose une symphonie de sketches irrésistiblement drôles. Dans un centre de recyclage, quatre travailleuses et travailleurs sont médusés par l'abondance des déchets, symboles d'un consumérisme débridé. Une idée brillante leur vient alors : et si ces objets rejetés avaient encore une mélodie à offrir ? Avec une énergie contagieuse, ces créateurs ingénieux vont transformer bouteilles de butane, parapluies, ballons, boîtes à outils, cornes et sacs de bricolage en instruments de musique inédits. Un an après le triomphe de *The Opera Locos*, Yllana revient avec un concert fantaisiste qui, à coup sûr, enchantera toute la famille. Un tourbillon d'inventivité et de bonne humeur, où recyclage rime avec rire et émerveillement !

WWW.KINNEKS BOND.LU

25-27.09**THÉÂTRE****GRAND THÉÂTRE****DOM JUAN**

© Arnaud Bertereau

Dans le cadre de leur cycle génération.s, FOCUS ADOLESCENCE, nombreuses seront les occasions pour les Théâtres de la Ville de Luxembourg de mettre en lumière le potentiel de l'adolescence, tant dans le public que sur scène. En se concentrant sur la « rentrée » et la création, plusieurs spectacles retiennent déjà notre attention, comme pour l'ouverture de saison signée Molière et Davide Bobée avec l'adaptation par ce dernier de Dom Juan. Dom Juan est un salaud, c'est aussi un héros. Ce type de figure, dont la stature nourrit encore notre imaginaire, se doit d'être traitée avec toute la complexité qu'elle mérite. Dans un cimetière d'immenses statues déboulonnées, tombées de leur piédestal, Dom Juan est incarné par Radouan Leflahi qui, avec Peer Gynt, aura su prouver qu'on peut être, en scène, un vaurien admirable. Il s'agit d'une lecture politique de cette œuvre, mais qui ne taira pas pour autant les qualités de sa narration. Une nouvelle revisite des grandes figures littéraires et historiques, par un habitué des lieux...

WWW.THEATRES.LU**27.09****CONCERT****ROCKHAL****ROCK AGAINST CANCER**

Depuis sa création en 2013, Rock Against Cancer est un symbole d'espoir et de soutien dans la lutte contre le cancer. Dédié à la collecte de fonds pour deux importantes organisations caritatives luxembourgeoises, la Fondation Cancer et la Fondatioun Kriibskrank Kanner, chaque centime généré par ce concert sert directement à soutenir les personnes touchées par cette maladie. Au cours de la dernière décennie, l'événement a permis de récolter plus de 238 000 euros, contribuant ainsi au financement de projets de recherche et d'infrastructures, ainsi qu'au bénéfice des patients et des enfants malades. Cette année, la Rockhal propose de découvrir les lives de 4U et de Lady Cover pour enflammer la foule et faire la fête pour la bonne cause.

WWW.ROCKHAL.LU**28.09****SPECTACLE****CAPE ETTTELBRUCK****DIVE INTO NATURE**

Pour le lancement de sa nouvelle saison, le CAPE invite son jeune public à expérimenter avec lui le projet Dive into Nature : une performance artistique inédite qui fusionne design, mouvement, vidéo et poésie pour offrir une expérience sensorielle hors du commun. Porté par la créativité débordante des jeunes participants et l'élan collaboratif qui les unit, ce spectacle surprendra à coup sûr par son paysage visuel étonnant autant que sa spontanéité créative. Sous la direction de la chorégraphe Elisabeth Schilling et avec l'apport précieux d'une équipe créative composée d'Anja Meder-Di Bartolomeo, David Laplant et Natercia Rebelo, des jeunes de 12 à 19 ans ont en effet uni leurs forces pendant quatre mois pour donner vie à cette œuvre collective. À travers une série d'ateliers, les participants ont pu explorer leur propre voie artistique, contribuant ainsi à la création de ce spectacle unique. La performance sera accompagnée par les mélodies envoûtantes de l'album Lys de la violoniste norvégienne Mari Samuelson, qui comprend uniquement des compositions féminines de toutes époques, de Hildegard von Bingen à Beyoncé, pour ajouter une dimension musicale caractéristique à cette production...

WWW.CAPE.LU

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.

SUPER MAART | 30.09 AU 01.10 | ROTONDES, LUXEMBOURG

“ En ce mois de rentrée, je vous donne rendez-vous aux Rotondes pour la 4^{ème} édition du Super Maart, un événement devenu incontournable pour les amoureux du design, de la mode et de la gastronomie... Et j'en fais partie ! Pour la petite histoire, on peut comparer le Super Maart à Supermiro : vous y trouverez plein de pépites 100 % Made In Luxembourg. Imaginez un grand marché où se mélangent sur les stands des créations DIY, des start-ups prometteuses et des artistes passionnés. Cette année, « deux salles, deux ambiances » : la Galerie avec les coups de cœur sélectionnés par l'équipe des Rotondes et la Plateforme, qui met en lumière des initiatives sociales, avec un pop-up shop dédié aux produits fabriqués par les détenus du Centre Pénitentiaire de Luxembourg. Venez ainsi flâner, goûter, craquer pour des créations originales tout en soutenant une belle cause !

La liste des exposants sera dévoilée le 13 septembre sur le site des Rotondes...

” Elfy Pins

WWW.SUPERMIRO.LU

supermiro 

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



03-04.10

THÉÂTRE

ESCHER THEATER

ÉLECTRE DES BAS-FONDS

Quoi de mieux qu'une héroïne radicale et tragique de la Grèce antique pour débiter une saison axée - notamment - autour de la révolte féminine ? Ça se passe début octobre, avec Électre des bas-fonds, ceux d'Argos. Prostituées, serveuses, esclaves, les femmes se préparent pour la fête des morts. Les meilleurs musiciens sont là. Électre, princesse déchue, projette d'y tuer sa mère Clytemnestre et son beau-père Égisthe. Et pour ce faire, elle espère le retour de son frère Oreste... Dans cette version rock du mythe antique des Atrides, autant qu'avec des mots, c'est en musiques, en danses et en chants que la tragédie nous est racontée. Héritier des grandes productions du Théâtre du Soleil, Simon Abkarian souhaite ici faire entendre la parole des laissées pour compte : des femmes qui - grecques ou pas, antiques ou pas - se font les porte-voix d'un même mouvement de libération...

WWW.THEATRE.ESCH.LU

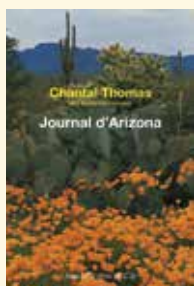


© Frederic Ferranti

Littérature

TEXTE : NATHALIE MARCHAL

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



Journal d'Arizona de Chantal Thomas

C'est à un voyage dans le passé que nous convie la romancière et académicienne (élue en 2021 au fauteuil de Jean d'Ormesson) Chantal Thomas, au travers d'un journal rédigé entre janvier et juin 1982 alors qu'elle séjourne à Tucson pour y enseigner la théorie critique et le roman du XVIII^e siècle à l'University of Arizona. On y savoure l'extraordinaire esprit d'indépendance dont elle fait preuve, son émerveillement inconditionnel devant la beauté, sa soif de sensations puisées dans l'intensité de l'instant présent, sa manière si marquante d'accueillir les plaisirs de la vie et la joie de l'existence. Son exploration d'une liberté totale s'inscrit dans l'ancrage des scènes qu'elle consigne dans son cahier comme des coups d'œil photographiques, des instantanés intrépides dont l'image demeure, nette et intacte, une fois le livre refermé.

OI Éditions Seuil, 2024

Sur l'île d'Elizabeth O'Connor



Nous sommes en 1938, sur une minuscule île imaginaire au large du Pays de Galles. Battue par les vents, elle est habitée par une douzaine de familles de pêcheurs. Les conditions de vie y sont rudes et les rumeurs d'une guerre imminente de plus en plus présentes. La jeune Manod, que son père voudrait marier, rêve du continent qui, tel un mirage,

n'est qu'à quelques encablures de l'île. Il représente cet autre monde, idéalisé, aux infinies possibilités. Quand une baleine vient s'échouer sur la plage et ramène à sa suite la visite de deux ethnologues, elle va découvrir, à leur contact, la frontière entre le mode de vie insulaire figé dans le temps qui est le sien, et les aspirations de son âme. Ce premier roman épuré et puissant met en lumière un mode de vie ancestral et sa remise en question, sa culture intrinsèque et l'idée que l'on peut s'en faire.

OI Éditions JC Lattès, 2024

Cézembre d'Hélène Gestern



Dans la maison familiale qu'il a héritée à Saint-Malo, Yann de Kérambrun, pas encore tout à fait la cinquantaine, séparé de sa femme et dernier survivant d'une famille bourgeoise d'entrepreneurs bretons, part à la découverte d'un passé méconnu dont il va saisir les contours au détour d'archives, de lettres et de photos.

Il a depuis longtemps fui sa famille et une carrière promise au sein de l'entreprise familiale. Professeur d'histoire à la Sorbonne ayant récemment renoncé à son poste, il va découvrir, à la manière d'une enquête, les secrets de ses aïeux. Face à la baie, l'énigmatique Cézembre, où il fut interdit de poser le pied durant plus de sept décennies, plante le décor de ce récit éminemment romanesque qui brosse l'Histoire d'un siècle malouin au travers d'une saga dont le destin lui est étrangement lié. Une ode à la beauté de la côte bretonne, à la puissance de la mer et au pouvoir de la mémoire de la terre.

OI Éditions Grasset, 2024

festival 2024



Le festival de théâtre
GEM



05.09 JE
20:00

A-T-ON TOUJOURS RAISON ?



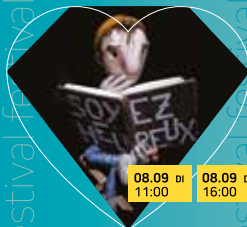
06.09 VE
20:00

PERSONNE N'EST
ENSEMBLE SAUF MOI



07.09 SA
19:00

ANNIE, BASTARD & 1 PRINZ



08.09 DI
11:00

08.09 DI
16:00

NOS PETITS PENCHANTS

05 > 08.09.24



neimenster.lu

📍 Salle R. Krieps | € infos et tickets sur neimenster.lu

neimenster

28, rue Münster
+352 / 26 20 52 1

Partenaire projet

virgule

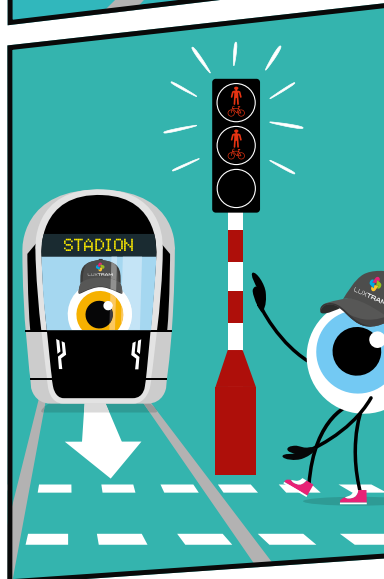
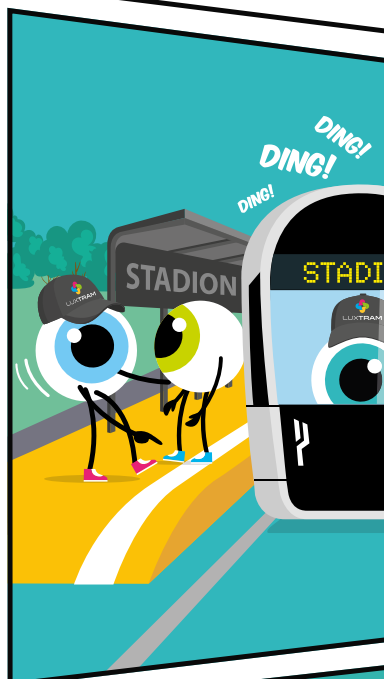
Partenaire institutionnel

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

Partenaire officiel

pwc

**HAALT ÄR AEN AN
OUEREN OP!**
**OUVREZ GRAND LES YEUX
ET LES OREILLES !**
**HALTEN SIE IHRE AUGEN
UND OHREN OFFEN!**
**KEEP YOUR EYES AND
EARS OPEN!**



DÉBUT 2025

FINDEL
LUXEMBOURG
AIRPORT

HEINHAFF P+R

LUXEPO

ROUT BRÉCK -
PAFENDALL
PFAFFENTHAL -
KIRCHBERG

STÄREPLAZ - ÉTOILE

HAMILLIUS

GARE CENTRALE

LYCÉE
BOUNNEVEG

HOWALD
GARE

STADION

NOUVEAU
DEPUIS
JUILLET 2024



LUXTRAM

LE HANDICAP AU SEIN DU FOYER

TOUJOURS MIEUX ACCOMPAGNER LES SIENS

Prendre soin d'un proche en situation de handicap n'est certainement pas chose facile, mais un large éventail d'outils et de moyens d'aide sont mis à disposition des foyers pour leur faciliter la tâche, à l'échelle locale comme internationale. Parmi ces outils, le numérique joue un rôle grandissant, comme avec careyoo, nouvelle plateforme e-learning du réseau nestwärme dédiée aux familles en situation de détresse et aux bénévoles dans divers pays, dont le Luxembourg...

TEXTE : FABIEN RODRIGUES



« Les personnes en situation de handicap doivent pouvoir vivre de manière indépendante. Elles doivent pouvoir décider librement de leur vie. Elles doivent avoir les mêmes droits que les personnes qui n'ont pas de handicap » : voilà trois des principes fondamentaux et idées clés de la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (CRDPH), un accord international datant du 13 décembre 2006 et signé par le Luxembourg en 2007.

Ainsi, depuis le 26 octobre 2011, la CRDPH et le protocole facultatif y sont entrés en vigueur et c'est le Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil (MiFa) qui est responsable de leur mise en œuvre. À cet effet, un plan d'action national est élaboré avec des priorités, objectifs et mesures concrètes pour une première période de cinq ans, puis une seconde en 2019 qui arrive à son terme cette année... Parmi les huit sujets jugés comme prioritaires dans ce plan d'action national, on retrouve notamment la sensibilisation, la santé, l'éducation ou encore l'autonomie de vie et l'inclusion dans la société - des sujets qui touchent forcément de près l'entourage proche de la personne en situation de handicap...

S'il existe naturellement des aides ad hoc comme la prime pour aménager

spécialement un logement en vue de répondre aux besoins d'une personne en situation de handicap, par exemple, c'est aussi au quotidien qu'il semble important de mettre en œuvre des solutions facilitant la prise en charge de ces personnes. Et notamment des enfants, sans pour autant oublier le bien-être des parents...

TÉMOIGNAGE

Au Luxembourg, Audrey et Jean-Pierre sont les parents souriants et courageux de la petite Romy, atteinte du syndrome FOXG1, une maladie génétique extrêmement rare - moins d'un millier de cas rapportés dans le monde - caractérisée par un trouble du neurodéveloppement associé à une microcéphalie, des mouvements anormaux complexes et de l'épilepsie.

Le syndrome est à l'origine d'un polyhandicap intellectuel et moteur profond avec une absence d'acquisition du langage, de la préhension volontaire, de la tenue assise ou de la marche, ce qui nécessite donc pour Romy d'être accompagnée en permanence. « Au Luxembourg, les démarches administratives qui ont suivi le diagnostic de Romy ont été relativement aisées, probablement plus que dans d'autres pays limitrophes. Nous échangeons beaucoup entre parents, notamment en France, et c'est de cette manière que nous réussissons à prendre connaissance d'astuces très utiles pour notre quotidien - et où nous donnons les nôtres », nous confie Audrey.

Il faut dire que la rareté du syndrome FOXG1 fait de Romy un cas unique au Luxembourg. Cinq jours par semaine, il est scolarisée et reçoit ses soins au sein du Centre pour le développement moteur (CDM) de Strassen et passe le reste de son temps avec ses parents, qui reconnaissent l'utilité extrême de l'aide financière que représente l'Assurance dépendance, évaluée

selon un barème de capacités et d'incapacités de l'enfant en situation de handicap : « Cette aide permet par exemple de faire appel à une aide à domicile ou de faciliter la prise en charge de l'enfant par les parents, ce qui est le cas pour nous. La décision incombe aux parents pour ce volet très important du quotidien, mais on trouverait aussi très utile de pouvoir avoir à notre disposition une plateforme informative qui pourrait donner des informations utiles et centralisées ».

Car dans le cas d'Audrey et Jean-Pierre, comme dans beaucoup d'autres, les interrogations sont aussi matérielles - comme l'adaptation d'un véhicule pour une personne à mobilité réduite et les remises effectuées par certains constructeurs en la matière, « dont nous n'avons pris connaissance que très récemment » - que structurelles et relevant de la santé mentale des parents : la fratrie, la santé du couple...

CAREYOO, NOUVEL OUTIL PHARE ?

Le réseau international nestwärme, actif aussi au Luxembourg et qui apporte un soutien de longue durée aux familles comptant des enfants et jeunes gravement malades et handicapés, a étoffé son offre de formations en ligne grâce à « careyoo », une nouvelle plateforme d'e-learning gratuite avec des microformats destinés aux familles d'enfants et jeunes handicapés ainsi qu'à leurs proches et qui pourrait jouer ce rôle d'assistance au quotidien, - au moins en partie - grâce au numérique. nestwärme s'est trouvé au Grand-Duché un partenaire solide pour cette plateforme numérique avec la Fondation André Losch, qui soutient la mise en œuvre de ce projet au Luxembourg d'abord en allemand, puis également en français à partir du mois d'octobre prochain.

« Les enfants à besoins spécifiques ainsi que leurs familles dépendent de différents

types d'assistance. Le renforcement de la résilience est l'un des thèmes centraux, puisqu'il contribue par exemple à la réduction du stress. Tel est également l'objectif de careyoo. Cette nouvelle plateforme offre en outre la possibilité de mener des échanges avec d'autres personnes concernées sur un espace communautaire dédié et de trouver de l'aide au moment qui leur convient et à leur rythme. L'expérience montre que les personnes touchées ne trouvent généralement pas le temps, dans leur quotidien surchargé, d'apprendre ou de suivre un entraînement de manière concentrée sur de longues périodes », explique ainsi Petra Moske, cofondatrice et présidente du conseil d'administration de nestwärme. « Il est donc important que les modules soient intégrés dans la vie quotidienne et que nos utilisateurs puissent les utiliser de manière autonome, indépendamment du lieu et de l'heure ».

Le contenu de careyoo ne se focalise donc pas sur l'apprentissage au sens strict du terme, mais mise sur des unités de micro-learning qui durent au maximum dix minutes, ainsi que sur une équipe formée qui est disponible pour répondre aux questions des utilisateurs. « Nous souhaitons également profiter de la grande expérience des familles et des bénévoles. Grâce à l'approche participative du user-generated content, nous leur permettons de proposer eux-mêmes du contenu, ce qui favorise l'acceptation, l'attrait et le caractère évolutif de notre plateforme », conclut Dirk Hense, responsable pour le Luxembourg.

Careyoo, dans sa version bilingue disponible d'ici quelques semaines, pourrait donc bien s'installer comme un partenaire vertueux pour les foyers, en complément des aides et outils publics déployés dans le cadre des plans d'action nationaux, pour que le quotidien des foyers luxembourgeois faisant face au handicap puisse encore s'améliorer - tant dans la prise en charge que de manière plus générale... •

L'amour au-delà des conflits

Le couple, un voyage semé de moments de bonheur et d'épreuves, aborde avec la rentrée de septembre une période propice au renouvellement. Les conflits, inhérents à toute relation, représentent des défis majeurs.

C'est l'occasion pour les partenaires d'instaurer de nouvelles dynamiques visant à améliorer la gestion des désaccords et à revisiter leur perspective sur ces confrontations parfois intenses.

TEXTE : CÉLINE DOMECCO

Comprendre les dynamiques sous-jacentes des conflits et des désaccords est essentiel pour établir une relation harmonieuse et épanouie. Souvent, des désaccords mineurs s'accumulent, se transformant en conflits plus profonds qui peuvent endommager la relation. Une connaissance adéquate et une approche proactive peuvent cependant convertir ces tensions en occasions de renforcer le lien amoureux et d'améliorer la compréhension mutuelle.

Les termes « conflit » et « désaccord » sont fréquemment utilisés de manière inappropriée, ce qui crée de la confusion. Ils représentent pourtant des réalités distinctes au sein d'une relation. Comprendre cette différence est crucial pour aborder efficacement les tensions.

Un désaccord est une divergence d'opinion ou de point de vue entre deux personnes. Au sein d'un couple, il est naturel et même bénéfique d'avoir des opinions différentes sur divers sujets, qu'il s'agisse de choix de vie, de préférences personnelles ou de décisions quotidiennes. Les désaccords, quand ils sont traités avec respect et ouverture, peuvent enrichir une relation, permettant à chaque partenaire de s'exprimer librement et de mieux comprendre l'autre.

Le conflit, par contre, est une intensification de désaccords non résolus

qui conduit à des tensions plus profondes et à des émotions négatives telles que la colère, la frustration ou le ressentiment. Ces conflits surgissent souvent lorsque les désaccords ne sont pas gérés de façon constructive ou lorsque des problèmes récurrents restent non résolus.

“
Les termes "conflit" et "désaccord" désignent des réalités différentes au sein des relations de couple
”

En prenant conscience de la nature des désaccords et en les abordant de manière ouverte et constructive, il est possible de prévenir l'escalade vers des conflits plus graves. Distinguer entre désaccords et conflits permet de mieux comprendre les dynamiques du couple et d'établir des pratiques relationnelles saines. Ignorer ces dynamiques peut, en revanche, avoir des conséquences désastreuses sur la relation.

L'un des premiers effets néfastes est l'apparition de doutes et d'incertitudes parmi les partenaires. Les disputes répétées non résolues peuvent mener

à une perte de confiance, affectant la sécurité émotionnelle de chacun. En outre, les tensions et les ressentiments accumulés peuvent éroder l'intimité physique et émotionnelle, rendant les moments de proximité moins fréquents et moins satisfaisants.

Les conflits non résolus peuvent également détériorer la communication au sein du couple. La frustration et le ressentiment peuvent compliquer les discussions, rendant les échanges moins productifs et diminuant la volonté des partenaires de partager leurs pensées et sentiments.

Si les conflits ne sont pas résolus de manière satisfaisante, ils tendent à se répéter, créant un cycle de conflits récurrents difficile à rompre. Ce cycle peut épuiser les partenaires et miner progressivement la stabilité de la relation.

La rentrée constitue une occasion idéale pour revisiter et transformer les habitudes face aux conflits et désaccords, en mettant en place des stratégies visant à les résoudre de manière constructive.

Travailler ensemble pour gérer les tensions permet de protéger la relation contre les effets néfastes des conflits non résolus et de promouvoir un environnement empreint de confiance et de soutien mutuel.

En portant attention à ces aspects, les partenaires s'ouvrent à des opportunités de croissance personnelle, relationnelle et même émotionnelle. Une conséquence positive notable est la capacité accrue à comprendre les besoins, attentes et perspectives de l'autre.

“

Intégrer le consensus dans la gestion des conflits et des désaccords peut transformer profondément la relation

”

Des discussions ouvertes et honnêtes peuvent renforcer la compréhension et l'empathie mutuelles, réduisant ainsi les malentendus futurs et établissant une base solide pour la relation.

Un autre bénéfice est la prise de conscience de ses propres réactions émotionnelles, déclencheurs et besoins, ce qui peut conduire à une meilleure gestion des émotions et une communication plus efficace. Sur le plan relationnel, surmonter ensemble un conflit renforce la résilience et la capacité à affronter les défis futurs.

Ce que nous oublions souvent, c'est le processus créatif engagé lors de la recherche de solutions. Les conflits incitent les partenaires à penser de manière créative pour trouver des solutions satisfaisantes pour chacun. Ce processus peut mener à des approches innovantes et à de nouvelles méthodes pour gérer les défis à venir.

En résolvant les conflits ensemble, les partenaires développent des compétences de résolution de problèmes qui peuvent s'appliquer à d'autres aspects de leur vie commune.



La gestion des désaccords et des conflits est cruciale pour maintenir l'harmonie et la satisfaction mutuelle dans une relation de couple. Adopter le consensus plutôt que le compromis, où chaque partenaire se sent entendu et respecté, et où les solutions sont satisfaisantes pour tous, est une approche efficace.

Intégrer le consensus dans la gestion des conflits et des désaccords peut

transformer profondément la relation. Profiter de la rentrée pour instaurer ces nouvelles pratiques peut renforcer la relation, améliorer la communication et favoriser une harmonie durable.

En s'engageant dans une recherche collaborative de solutions, les partenaires peuvent transformer les défis en opportunités de croissance et de renforcement de leur lien. ●

News FOOD

TEXTE : FABIEN RODRIGUES

NOUVEAU QG ITALIEN



C'est une des ouvertures qui a fait beaucoup parler pendant l'été : l'ancien restaurant Bosso, situé face au Scott's dans le Grund, a laissé sa place à une nouvelle direction et un nouveau nom : Sazio ! Derrière cette nouvelle réjouissante, une équipe bien rodée et des pizzas au top - entre autres... Des travaux nécessaires ont été effectués et la salle accueille à présent la clientèle de l'établissement comme il se doit dans un cadre élégant, cosy et contemporain - avec en plus un joli bar et la terrasse toujours aussi agréable. Côté carte, de bonnes pizzas romaines tout d'abord, fines et croustillantes, mais aussi d'autres spécialités italiennes proposées dans des versions contemporaines et avec quelques interprétations nouvelles, des pâtes au poisson grillé ou à l'osso buco en passant par un très alléchant risotto Primavera par exemple... Un renouveau qui fait plaisir dans un quartier toujours plus vivant et qui sera complété, d'ici quelques semaines au plus, de la création d'un piano-bar à l'arrière, dans l'ancien petit « club » !

Fort de café !

Les coffee shops, leurs cafés soigneusement sélectionnés et leur vibe branchée ont plus la cote que jamais dans la capitale luxembourgeoise, en atteste le succès incontestable d'établissements comme Florence, près de parc de la Pétrusse, ou du récent Do for Love, en plein Royal Hamilius, qui ne désemplit pas. Mais aussi d'Intense Coffee au Limpertsberg, qui profite de cette vague de popularité pour ouvrir une seconde adresse en plein cœur vibrant de Bonnevoie, à quelques pas de la Gare Centrale, là où s'est longtemps tenu un restaurant italien en fin de vie, au bord du « rond-point de Bonnevoie ». Un emplacement parfait pour l'ambiance très berlinoise de l'enseigne... De retour en Centre-Ville, face à la piscine municipale, on se rendra aussi bien volontiers chez Feierboun Coffeeroasters, discret shop rouvert après quelques travaux dans lequel ses deux co-fondateurs Patrick Gianni et Vincent Della Schiava font découvrir leur amour du bon café. Leur café maison, torréfié au Luxembourg et certifié Fairtrade® en est la parfaite expression sur la carte courte et efficace. En cas d'été indien, on se rue sur l'excellent cold brew...



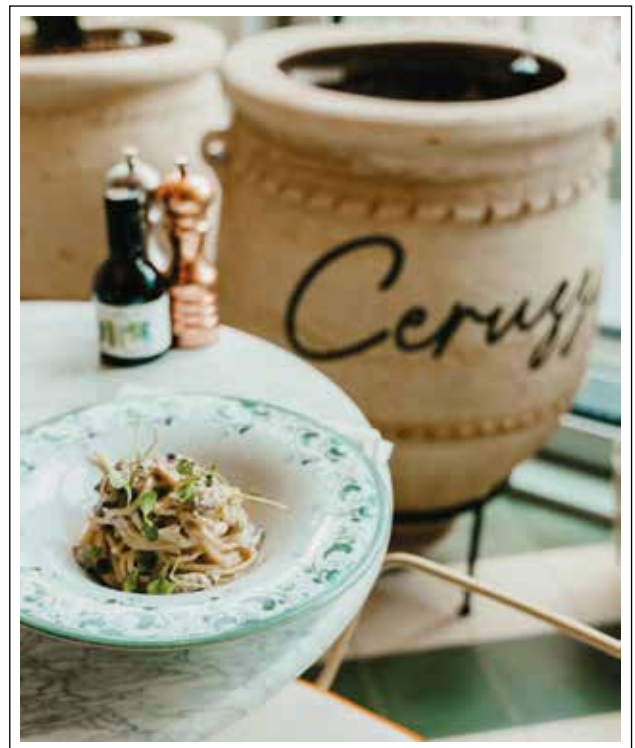
GREEK FLOW & SEXY COCKTAILS



Une nouvelle adresse en Centre-Ville propose de découvrir depuis peu « la Grèce à chaque bouchée » dans un des emplacements premium les plus passants de la capitale, à savoir l'ancien Dean & David, adjacent à l'Hôtel Cravat. Quelques travaux ont été faits pour apporter un coup de frais à la salle et le menu promet de faire découvrir d'authentiques traditions grecques et l'essence de la Méditerranée à travers chaque plat : des salades fraîches et vibrantes, des viandes savoureuses ou encore de délicates pâtisseries. Une arrivée bienvenue, qui devrait remplacer sans trop de problèmes - si le travail est bien fait - une enseigne allemande assez peu mémorable, sur un coin emblématique de Luxembourg, à quelques pas de la Gëlle Fra. Et si une envie de bons cocktails se fait ressentir avant ou après le dîner, c'est tout à fait possible sur place, le patron étant un ancien du Pop Up Hertz, ou encore juste à côté, au bar Trianon de l'Hôtel Cravat récemment repris en main par Tom Herber qui y attire une nouvelle clientèle, dans un cadre toujours aussi fantastiquement suranné...

Et un de plus !

On ne semble plus pouvoir arrêter Séverin Laface : le patron et restaurateur à qui l'on doit notamment l'indémodable Come à la maison, le Mercato à Strassen ou encore, plus récemment, le nouveau Come Italia à la Gare s'offre cette fois l'ancien Comptoir Bohème, laissé vacant à la Cloche d'Or depuis la faillite de Maison Mazelier au Luxembourg. Exit l'approche « de tout pour tout le monde », place à une orientation italienne cohérente avec la ligne du groupe et à un nouveau nom, Ceruzzi. Rouvert très subrepticement au début de l'été, Ceruzzi a forcément de grandes ambitions pour ses dizaines et dizaines de couverts : « Notre mission est de vous offrir une expérience gastronomique inoubliable, où chaque bouchée reflète notre dévouement et notre amour pour la cuisine italienne ». Une vision appliquée très bientôt également à un service dédié au take away... Un sacré challenge pour cet endroit, qui n'avait pas vraiment réussi à faire ses preuves sous son ancienne direction. Il faut donc espérer que l'expertise « Come » pourra le lui permettre cette fois - et on peut d'ores et déjà imaginer que la saison froide y sera... festive !



1682

C'est la date à laquelle Charles Dalloyau entre au service du Roi Soleil. Des générations de Dalloyau régaleront la cour des rois de France avant de devenir une enseigne synonyme de grande gastronomie française à emporter au XX^e siècle. Malheureusement, au même titre que son voisin Fauchon, cette belle institution est aujourd'hui dans la tourmente et a été placée en redressement judiciaire début août, alors que tous les regards étaient tournés vers les anneaux olympiques. De la France au Japon en passant par le Qatar, les boutiques et points de vente Dalloyau attendent leur repreneur - qui a jusqu'au 12 septembre pour se manifester... On croise les doigts.

ITADAKIMASU !



Vous aimez les sushis de l'incontournable restaurant Hakii de Belair mais aussi l'ambiance géniale du Mont Saint-Lambert au Limpertsberg ? Alors Tzukii Sushi pourrait bien vite devenir votre nouveau QG... En effet, c'est à Dany Francisco - également associé au sein des deux adresses évoquées - que l'on doit ce nouveau repère de foodies qui s'est implanté au courant de l'été à l'étage du centre commercial City Concorde. Il y a placé certains de ses chefs les plus expérimentés pour proposer une carte créative et colorée, comportant notamment une sélection intéressante et vraiment réfléchie de pièces végétariennes. L'option « Toi et moi » pour un tête-à-tête frais et réussi fera très bien le boulot, tout comme un bon petit mochi en dessert et, bien sûr, les très belles assiettes, aussi belles et instagrammables que savoureuses. Il faut dire qu'ils savent faire...

Ramen mania



La place de Paris et ses alentours continuent de réinventer leur offre culinaire avec l'arrivée permanente de nouvelles enseignes plutôt très réussies, notamment en matière de cuisine asiatique. C'est par exemple le cas de Nanban, face à la Zitha Klinik, qui fait grand bruit depuis quelques mois, mais aussi depuis cet été de Kaito, nouvelle petite adresse très recommandable qui s'est installée discrètement fin juillet en lieu et place d'une Casa España qui ne nous manquera pas franchement... Une carte toute simple avec par exemple, pour commencer, des gyozas et des takoyakis délicieux à côté desquels il serait fort dommage de passer ! Puis vient une sélection de ramens canons, avec des bouillons riches juste comme il faut remplis de nouilles maison et de garnitures au top. Outre les classiques Shoyu ou Tonkotsu, on craque sans grand mal pour le Karaage Tan Tan Men, avec ses notes de sésame et de chili et son poulet frit à la japonaise à faire tremper en dernière minute pour un combo croquant/coulant carrément canaille ! Ou encore pour le Kaito Special, qui offre une savoureuse possibilité de surf'n'turf avec ses crevettes en tempura... On attend encore de la bière japonaise et du saké sur la carte, mais cela ne devrait pas trop tarder.

L'ARRIVÉE DE L'AUTOMNE, ÇA A DU BON...

Alors que l'été touche doucement à sa fin et que les jours commencent à raccourcir, un moment tant attendu se profile à l'horizon pour les amateurs de vin : les vendanges.



**PRÉPAREZ-VOUS
À LEVER
VOS VERRES ET
À CÉLÉBRER
LE GOÛT DE
L'AUTHENTICITÉ.**



Dans les vignobles pittoresques du Luxembourg, une effervescence particulière règne alors que les vignerons s'apprêtent à récolter les fruits d'une année de travail minutieux.

Les vendanges au Luxembourg ne sont pas seulement une tradition, mais une célébration de la passion, du savoir-faire, et de l'authenticité. Chaque grappe de raisin est récoltée avec soin et expertise, afin de garantir une qualité exceptionnelle aux vins et crémants qui font la renommée de notre région.

www.vins-cremants.lu

LA FORMULE MAGIQUE : SAVOIR-FAIRE, OPTIMISME ET ENTHOUSIASME

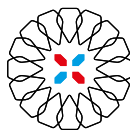
Un printemps humide, un été instable et des événements météorologiques délicats à différents stades de développement des baies (gelées tardives et forte humidité) ont mis les vignerons à rude épreuve cette année. Dans des années aussi difficiles, on peut cependant compter sur le savoir-faire et les exigences de qualité élevées des vignerons.

Les vignerons luxembourgeois sont optimistes et impatients de transformer ces raisins en vins et crémants qui raviront les palais les plus exigeants.

JETEZ UN ŒIL PAR- DESSUS LEUR ÉPAULE

À l'approche des vendanges, nous vous invitons à visiter les domaines viticoles, rencontrez les vignerons passionnés, et plongez dans l'ambiance unique de la récolte. C'est l'occasion idéale pour en apprendre davantage sur le processus de vinification et déguster en avant-première les saveurs de cette nouvelle récolte.

Ne manquez pas cette période magique des vendanges au Luxembourg. Chaque bouteille qui naîtra de ces grappes sera le reflet de notre terroir et de notre engagement à produire des vins et crémants d'exception.



VINS & CRÉMANTS
LUXEMBOURG

SHIITAKÉS, PLEUROTES ET TOFU LAQUÉS AU SOJA

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MINUTES

REPOS 15 MINUTES
CUISSON 20 MINUTES

Ingédients

- 320 g de riz basmati
- 400 g de tofu ferme
- 200 g de shiitakés
- 140 g de pleurotes
- 2 branches de céleri
- 6 brins de coriandre fraîche
- 3 cm de gingembre
- 120 ml de sauce soja
- 1 cuillerée à café d'huile de sésame
- Le jus de 1 citron vert
- 1/2 piment vert
- 20 g d'oignons frits
- Huile de tournesol

Recette

01. Placer le tofu entre 2 feuilles de papier absorbant, disposer un poids dessus et laisser presser 15 minutes afin d'extraire l'excédent d'eau.
02. Nettoyer les shiitakés puis couper les plus gros en deux. Nettoyer les pleurotes et les couper grossièrement. Laver et émincer les branches de céleri. Laver la coriandre. Râper le gingembre.
03. Cuire le riz en suivant les instructions du sachet.
04. Couper le tofu en morceaux. Dans une grande poêle, chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol à feu moyen-vif. Cuire le tofu 4 minutes de chaque côté. Le transférer dans une assiette en laissant l'huile dans la poêle.
05. Ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile dans la poêle et chauffer à feu moyen-vif. Ajouter les champignons et cuire 4 minutes sans les remuer. Mélanger et poursuivre la cuisson 4 minutes supplémentaires. Ajouter le tofu, le céleri, le gingembre, la sauce soja et l'huile de sésame. Cuire 3 à 4 minutes en remuant régulièrement. Retirer du feu, verser le jus du citron vert et mélanger.
06. Répartir le riz dans les assiettes, puis garnir de tofu et de champignons laqués. Parsemer le tout de coriandre, de piment vert émincé et d'oignons frits.

Dans cette recette, le gingembre, le céleri, le citron vert et la coriandre viennent apporter du peps et beaucoup de fraîcheur. Et pour la dose de gourmandise, on n'hésite pas à être généreux sur les oignons frits.



À boire avec

VERDELHO DE PAULO LAUREANO, OU LE GRAND VIN SEC DE CHÂTEAU DOISY-DAËNE

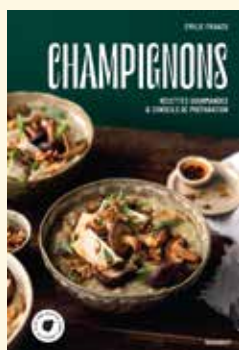
Pascal Carré sommelier à **La cave des sommeliers** vous conseille pour un accord mets & vins. Retrouvez sa sélection dans sa boutique 2, Rue de Kleinbettingen à Steinfort.

En voilà un plat inspirant pour choisir un vin : les champignons, la sauce soja, le tofu, une pointe de citron, du gingembre, une touche de coriandre et les oignons frits... quel festival de textures et de saveurs ! Je choisirais alors plutôt un vin blanc sec et boisé avec comme choix original un vin blanc issu du cépage Verdelho en Alentejano, plus précisément la cuvée Paulo Laureano de la famille Parras. Dans les références classiques, on pourra opter pour le vin blanc sec en 100 % sauvignon, élevé en fût, du château Doisy - Daene, célèbre cru de Barsac. Un accord magique dont vous me direz des nouvelles.



WWW.LA-CAVE-DES-SOMMELIERS.COM

Plus de recettes



© Emilie Franzo

Champignons d'Emilie Franzo aux Éditions Marabout

La famille des champignons comestibles regroupe une variété incroyable de spécimens qui ont chacun leurs textures et saveurs. Girolles, pleurotes, cèpes, trompettes-de-la-mort, chanterelles, truffe, portobello, shiitakés... Ils s'accommodent aussi bien en poêlée qu'en soupe, en omelette, en gratin ou encore en risotto. Et pour ce faire, Emilie Franzo, photographe, styliste culinaire et auteure de plusieurs ouvrages de recettes,

nous livre 60 recettes pour apprendre à les préparer et à les cuisiner : tartine champignons stracciatella, feuilleté de champignon au balsamique, pâtes sauce crémeuse à la truffe....

Norma Bello Cortes

FONDATRICE DE JES' STUDIO

En 2016, Norma Bello Cortes lance JES'tudio et révolutionne le monde de la remise en forme en introduisant l'électrostimulation au Luxembourg, une technique qui décuple les résultats des entraînements classiques. Pionnière dans son domaine et dans son approche sur mesure, Norma Bello Cortes partage ici ses difficultés, ses ambitions entrepreneuriales et la passion qui l'anime pour le sport.



infos

Norma Bello Cortes

fondatrice de la société JES'studio

Son activité : Remise en forme
uniquement par EMS
(Electro-Myo-Stimulation)

Date de la fondation : janvier 2016

Nombre de salariés : 2

Quel était votre objectif principal en créant cette société ?

Avoir l'indépendance et la liberté de pouvoir concilier ma vie de maman divorcée et ma vie professionnelle à l'époque.

Pourquoi cette activité ?

J'ai toujours été sportive et il y a 8 ans, j'ai eu l'opportunité de créer ma propre société. À l'époque, l'EMS n'existait pas au Luxembourg, alors que je le pratiquais depuis 3 ans en France. J'ai donc été la première au Luxembourg à proposer cette technologie de remise en forme.

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

Comme la plupart des gens, j'ai dû réduire les coûts pour améliorer la rentabilité et accroître les investissements. Je suis en train de voir pour introduire une nouvelle technologie qui n'existe pas encore au Luxembourg et qui viendra en complément de l'EMS, ainsi que des techniques énergétiques afin d'aligner corps, âme et esprit, le tout au même endroit et toujours dans la même optique (la mienne) de vieillir, mais dans les meilleures conditions possibles.

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

Entreprendre seule, sans associés, car c'est beaucoup plus difficile de prendre les bonnes décisions stratégiques, notamment durant et après le COVID. De plus, la surcharge de travail mentale et physique d'assumer tout toute seule est un défi. Cependant, j'ai eu la grande chance d'être bien entourée par des entrepreneurs aguerris qui m'ont bien conseillée dans les

moments où j'en avais le plus besoin.

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

J'ai de la concurrence depuis peu, avec des studios dédiés uniquement à l'EMS qui arrivent sur le marché. Mais la plupart sont des franchisés français ou allemands, qui ont un process d'entraînement général pour tout le monde, souvent en groupe, ou alors des salles de sport qui introduisent la machine. Moi, je suis la seule dédiée à l'EMS à être complètement indépendante, donc le service et le contact avec le client sont sur mesure et individuels.

“

Je suis la seule dédiée à l'EMS à être complètement indépendante, donc le service et le contact avec le client sont sur mesure et individuels

”

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

Il faut être proactif, soucieux du détail, à l'écoute du client et bien sûr aimer être sportif avec une bonne hygiène de vie, pour donner envie au client de vous ressembler. Cela fait 8 ans que je travaille dans ce domaine et si on est bon, le bouche-à-oreille suffit. ●



HOUSE OF ———
ENTREPRENEURSHIP

VOUS GUIDER DANS TOUTES LES ÉTAPES DE LA VIE DE VOTRE ENTREPRISE



Point de contact national dédié à l'entrepreneuriat, nous proposons une gamme de services pour les porteurs de projets et les dirigeants d'entreprises. Conseils personnalisés, workshops gratuits, accès au financement, rencontres avec des experts, nous sommes à vos côtés pour vous informer, vous guider et vous connecter avec la communauté entrepreneuriale du Luxembourg.

CHAMBER
OF COMMERCE
LUXEMBOURG
POWERING BUSINESS



   @LUHOUSEOFENTREPRENEURSHIP

T (+352) 42 39 39 - 330 E info@houseofentrepreneurship.lu www.houseofentrepreneurship.lu



Le partenaire de tous vos projets.

2600 M² DE SHOWROOM

CONSEILLERS & EXPERTS À VOTRE ÉCOUTE

RÉALISATION DE PROJETS SUR-MESURE

LIVING
R O C K
embellir & rénover

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

Living Rock Outdoor
586 route de Thionville, L-5888 Alzingen

livingrock.lu