

FEMMES

Octobre 2024
n° 259

SOCIÉTÉ

CANCER DU SEIN :
UN DÉPISTAGE AMÉLIORÉ
POUR TOUJOURS
PLUS DE SÉCURITÉ

SOCIÉTÉ

LE HARCÈLEMENT
À L'ÉCOLE :
UN IMMENSE
CHANTIER

INTERVIEW CRÉATEUR

CLÉMENCE WURTZ :
FONDATRICE
DE FLAIR

MODE

*Jeu de
Transparence*



Sleeping Beauty Days



Auping Store Luxembourg

Route d'Arlon 186 • 8010 Strassen

T 26 12 38 34

www.aupingstore-luxembourg.lu

lundi-samedi 10h-18h30

Profitez des avantages temporaires sur tous les lits, boxsprings et matelas.

Il y a déjà un boxspring Original à partir de 2.289 € au lieu de 2.995 €.

Dimensions 160 x 200 cm, modèle bas, groupe de tissus A, sommier plat avec 2 sommiers métalliques,
2 matelas One à un prix de lancement, sans tête de lit.

Demandez les conditions en magasin.

auping
store

Édito

OCTOBRE ROSE

Chaque année, Octobre Rose mobilise des millions de personnes à travers le monde autour d'une cause essentielle : la lutte contre le cancer du sein. Le cancer du sein reste l'un des cancers les plus fréquents chez les femmes, touchant environ une sur huit au cours de leur vie. Derrière ces statistiques, il y a des histoires de courage, de résilience et parfois de pertes douloureuses.

Octobre Rose, c'est également un symbole de solidarité. À travers des événements, des campagnes de dons et des initiatives collectives, des fonds sont levés pour soutenir la recherche, améliorer les traitements et accompagner les patientes dans leur combat. Porter un ruban rose, c'est montrer son soutien à ces femmes et rappeler que la prévention est une arme cruciale.

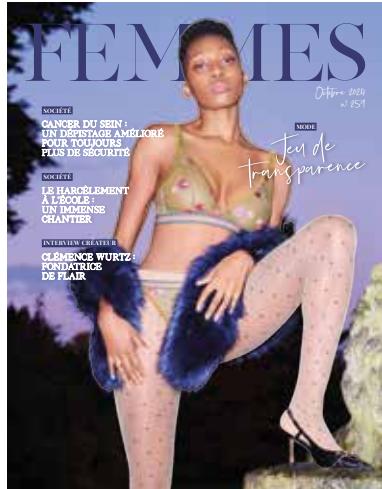
Dans l'édition de ce mois de *Femmes Magazine*, plusieurs sujets d'actualité sont à l'honneur, mettant en lumière des enjeux importants pour la société.

Un article revient sur l'importance cruciale du dépistage précoce dans la prévention du cancer du sein. Le magazine propose également un portrait de Christine Majerus, cycliste renommée, qui aborde sa dernière saison professionnelle. Majerus, pionnière du cyclisme féminin, incarne la persévérance et la passion dans un sport historiquement dominé par les hommes. Le dossier sur le harcèlement scolaire attire l'attention en cette période de rentrée. Ce phénomène, qualifié de fléau, pousse de nombreux parents à redoubler de vigilance.

Un enjeu de société qui réapparaît chaque année et ne cesse d'interpeller. Du côté de la politique, un autre article dresse le bilan de l'action de notre ministre de la Santé après une année à ce poste. Une rétrospective sur sa vision de la santé publique et de la sécurité sociale, deux piliers essentiels de son mandat. Enfin, un dossier est consacré au durcissement des politiques migratoires en Allemagne, avec la réintroduction des contrôles aux frontières. Ce retour marque un tournant important pour l'Europe dans la gestion des flux migratoires.

Excellente lecture

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF



COUVERTURE
MARQUE : MEY



01. MODE

NEWS MODE / 06

INTERVIEW CRÉATEUR / 10

Clémence Wurtz,
fondatrice de Flair

MODE / 14

Jeu de transparence

BEAUTY LAB / 34

BEAUTY CASE / 36

NEWS HEALTHY / 38

03. SOCIÉTÉ

BUSINESS / 40

« Pour moi, le patient
doit être au cœur du dispositif »

SOCIÉTÉ / 44

Cancer du sein :
Un dépistage amélioré pour
toujours plus de sécurité

DOSSIER GREEN / 48

Ces gestes à connaître
pour alléger les factures
énergétiques de son domicile



INTERVIEW
CRÉATEUR / 10

02. BEAUTÉ

BIEN-ÊTRE / 26

Et si votre immunité
était en berne ?

BEAUTÉ / 30

L'art de vieillir en beauté

NEWS SOCIÉTÉ / 52**FINANCE / 62**

Immobilier :
Faut-il acheter ou louer ?

L'INTERVIEW DU MOIS / 66

Christine Majerus :
La petite reine

DOSSIER / 68

Allemagne : La coalition plonge,
l'extrême droite monte

SOCIÉTÉ / 72

Le harcèlement à l'école :
Un immense chantier

INSPIRATION / 90

Mathilde Antoine-Tanner,
passionnée d'espaces élégants
et fonctionnels

04. ART DE VIVRE**INTÉRIEUR / 54**

Home staging :
Opération séduction

MOODBOARD / 58

INTIMITÉ / 76
Reconstruire un amour solide :
Surmonter les sentiments
de rejet et d'abandon

SAVE THE DATE / 78**BOOKS / 82****NEWS FOOD / 84****RECETTE / 88****INTÉRIEUR / 54**

©Maisons du Monde

**NEWS MODE / 06**

©Louis Vuitton

04/08

DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

RÉGIE PUBLICITAIRE

WAT Éditions Sàrl

DIRECTRICE COMMERCIALE

Julie Kieffer

CONSEILLERS EN COMMUNICATION

Aymeric Grosjean / Kevin Martin

STUDIO DE CRÉATION

WAT Éditions Sàrl

GRAPHISTE

Dorothée Dillenschneider

RÉDACTEURS

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

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

WAT Éditions Sàrl
74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg
Tél. : +352 26 45 85 86
redaction@femmesmagazine.lu
Toute reproduction de ce magazine,
même partielle, est interdite.

News MODE

8 000

8 000 dollars, c'est le prix auquel est estimée la robe dans laquelle s'est mariée l'ancienne première dame des États-Unis, Jackie Kennedy-Onassis. Cette robe deux pièces de la collection haute couture du printemps 1968 de Valentino sera mise aux enchères dans une vente organisée du 16 au 26 septembre prochain par la maison Bonhams.



DIAMANTS EN PEINTURE

Deux noms emblématiques anversois ont uni leurs forces et dévoilé une collection spectaculaire inspirée de l'art : Wouters Hendrix et le musée royal des Beaux-Arts d'Anvers. Intitulée « Je est une autre », cette capsule est inspirée par quatre femmes issues de la collection du musée et leur rend hommage avec quatre parures toutes en délicatesse. Contrairement aux parures du 17^e et 18^e siècles qui se portaient toujours ensemble, celles-ci sont à moduler sans fin pour raconter une histoire propre et découvrir toutes les autres qui sommeillent en nous.



LE IT-BAG DU MOMENT

Versace vient de lancer un nouveau sac, le Kleio, un nom tiré de la mythologie grecque, Kleio étant l'une des neufs muses qui a inspiré la littérature, les arts et les sciences. Cuir pleine fleur, format besace, chaîne en métal : le sac Kleio sera sûrement un intemporel de la saison, comme le prouvent plusieurs célébrités qui l'ont déjà adopté : Loli Bahia, Mia Goth ou encore Sabrina Carpenter. Et pour incarner la campagne, la maison italienne a jeté son dévolu sur une ambassadrice de choix en la personne de Ningning, l'une des membres du groupe de K-pop Aespa...



MESSIKA

PARIS

BOUTIQUE LUXEMBOURG

20, rue de la Poste L-2346

130 ans d'existence des Galeries Lafayette

Le mois de septembre 2024 marque l'anniversaire des Galeries Lafayette, celui de leurs 130 ans ! Du 6 septembre au 27 octobre, le grand magasin chouchoute ses clients avec des évènements et des surprises par dizaines et notamment une collection anniversaire et des créations exclusives produites spécialement pour l'occasion par de célèbres designers et marques. Cabas Balzac Paris, foulard Jérôme Dreyfuss, t-shirt Rouje ou encore coffret Valrhona et vinyle collector estampillés aux couleurs des Galeries Lafayette sont à retrouver dès à présent en magasin.

BA&SH X GEORGIA MAY JAGGER

Fille du légendaire Mick Jagger, leader des Rolling Stones et de la mannequin Jerry Hall, Georgia May Jagger a été choisie pour incarner la campagne de rentrée de la marque Ba&sh et présenter leur tout dernier sac, le June Tote. Alors enceinte de quelques mois, la mannequin et créatrice de la marque de skincare MAY Botanicals s'est confiée sur ce shooting : « Cette campagne évoque de nouveaux départs et a une résonance particulière pour moi ; je suis fière de la présenter. Chaque femme trouvera une signification qui correspond à sa propre histoire. Je l'associe à la naissance de mon petit garçon. Je veux des vêtements qui me donnent confiance en moi et me procurent de la joie ; Ba&sh a définitivement ce pouvoir ».



La joie DANS TOUS SES ÉTATS



Cinq artistes signent la nouvelle collection de carrés de soie de Louis Vuitton. Intitulée LV Art Silk Square, la collaboration explore, à travers la vision unique des artistes, le thème de la fleur à quatre pétales qui orne le monogramme de la marque de luxe. Leurs œuvres ont été ensuite transférées sur les iconiques carrés de soie donnant ainsi lieu à une collection qui jette un éclairage nouveau sur les codes de la maison française et son patrimoine. Les carrés de soie aux couleurs vives et chatoyantes sont disponibles depuis septembre.



GR IMMOTRUST

AGENCE IMMOBILIÈRE

VENTE, ACHAT, LOCATION,

& ESTIMATION GRATUITE DE VOTRE BIEN.

UNE ENTREPRISE FAMILIALE À VOTRE ÉCOUTE !



« Je mets ma passion et mon engagement au service de chaque client, les accompagnant tout au long de leur projet, avec une équipe soudée qui est comme une famille. »

Patricia Greisch, Dirigeante de GR IMMOTRUST



Clémence Wurtz, fondatrice de

FLAIR



Charlène Collette et Clémence Wurtz

L'héritage d'un vêtement transmis par une mère à sa fille, mêlé à une passion inébranlable pour l'entrepreneuriat, ont été les décliques qui ont poussé Clémence Wurtz, secondée dorénavant par Charlène Collette en tant que directrice générale, à fonder Flair en 2017. Cette marque française allie élégance et raffinement dans chacune de ses créations, redéfinissant le body en une pièce féminine, éthique et intemporelle.

TEXTE : LOUISE LUCAS

Clémence, comment est né Flair ? Qu'est-ce qui vous a poussée dans l'univers du textile ; et particulièrement du body ?

Après 3 ans passés en marketing chez Uber, alors que j'avais une folle envie de liberté et de créer quelque chose, Flair est né en octobre 2017. Le nom Flair évoque d'ailleurs cela. Je recherchais un nom court qui évoquerait la spontanéité, l'audace et l'élégance et qui puisse être international. Flair, en français, est synonyme d'instinct et signifie en anglais style et élégance. La boucle était bouclée ! Le body c'est toute ma vie ! J'ai une affection particulière pour cette pièce héritée de ma maman, dont la famille était d'ailleurs dans le textile à Troyes, qui ne jure que par eux - et j'allais toujours lui piquer les siens. N'étant pas du milieu de la mode mais fourmillant d'idées, j'ai donc décidé de créer une marque spécialisée dans les bodys pour le revisiter sous toutes ses coutures ! C'est ainsi que Flair a été conçu !

Quel est votre parcours ?

J'ai fait une préparation universitaire aux Etats-Unis, à San Francisco et New York plus précisément puis, j'ai effectué un bachelor en business international que j'ai obtenu à l'université américaine de Paris. J'ai créé deux entreprises en parallèle de mes études puis après mon diplôme, j'ai travaillé en marketing chez Uber à Paris à ses tout débuts. J'ai lancé le service dans les villes de Toulouse et Lyon et j'ai ensuite travaillé sur la communication et le branding du service.

D'où vous vient cette passion pour l'entrepreneuriat ?

Lorsque j'étais plus jeune, l'été, je partais en colonie, d'abord en Angleterre puis aux Etats-Unis. J'y ai rencontré d'autres jeunes qui avaient des idées et qui faisaient en sorte de vraiment les concrétiser en créant leur « startup », cela m'a fascinée et convaincue qu'avec un peu de volonté tout était possible, j'ai donc décidé de me lancer à mon tour !



Que voulez-vous transmettre à travers Flair et à qui ? Quelles sont vos valeurs, l'ADN de la marque ?

Une certaine confiance en soi, donner envie aux femmes d'assumer leur corps puisque c'est en étant épanouies que nous sommes les plus jolies et non en cherchant à correspondre à des standards. Et tout simplement qu'avec Flair, elles aient l'envie de se sentir belles et bien, d'être élégantes sans oublier le confort. J'ai à cœur de transmettre un héritage aussi qui est celui du savoir-faire textile français, et plus spécialement de la bonneterie et de la maille, spécialité d'antan de la ville de Troyes,

ma ville d'origine où toutes les pièces Flair sont par ailleurs produites.

Quelles sont vos inspirations pour élaborer vos collections ?

Le dressing de ma maman ainsi que les coupes très élégantes et flatteuses des années 80-90 - et puis mes envies du moment !

Quelle est votre pièce préférée ?

Notre body Gabrielle sans hésitation ! Il est inspiré d'un pull vintage Dior qui appartenait à ma maman et il sublime aussi bien les poitrines généreuses que les plus petites.

Avez-vous une figure féminine qui vous inspire ?

Ma maman ! Aussi bien dans son style, dans l'attention qu'elle porte à ses vêtements - c'est-à-dire à la qualité des matières et aux finitions - que pour ses valeurs de femme et de mère !

Virginie Efira a porté un de vos bodys sur une série télévisée récemment, cela a dû être un grand moment de fierté, en avez-vous d'autres ?

Cela a effectivement été un grand moment de fierté, et cela l'est toujours d'ailleurs ! Virginie Efira incarne à merveille la femme Flair idéale : belle, bien dans ses baskets, qui s'assume, drôle, qui ne se prend pas au sérieux tout en étant très sérieuse dans ce qu'elle fait et dont l'élégance est une attitude décomplexée !

De la confection au packaging, tout est fait en France, c'est cela ?

Oui et plus précisément à Troyes ! Nos deux mailles phares sont tricotées et teintes à Troyes dont l'une (notre velours de coton) directement dans l'un de nos ateliers de confection. Toutes nos pièces sont donc confectionnées à Troyes et même nos étiquettes ! Quant à notre logisticien, il est à Troyes également.

Enfin tous nos fournisseurs sont nos partenaires, ils se connaissent et se situent dans un rayon de dix kilomètres les uns des autres. Flair c'est une vraie mafia troyenne !

Quelles sont les prochaines étapes pour Flair ?

Nos premières années ont été l'occasion pour nous de faire beaucoup de tests, tout d'abord en termes d'offres de produits, de style, de campagnes marketing mais aussi en termes d'image et de stratégie d'acquisition et rétention. À l'aube de nos sept ans,

“ Je veux donner envie aux femmes d'assumer leur corps, qu'elles aient l'envie de se sentir belles ”



que nous fêtons le 2 octobre, nous savons désormais qui nous sommes : une marque spécialisée dans les bodys et mailles seconde peau. Nous souhaitons désormais accélérer sur les leviers qui fonctionnent pour nous c'est-à-dire en termes de distribution et de marketing.

Nous venons ainsi d'annoncer une levée de fonds de 700 000 euros auprès de deux fonds d'investissement familiaux parisiens qui vont nous permettre de réaliser nos ambitions, de diversifier nos canaux de distribution et d'accroître notre notoriété.

Sur Instagram vous partagez les coulisses de Flair ainsi que votre quotidien naturellement et spontanément. Votre communauté, c'est un peu votre confidente ?

Tout à fait ! Je ressens souvent le besoin, notamment au moment de la conception des nouvelles collections, de demander l'avis de notre communauté. C'est grâce à elle si Flair existe et perdure. Toutefois, Flair reste au cœur de notre compte Instagram, ce n'est pas mon compte personnel donc je ne prends que rarement les manettes ! ■

ANNAMARIA
CAMMILLI
FIRENZE



5, av. de la Porte-Neuve
L-2227 Luxembourg
Tél.: (+352) 22 63 70

Bijouterie
HOFFMANN

www.bijouterie.lu [bijouteriehoffmann](https://www.bijouteriehoffmann.com) info@bijouteriehoffmann.lu

1, coin Grand-Rue
L-6730 Grevenmacher
Tél.: (+352) 75 02 36

JEU DE TRANSPARENCE

De la dentelle délicate et raffinée, des armatures souples pour épouser toutes les formes, des ensembles ultra colorés ou bien pastels : La lingerie de cette saison oscille entre sensualité et romantisme pour sublimer chaque courbe et magnifier notre silhouette. À dévoiler subtilement dans toutes nos tenues du quotidien...

SÉLECTION : JULIE KIEFFER





ICÔNE



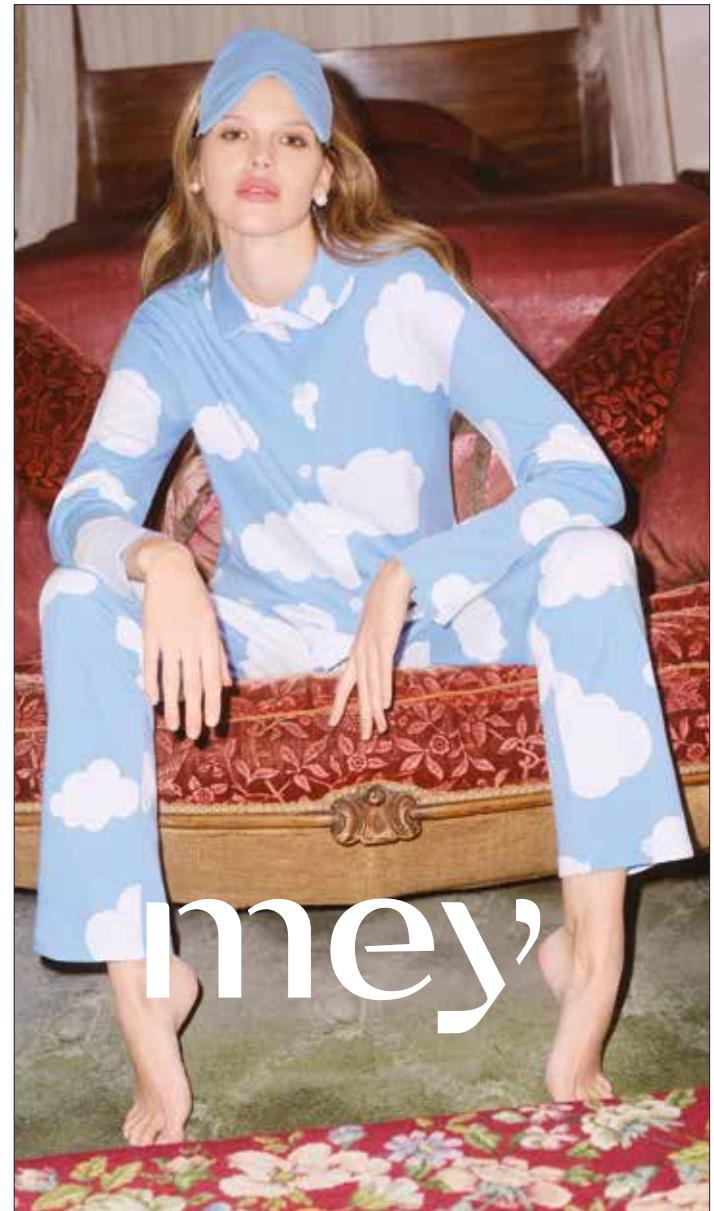
INTIMISSIMI



VICTORIA'S SECRET



HUNKEMÖLLER



mey'

LE PLUS GRAND CHOIX DE
LINGERIE & PYJAMAS
POUR TOUTE LA FAMILLE

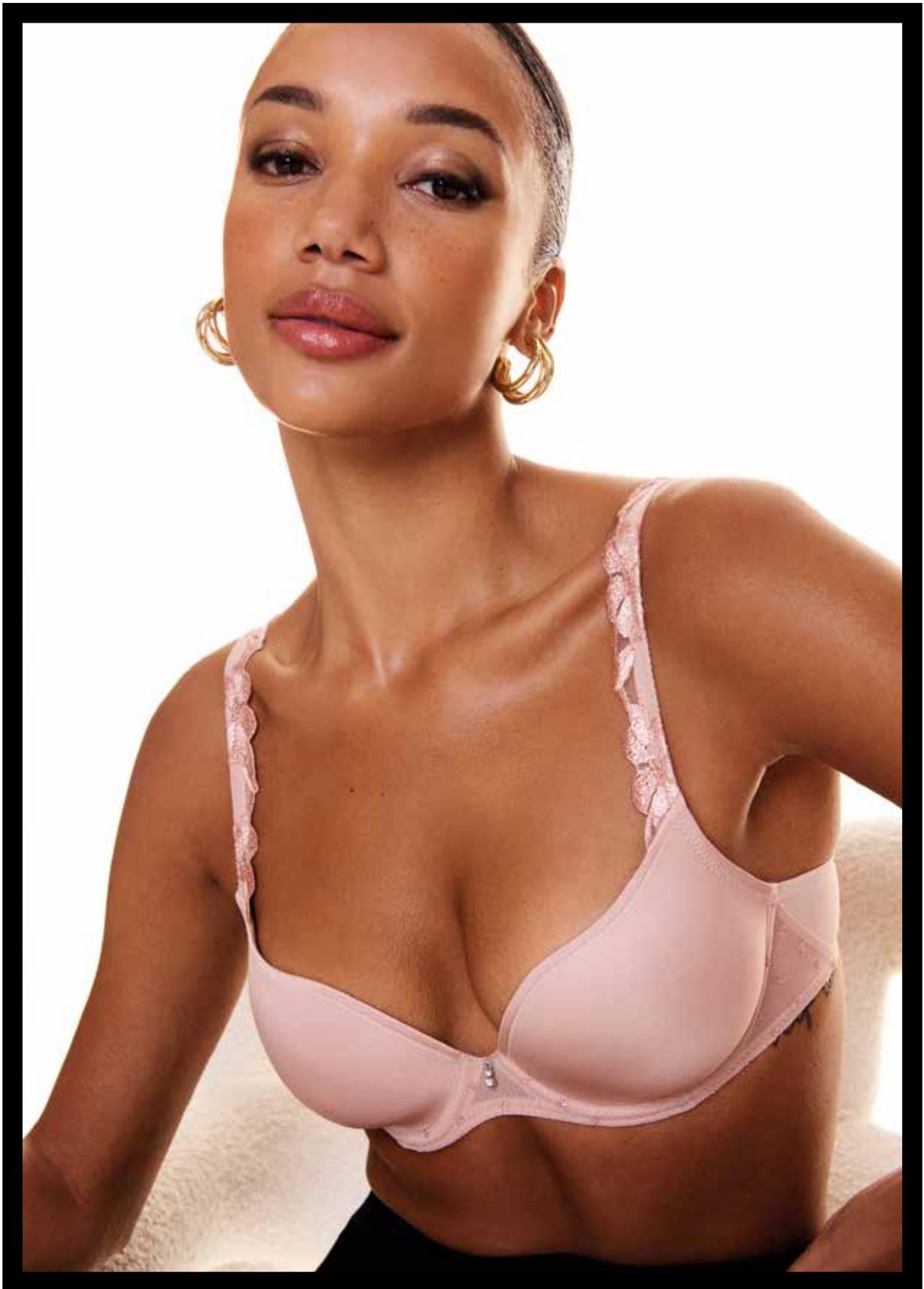
Calida, Mey, Schiesser, Arthur, Zimmerli,
Tommy Hilfiger, Calvin Klein, Polo Ralph Lauren,
Hanro, Rösch, Felina, Feraud, Falke...



House of Underwear
20 rue de Louvigny, L-1946 Luxembourg

Tél. : 26 27 05 40
Ouverture du lundi au vendredi : 09:30 - 18:00
le samedi : 09:00 - 18:00

WWW.HOFFMANN-THILL.LU



MARIE JO

EN ROUTE POUR LA NOUVELLE COLLECTION !



Fashion weekend

Les 11, 12 & 13 octobre 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



MARKS & SPENCER



NÉNÉS PARIS



DORA LARSEN

MONOPRIX

UN AUTOMNE-HIVER SOUS LE SIGNE DU CACHEMIRE, DU DESIGN ET DES FÊTES

Dès le 2 octobre, Monoprix vous enveloppe de douceur avec sa collection cachemire, suivie d'une collaboration unique avec Vincent Darré à partir du 13 novembre.

Cet automne-hiver, Monoprix continue de surprendre en offrant à ses clients une expérience shopping à la fois élégante et accessible. **Dès le 2 octobre**, la collection cachemire s'invite dans les rayons, mettant à l'honneur une matière noble et intemporelle. Col rond, col V, col roulé... les incontournables du dressing se déclinent dans une gamme de couleurs soigneusement sélectionnées pour convenir à toute la famille. Que ce soit pour un look quotidien chic ou une tenue décontractée, Monoprix propose des pièces confortables et raffinées pour affronter l'hiver avec style.

Le 13 novembre, Monoprix marquera les esprits avec une collaboration inédite avec Vincent Darré. Le créateur parisien, célèbre pour son style excentrique, a conçu une collection déco et mode en hommage à son amie Arielle Dombasle. Inspirée par l'astrologie, cette collection propose des pièces déco originales. Fauteuils en velours, chandeliers baroques, chaque élément raconte une histoire. Côté mode, les tenues de fête brilleront avec des robes à paillettes, smokings en jacquard et chemises en soie. Vincent Darré souligne : « Sous une Voie lactée, les fêtes se préparent. La magie emporte les invités dans un conte insolite... » Cette collection est une invitation à la féerie, mêlant mystère et exubérance pour un Noël unique.



En novembre, les collections de fin d'année envahiront les magasins. Décorations festives et tenues de soirée seront au rendez-vous pour préparer les fêtes avec style. Monoprix met à l'honneur l'esprit de Noël, avec des articles pour illuminer votre intérieur et sublimer vos tenues de fête. Monoprix s'impose une fois de plus

comme la destination incontournable pour tous ceux qui recherchent un mélange parfait entre accessibilité, élégance et créativité. Que ce soit pour vous envelopper de douceur avec la collection cachemire, profitez d'une touche artistique et unique avec la collection déco et mode de Vincent Darré, Monoprix a pensé à tout.

Rendez-vous en magasin à partir du 2 octobre pour découvrir ces collections exclusives et bien plus encore. Cette fin d'année promet d'être riche en surprises et en découvertes chez Monoprix !

MONOPRIX

Monoprix Fort Bourbon • 3-11 Rue du Fort Bourbon • Tél. : 28 48 71 1 • Ouvert en semaine de 8h30 à 20h
 Monoprix Guillaume • 2 Pl. Guillaume II • Tél. : 27 87 21 1 • Ouvert en semaine de 8h à 20h
 Les deux magasins sont ouverts le dimanche de 10h à 19h • Ouvert 7 jours sur 7



ET SI VOTRE IMMUNITÉ ÉTAIT EN BERNE ?

Infections récurrentes, problèmes digestifs, fatigue chronique, allergies exacerbées : votre système immunitaire pourrait être affaibli, surtout avec ce changement de saison. Pour rester en pleine forme, découvrez alors les signes indiquant que vos défenses naturelles ont besoin d'un coup de pouce !

TEXTE : LOUISE LUCAS

Un système immunitaire robuste est votre meilleure défense contre les maladies et vous permet une guérison rapide et sans trop de tracas. Pourtant, avec les changements de saison, la fatigue accumulée au travail et les petits tracas quotidiens, votre immunité peut se retrouver affaiblie. Le résultat ? Une vulnérabilité accrue face aux infections et aux virus. Pour éviter de tomber malade trop souvent, il est crucial de reconnaître les signes d'un affaiblissement de votre système immunitaire et d'agir en conséquence.

LES CAUSES D'UN SYSTÈME AFFAIBLI

Des défenses affaiblies peuvent s'expliquer par plusieurs causes. Nous avons tous déjà entendu dire que le sommeil est important pour la santé et le bien-être puisqu'il permet de récupérer de la fatigue physique et aide à gérer le stress. Mais nous savons moins que le sommeil contribue grandement à renforcer notre système immunitaire et à combattre des maladies. Or, un manque de sommeil ou des nuits agitées peuvent sérieusement compromettre votre système immunitaire. En effet, pendant la nuit, le corps se régénère et produit

entre autres des cytokines, des protéines qui sont essentielles à la réponse immunitaire. Veiller alors à avoir un sommeil réparateur et suffisamment long (7-8 heures) est donc indispensable pour maintenir une défense naturelle robuste.

votre bien-être immunitaire. N'oublions pas non plus l'alimentation, qui peut effectivement affaiblir votre système immunitaire. Un excès de graisses saturées, de sucres raffinés ou de produits ultra-transformés peut nuire à la fonction immunitaire en créant une inflammation chronique. De même, une alimentation trop variée, avec des choix alimentaires souvent inconsistants, peut entraîner des carences en nutriments essentiels, comme les vitamines et minéraux nécessaires pour une défense optimale contre les infections ou les virus.

Enfin, les changements de saison peuvent considérablement affecter nos défenses naturelles. En effet, le passage brusque entre des températures chaudes et froides peut affaiblir vos défenses naturelles et rendre votre corps plus vulnérable aux infections. L'air plus sec et les variations de luminosité peuvent également perturber votre sommeil et assécher les voies respiratoires.

LES SIGNES À RECONNAÎTRE

Mais alors, au-delà des causes qui peuvent affecter notre santé, comment savoir si notre immunité est en berne ? Si vous êtes souvent confronté à des affections telles

Le stress prolongé est un autre ennemi redoutable pour votre système immunitaire et peut miner vos défenses naturelles plus vite que vous ne le pensez. Sous l'effet du stress chronique, le corps libère des hormones telles que le cortisol qui, en excès, peuvent altérer la production de cellules immunitaires et réduire la capacité du système à réagir aux agents pathogènes. Prendre du temps pour la détente et intégrer des pratiques telles que la méditation ou le yoga peut être crucial pour préserver



que des rhumes, des problèmes urinaires ou cutanés, et que celles-ci semblent durer plus longtemps que d'habitude, cela peut indiquer une immunité affaiblie. Les infections sévères et chroniques, en particulier, sont des signes clairs que votre système immunitaire pourrait nécessiter une attention particulière. Si vous constatez que vos blessures mettent plus de temps à cicatriser, cela peut également signaler un affaiblissement de vos défenses naturelles. En effet, un système immunitaire robuste aide également à accélérer la guérison des plaies, blessures et infections. Attention également à la fatigue constante et persistante qui peut être un vrai signe de défaillance immunitaire. Ajoutée à un manque de sommeil, elle peut compliquer d'autant plus la lutte de votre corps contre blessures et maladies, qui nécessiteront alors encore plus d'énergie que vous n'en avez.

Un vrai cercle vicieux qui peut gravement affecter votre bien-être général, rendant votre santé plus fragile. Méfiez-vous aussi d'une réaction anormale aux allergies : un système immunitaire compromis peut

effectivement réagir de manière excessive ou, au contraire, de façon insuffisante face aux allergènes. Cette défaillance peut mener à des allergies chroniques ou à des intolérances alimentaires, perturbant ainsi votre quotidien.

Enfin, des troubles digestifs récurrents peuvent également être des signes de faiblesse immunitaire, car une défaillance de votre immunité peut compromettre l'équilibre de votre flore intestinale et altérer la santé digestive globale.

Tous les signes d'un système immunitaire faible peuvent en réalité être liés à d'autres conditions médicales et indiquer d'autres problèmes de santé sous-jacents. D'où l'importance cruciale de consulter un professionnel de santé pour un diagnostic précis et une évaluation complète. Mais ce qui est certain, c'est que pour maintenir un système immunitaire le plus robuste possible, vous pouvez essayer, outre les compléments alimentaires enrichis en zinc et en vitamine C, de pratiquer une activité physique, de bien dormir et de bien manger ! ●

LES HUILES ESSENTIELLES : L'ARME SECRÈTE POUR L'HIVER

Souvent négligées ou évitées, les huiles essentielles ont pourtant tout pour plaire dans notre quête d'immunité. Manipulées avec précautions et maniées comme il faut, elles seront vos alliées cet hiver. Petit lexique pour savoir lesquelles utiliser et dans quelles circonstances.

POUR BOOSTER SON IMMUNITÉ

Rien de mieux que de renforcer vos défenses immunitaires à l'approche de l'hiver. Gardez un bon sommeil et faites le plein de vitamines et minéraux grâce à une alimentation saine, riche en légumes et fruits de saison. Comme ces derniers sont moins abondants en hiver, pensez aussi à compléter votre apport nutritionnel avec des compléments alimentaires tels que les vitamines

B, C et D, le magnésium, le ginseng et la gelée royale. L'efficacité de ces mesures sera encore amplifiée par les bienfaits des huiles essentielles (huile essentielle d'eucalyptus radié, tea tree et citron) qui stimulent notamment votre système immunitaire.

POUR SOULAGER LES RHUMES, RHINITES ET TOUT NEZ QUI COULE

Grand classique de l'hiver, le rhume se manifeste par des écoulements nasaux, un nez bouché, ou encore des maux de tête. Bien qu'il guérisse généralement de lui-même en quelques jours, vous pouvez diffuser et inhalez des huiles essentielles décongestionnantes et purifiantes dès les premiers symptômes pour éviter qu'il ne s'éternise davantage. Pour cela, les huiles essentielles de niaouli, d'eucalyptus radié ou encore de ravintsara et de menthe poivrée seront parfaites.

POUR COMBATTRE LES MAUX DE GORGE ET LES ANGINES

Les maux de gorge sont courants en hiver et s'accompagnent souvent d'enrouements, de difficultés à avaler et parfois de fièvre. Pour prévenir ces infections de la gorge, suivez trois fois par jour un comprimé neutre imbiber d'une goutte d'extrait alcoolique de propolis. Si l'infection s'installe malgré tout, deux gouttes deux fois par jour d'huiles essentielles de bois de rose, de tea tree ou de menthe poivrée dans une cuillère à café de miel.

70%

« Confronté aux assauts de l'extérieur (infection virale ou bactérienne), l'organisme se défend en activant son système immunitaire. Souvent comparé à une armée, ce dispositif est très complexe », explique l'Institut Curie. Or, environ 70 % de notre système immunitaire se situe dans l'intestin. D'où l'importance d'une cure de probiotiques, notamment des lactobacilles, pour renforcer la muqueuse intestinale et protéger l'organisme, en particulier lorsque les virus commencent à circuler davantage. Cette approche est particulièrement recommandée pour les personnes âgées, stressées, ou atteintes de maladies chroniques telles que le diabète. Une étude scientifique a également démontré que la prise quotidienne d'un mélange de lactobacilles, soit des probiotiques, pendant 12 semaines pouvait réduire significativement le risque de rhume. Ces probiotiques peuvent être consommés sous forme de compléments alimentaires ou en mangeant des yaourts riches en ferments, à raison de 1 à 2 par jour.

**BL
R**
ESTHÉTIQUE



Osez être vous-même

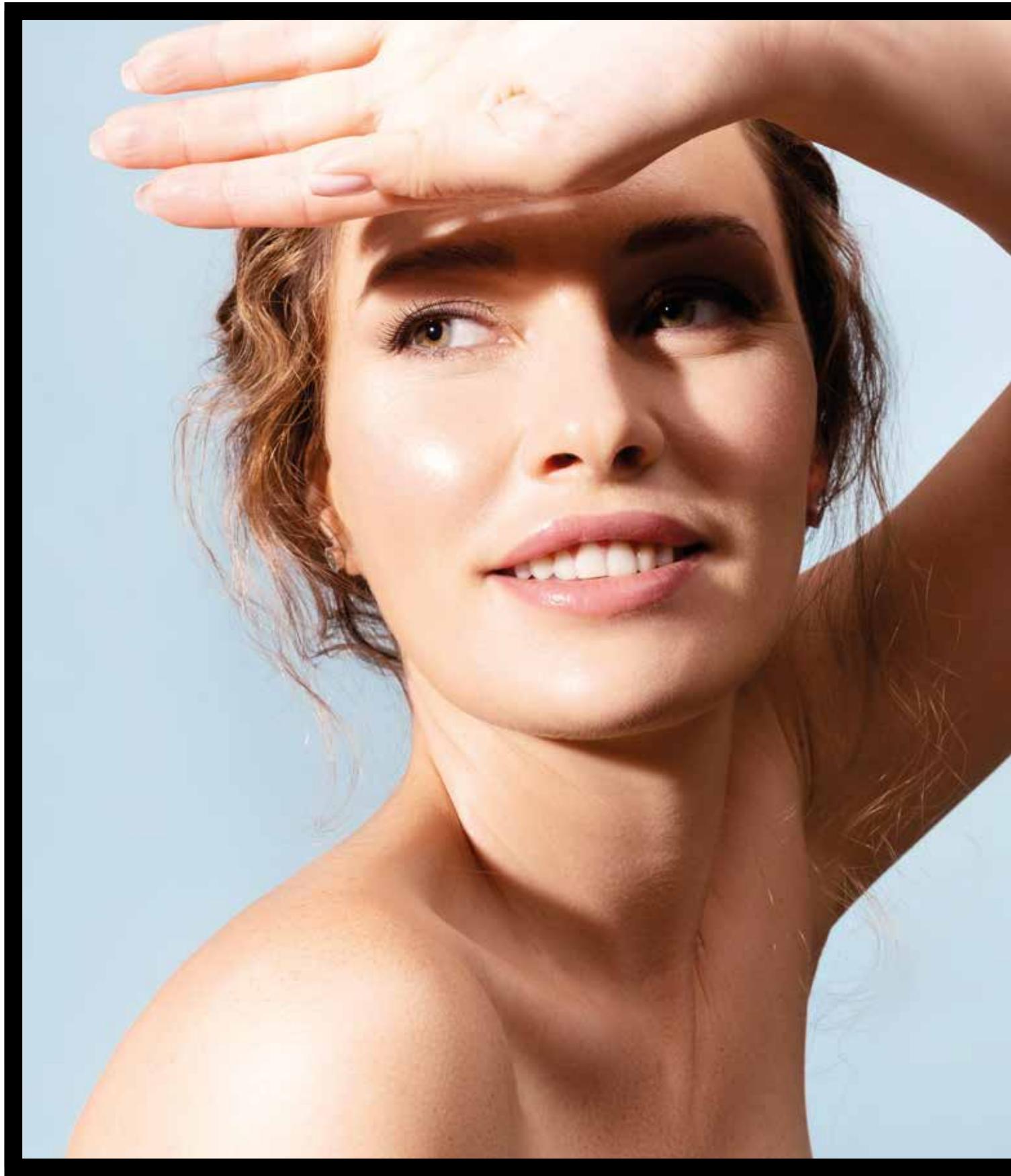
- GRÂCE À BLR ESTHÉTIQUE -

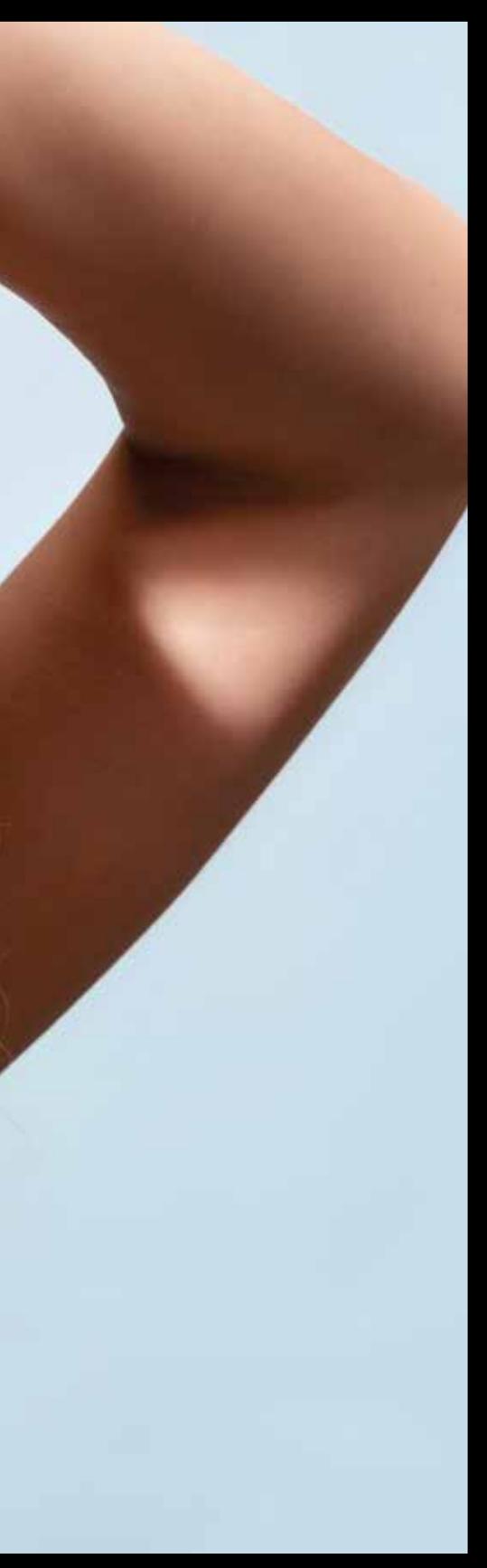
Découvrez notre nouveau centre de médecine esthétique, niché dans un espace relaxant et apaisant, où innovation et bien-être se marient pour sublimer votre beauté. Avec des technologies de pointe et une équipe experte, nous vous proposons une gamme de soins personnalisés, allant des injections d'acide hyaluronique aux traitements de micro-needling avec le **Dermapen®**, en passant par le remodelage du corps avec l'**Emsculpt®**. Laissez-vous séduire par nos soins visage personnalisés et profitez d'une analyse approfondie de votre peau grâce à **Care Personal Beauty**.

Révélez la meilleure version de vous-même

**1 Val Sainte-Croix L-1371 Luxembourg
Tél. : 691 342 599**

www.blresthetique.lu





L'ART DE VIEILLIR EN BEAUTÉ

Que vous choisissez de ralentir le vieillissement de votre peau ou que vous vous qualifiez de « beauty addict », voici tout ce qu'il vous faut savoir pour rajeunir votre peau sans nécessairement devoir utiliser un bistouri.

Avec l'essor des innovations cosmétiques et esthétiques, ralentir le vieillissement cutané n'a jamais été aussi simple. En effet, les nouvelles méthodes permettent de retarder l'apparition des signes de l'âge sans passer par la chirurgie, offrant ainsi une alternative plus douce et efficace. Grâce à des soins ciblés et une routine anti-âge adaptée, il est aujourd'hui possible de préserver l'éclat et la fermeté de sa peau plus longtemps. Encore faut-il savoir s'y retrouver parmi les différentes techniques pour obtenir des résultats optimaux.

TEXTE : LOUISE LUCAS

LES TECHNIQUES NON INVASIVES

Notre visage compte plus de 50 muscles qui, au fil du temps, s'affaiblissent et se relâchent, contribuant ainsi à l'apparition des rides et à la perte de fermeté.

Heureusement, il existe des techniques simples et efficaces pour contrer ce phénomène, sans nécessairement utiliser la chirurgie. Parmi elles, la gymnastique faciale, le yoga du visage ou encore le kobido, un massage facial japonais ancestral, sont des alliés de choix.

Ces méthodes permettent de détendre les muscles du visage tout en stimulant la circulation sanguine, redonnant ainsi éclat et jeunesse à la peau. Mais les innovations en matière de soins anti-âge ne s'arrêtent pas là. Pour celles qui souhaitent aller plus loin sans utiliser un bistouri, le micropeeling et le jet peel sont deux options à considérer.

Le micropeeling consiste en une exfoliation légère de la peau, éliminant les cellules mortes et stimulant le renouvellement cellulaire. Ce traitement doux mais efficace affine le grain de peau, réduit les taches pigmentaires et atténue les ridules, tout en laissant la peau plus lisse et lumineuse.

Le jet peel, quant à lui, utilise un jet de solution saline sous pression pour exfolier la peau en profondeur, tout en favorisant l'hydratation et la régénération cellulaire. Ce soin, totalement indolore, est parfait pour celles qui recherchent un coup d'éclat instantané et sans irritation. Vous pouvez également opter pour les lasers embellisseurs ou fractionnés, qui figurent parmi les options les plus efficaces pour traiter les zones du visage où la fermeté fait défaut. Enfin, la radiofréquence s'impose également comme une technologie révolutionnaire pour celles et ceux qui souhaitent raffermir leur peau sans injection.



La radiofréquence stimule en effet la production de collagène et d'élastine chaussante, améliorant ainsi la fermeté et l'élasticité de la peau. Les résultats sont visibles après quelques séances, avec un effet liftant naturel qui redéfinira les contours de votre visage.

LES ACTIFS CLÉS EN COSMÉTIQUE

Avant tout, il est essentiel de bien nettoyer sa peau, mais pas avec n'importe quel produit. Méfiez-vous des vidéos et des avis sur les réseaux sociaux qui recommandent des formules ultra décapantes au quotidien, car vous risquez d'endommager votre peau. Attention également au rétinol si votre

peau est encore jeune, car il peut causer des dommages considérables. Privilégiez des actifs mélangés à d'autres, comme l'acide hyaluronique, ou utilisez-les alors en petites quantités. Si vous ressentez des irritations ou des rougeurs à cause du rétinol, optez pour le bakuchiol, idéal pour les peaux sujettes aux démangeaisons, aux brûlures ou aux réactions sensibles. Les peptides peuvent également être bénéfiques, car ils agissent sur plusieurs aspects de la peau et contribuent à réduire les signes du vieillissement, à améliorer la fermeté de la peau et à lisser les imperfections.

Outre un bon nettoyage, il est primordial de protéger et d'hydrater

la peau. Pourquoi ? Parce que 70 % du vieillissement est causé par des facteurs externes, comme nos expositions et habitudes de vie ou encore le fait de ne pas nourrir suffisamment sa peau. N'oubliez pas de vous supplémenter en vitamine D, un nutriment essentiel pour la peau, ainsi qu'en collagène et en zinc, très utiles si votre peau manque de netteté. En bref, purifier de l'intérieur et traiter le vieillissement avec des soins anti-âge locaux vous permettra d'obtenir des résultats efficaces sur la durée.

“
La radiofréquence s'impose également comme une technologie révolutionnaire pour celles et ceux qui souhaitent raffermir leur peau sans injection

AGIR EN PRÉVENTION ?

La réponse est oui, sans aucun doute ! Cependant, une peau n'a pas le même âge à chaque moment de votre vie, et il est donc nécessaire d'adapter votre routine de soins en fonction de votre âge. En adoptant une routine anti-âge adéquate entre 25 et 35 ans, comme le conseillent la plupart des spécialistes, l'apparition des rides et la perte de fermeté seront nettement moins rapides et moins accentuées que si vous n'aviez rien fait, même si vous n'utilisez que des techniques légères.

N'oubliez pas que vieillir sereinement implique de se comparer non pas aux plus jeunes, mais à sa propre tranche d'âge. L'anti-âge ne consiste pas seulement à rajeunir ou à vouloir rester jeune, mais aussi à rechercher une harmonie entre l'intérieur et l'extérieur. ●

LES ASTUCES D'UNE NATUROPATHÉ

Marie Kadijevic-Capelle, naturopathe basée à Paris, traite quotidiennement divers problèmes tels que la perte de poids, les déséquilibres hormonaux ou encore les troubles digestifs et du sommeil. Sur les réseaux sociaux et sur son blog, elle partage également de nombreux conseils pour prendre soin de soi.

Que peut-on faire pour prévenir le vieillissement de la peau ?

Il faut éviter au maximum le soleil, surtout sur le visage, car la peau y est plus fine, et bien se protéger avec un SPF 50. Le tabac et l'alcool à haute dose sont aussi des sources d'oxydation qui accélèrent le vieillissement cutané. Une alimentation inflammatoire (trop de sucre, de produits laitiers animaux et de mauvaises graisses) provoque également plus de rides et un manque d'éclat.

Si vous ne deviez donner que trois conseils anti-âge ?

1. Manger des protéines tous les jours et des bons gras (oméga 3, que l'on trouve dans l'huile de caméline, de chanvre ou de noix, ainsi que dans les petits poissons gras) pour une peau plus ferme et hydratée.
2. Se protéger du soleil et éviter au maximum l'exposition du visage en portant une casquette ou un chapeau, par exemple.
3. Pratiquer des soins du visage à base de gymnastique faciale et de kobido pour muscler le visage (effet botox naturel !).

Quels actifs ou compléments alimentaires faut-il privilégier ?

Les crèmes et sérum contenant des actifs tels que l'huile de rose, le rétinol, la vitamine E et l'acide hyaluronique sont très intéressants. Concernant les compléments alimentaires, intégrez chaque jour un collagène bien dosé à 10 grammes, avec une taille moléculaire comprise entre 2000 et 3000 daltons, pour qu'il puisse franchir la barrière intestinale et atteindre la peau.

L'acide hyaluronique, la vitamine C, l'huile de germe de blé, les EPA DHA, le resvératrol, les antioxydants et les céramides sont également des compléments intéressants pour maintenir une peau plus jeune plus longtemps !

françoise

URBAN | BEAUTY | RETREAT



Rajeunissez !

1er lifting facial non invasif

Restructure les volumes de votre visage pour un contour parfait, réduit les rides et vous offre une peau jeune et tonique.

WONDER FACE

Une technologie innovante pour votre beauté, en exclusivité !

Pour plus d'informations ou pour fixer un rendez-vous, contactez-nous au

+352 452047 ou via [Salonkee](#).



RETRouvez-nous au
CITY CONCORDE - NOUVELLE AILE, NIVEAU 1



SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX
@ FRANCOISE_URBANBEAUTY
f INSTITUT.FRANCOISE

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 !

MAC COSMETICS

**Le rouge à lèvres
MAT MACXIMAL MEHR**

**Le fard à joues
GLOW PLAY CHERRY UP**

Le mascara MACSTACK

**La brume nourrissante
FIX+ MAGIC RADIANCE**

Véritable référence dans l'univers du maquillage professionnel, MAC Cosmetics ne cesse de réinventer les indispensables beauté à avoir toujours sous la main. Parmi eux, un rouge à lèvres qui offre un sublime fini vieux rose sur les lèvres, un fard à joues pour un effet bonne mine, une brume fixante pour prolonger la tenue du maquillage tout en apportant de l'hydratation et enfin l'incontournable masakra MACStack pour agrandir le regard et allonger les cils !



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



INES
INFLUENCEUSE DU MOIS

@beautycurlyqueen

« Les produits MAC sont incontournables ! Le rouge à lèvres *Mehr* offre une couleur intense et une tenue parfaite. Le blush *Cheer Up* illumine le teint avec un éclat naturel. Le mascara *MACStack* allonge les cils et donne un volume spectaculaire. Enfin, le spray *Fix+ Magic Radiance* fixe le maquillage et hydrate la peau pour un résultat impeccable tout au long de la journée. »



CÉLINE

« Toujours aussi fan des rouges à lèvres M.A.C : ils sont vraiment agréables à porter et offrent une excellente tenue. Agréablement surprise par le mascara, qui peut s'appliquer en plusieurs couches sans faire de paquets, idéal pour ajuster l'intensité du regard. Le blush est parfaitement pigmenté, avec une touche de glow, et très facile à appliquer. »



DOROTHÉE

« Ce sont de bons produits. Avec MAC, on n'est jamais déçu. Moi qui suis exigeante avec le choix du mascara, celui-ci est vraiment de qualité : il ne coule pas, ne fait pas de paquets, recouvre les cils et leur donne du volume. Le rouge à lèvres a une bonne tenue et est agréable à appliquer grâce à sa texture crèmeuse. Le fard à joues est pigmenté comme il faut. Petit bémol pour le spray Fix+, qui ne fixe pas grand-chose. »



JULIE

« Au départ, je n'étais pas certaine d'aimer la brosse du mascara, mais il a su me convaincre avec son noir intense et ses cils allongés sans effet paquet. Brosse adoptée ! Le blush, quant à lui, offre une texture légère qui illumine le teint naturellement. Côté rouges à lèvres, MAC ne déçoit jamais : une couleur vibrante, une longue tenue et un confort exceptionnel. La brume, bien que je ne l'utilise pas tous les jours, serait parfaite pour sublimer un maquillage lors d'un mariage ou d'une soirée. »

MASTERCLASS KIKO MILANO & FEMMES

magazine

JEUDI 24 OCTOBRE DE 17H30 À 19H30

Bénéficiez des conseils de make-up artists professionnels, qui vous enseigneront les techniques les plus tendance et adaptées à votre style.

ET REPARTEZ AVEC PLUS DE 50€ DE PRODUITS KIKO MILANO EN CADEAU !

Profitez d'une expérience 100% féminine, suivie d'un afterwork où vous pourrez échanger avec l'équipe Kiko et Femmes Magazine tout en dégustant des cocktails dans une ambiance détendue.

Réservation obligatoire, attention les places sont limitées !

Prix de la prestation : 50 €

Lieu communiqué sur le ticket.

Inscrivez-vous



KIKO
MILANO



MUST-HAVE

ANTI-ÂGE PUISSANT

01



Double Serum marque une nouvelle ère dans l'innovation anti-âge avec une formule améliorée et plus puissante. Enrichi à 95 % d'ingrédients naturels, ce soin combine 22 extraits végétaux, dont le curcuma, à 5 nouvelles molécules actives pures. Grâce à la technologie EpiAgeing Defense, il stimule les fonctions vitales de la peau et combat les signes de l'âge. Renforcé par le grand roseau de Provence, il protège contre les agressions extérieures. Son packaging écoresponsable à 94 % recyclé garantit un soin responsable.

Double sérum. Clarins.

L'ESSENCE DU RAFFINEMENT

En 2024, Chanel dévoile une révolution dans sa gamme anti-âge avec le Lift Crème-Huile. Grâce au concentré botanique d'alfalfa, aussi puissant que le rétinol, cette crème redonne éclat et fermeté aux peaux matures tout en atténuant les rides. Sa texture nourrissante, composée à 93 % d'ingrédients naturels, sublime la peau dès l'application pour un effet bonne mine immédiat et durable. Une alliance parfaite entre nature, efficacité et luxe sensoriel. **Le Lift Crème-Huile. Chanel.**

QUATRE

CHYPRÉ AUDACIEUX



Hermès dévoile son tout premier chypre, une œuvre olfactive signée par Christine Nagel. À travers un mariage subtil de lys papillon et de baie miraculeuse, ce parfum surprend et envoûte. La chaleur du bois de chêne et la profondeur du patchouli apportent une touche sensuelle et audacieuse. Inspiré du cuir Barénia, il se fond sur la peau pour une signature élégante et intemporelle. Le flacon, inspiré du bracelet "Collier de chien", symbolise l'esprit libre et intrépide d'une femme moderne. Un parfum irrésistible qui laisse une empreinte inoubliable. **Barénia. Hermès.**

03



Hermès dévoile son tout premier chypre, une œuvre olfactive signée par Christine Nagel. À travers un mariage subtil de lys papillon et de baie miraculeuse, ce parfum surprend et envoûte. La chaleur du bois de chêne et la profondeur du patchouli apportent une touche sensuelle et audacieuse. Inspiré du cuir Barénia, il se fond sur la peau pour une signature élégante et intemporelle. Le flacon, inspiré du bracelet "Collier de chien", symbolise l'esprit libre et intrépide d'une femme moderne. Un parfum irrésistible qui laisse une empreinte inoubliable. **Barénia. Hermès.**

02



PEAU PARFAITE, NATURELLEMENT

Découvrez votre plus belle peau, sans maquillage.

Le nouveau Weightless skin foundation SPF15 offre une hydratation et une tenue de 24 heures, avec une finition mate naturelle. Grâce à sa technologie Smart Skin-Balancing, il contrôle l'excès de sébum sans dessécher la peau. Disponible en 53 nuances, il s'adapte à toutes les carnations et types de peau. Résistant à l'eau, à la transpiration et aux transferts, il floute les pores et garantit un confort tout au long de la journée. **Weightless skin foundation SPF15. Bobbi Brown.**

05



MICRO HUILE DE ROSE

Dior révolutionne les soins de la peau avec sa nouvelle formule de la micro-huile de rose. Enrichie en

Nutri-Rosapeptide, un concentré inédit de micronutriments et d'omégas issus de la Rose de Granville, cette huile est 6 fois plus revitalisante et 14 fois plus réparatrice. Testée après des traitements laser, elle accélère la récupération cutanée, repulpe la peau et réduit les rides d'un tiers, marquant une avancée majeure en micronutrition.

Micro-huile de rose. Dior.



BoConcept®

L I V E E K S T R A O R D I N A R

74, route de Longwy
L-8080 Bertrange
www.boconcept.lu

News HEALTHY

LE COLLAGÈNE, NOUVEAU SUPER INGRÉDIENT POUR BOOSTER NOTRE SANTÉ !

TEXTE : LISA BEYS



DANS MA ROUTINE BEAUTÉ

Le collagène, essentiel à la fermeté et à l'élasticité de la peau, est désormais au cœur des innovations cosmétiques. Crèmes, sérum et masques enrichis en peptides de collagène, rétinol ou acide hyaluronique sont conçus pour lisser et revitaliser la peau ! Plusieurs facteurs peuvent accélérer la dégradation du collagène : tabagisme, consommation excessive de sucre et exposition prolongée au soleil. Pour préserver un teint éclatant, une bonne hygiène de vie reste indispensable !

DU COLLAGÈNE AU MENU !

Protéine indispensable à la santé de la peau, des articulations, des os et des tendons, le collagène est présent naturellement dans plusieurs ingrédients : peau de poulet, pieds de bœuf, bouillon d'os et gélatines naturelles. Pour favoriser sa production dans votre corps, vous pouvez aussi consommer des viandes maigres, du poisson, des œufs et des produits laitiers.



COLLAGÈNE VÉGÉTAL : ATTENTION AUX FAKE NEWS !

Les plantes ne produisent pas de collagène ! Il n'existe donc pas de « collagène végétal ». Cependant, certains ingrédients comme l'algue, le thé vert, l'aloès, et l'extrait de bambou peuvent soutenir la production naturelle de collagène dans le corps, ou fournir des effets similaires. Ces composants riches en nutriments (vitamine C, zinc, acides aminés) aident à renforcer la peau et les articulations et à maintenir la santé des cheveux et des ongles.

Le chiffre

Après 25 ans, notre corps en perd environ 1 % de collagène par an (Source : *The American Journal of Pathology*).

LUTTER CONTRE LES TROUBLES ARTICULAIRES

Des recherches cliniques sont en cours pour évaluer l'impact des suppléments de collagène sur les troubles articulaires. Une étude parue en 2023 dans la revue scientifique *Journal of Orthopaedic Surgery and Research* souligne un effet bénéfique pour limiter la douleur, en particulier dans le cadre de l'arthrose. Les résultats de ces recherches pourraient ouvrir la voie à de nouveaux traitements !



Au cœur de la recherche biomédicale

Des chercheurs français ont développé une valve pulmonaire biologique de « nouvelle génération » à base de collagène ! Cette innovation du laboratoire BioTis (Inserm/Université de Bordeaux) utilise des cellules humaines cultivées en laboratoire pour produire une matrice extracellulaire riche en collagène.

Ce dispositif pourrait révolutionner le traitement des maladies cardiaques pédiatriques. (Source : Institut national de la santé et de la recherche médicale).



REMÈDE MIRACLE OU MIRAGE MARKETING ?

Crèmes anti-rides, gélules, poudres, boissons... Le collagène est devenu la nouvelle coqueluche des réseaux sociaux, où il est présenté comme un produit miracle. On lui prête des vertus exceptionnelles pour améliorer l'apparence de la peau, mais aussi pour renforcer la santé en général. Attention ! Bien que plusieurs études démontrent une efficacité, les affirmations relayées sur ses bienfaits dermatologiques sont souvent largement exagérées.

« POUR MOI, LE PATIENT DOIT ÊTRE AU CŒUR DU DISPOSITIF »

Pénurie RH, digitalisation et gestion des données, parcours patient, formation universitaire... Où en est le secteur dans ses défis actuels et futurs ? Bientôt un an après son entrée au gouvernement, Martine Deprez revient sur sa vision de la santé et de la sécurité sociale et sur les projets de modernisation qu'elle compte, en tant que ministre, concrétiser d'ici la fin de son mandat.

TEXTES : MARC AUXENFANTS | PHOTOGRAPHIE : CLAUDE PISCITELLI

Martine Deprez



Martine Deprez, contrairement aux gouvernements précédents, vous dirigez à la fois les domaines de la santé publique et de la sécurité sociale. Pourquoi regrouper ces deux domaines dans un même ministère ?

Avant de devenir ministre, j'étais quotidiennement plongée dans le domaine de la santé en tant que patiente et mère de famille : je consultais des médecins (généralistes et spécialistes) ; parfois, il y avait des visites à l'hôpital, ainsi que des consultations pédiatriques... En tant qu'enseignante, je côtoyais des élèves souffrant de problèmes psychiatriques, psychologiques et de santé mentale, qui n'avaient pas accès à des soins dédiés. Pour eux, il n'existe pas de parcours prédefini. Et côté professionnel – en tant qu'ancienne membre du Conseil d'État et haut fonctionnaire à l'Inspection générale de la Sécurité Sociale – j'ai traité les questions de santé sous l'angle juridique.

Ces diverses expériences m'ont démontré que les domaines de la Sécurité Sociale et de la santé publique devaient collaborer plus étroitement, surtout pour le bien-être du patient. Lorsque j'ai été sollicitée pour reprendre le poste de ministre de la Sécurité Sociale, j'ai donc vivement souhaité qu'il soit fusionné avec celui de la Santé.

Aujourd’hui, comment travaillent-ils ensemble ?

Les réunir a d’abord constitué un défi : les deux ministères étaient géographiquement séparés, avec des cultures, des modes de fonctionnement, des missions et des visions différentes. J’ai alors choisi de rassembler le personnel de la Sécurité Sociale dans nos locaux actuels à Gasperich, afin de former qu’un seul ministère. Sur le plan logistique, il reste encore à adapter les systèmes informatiques. Il faut aussi arriver à faire avancer ensemble les équipes vers une vision commune orientée patients, santé publique, protection et prestations sociales.

Quelles améliorations ont déjà été réalisées depuis ce regroupement ?

Proposer des réponses communes aux questions parlementaires. Auparavant, les députés adressaient ces dernières soit au ministère de la Santé, soit à celui de la Sécurité Sociale ou aux deux. Aujourd’hui, je peux y répondre d’une seule voix en tant que ministre de la Santé et de la Sécurité Sociale.

De même, au sein de la Chambre des députés, la Commission parlementaire de la Sécurité Sociale était rattachée au droit du travail. Désormais, les questions de Santé et de Sécurité Sociale sont traitées par une unique Commission, qui discute les sujets sous un angle commun pour les deux secteurs.

Quels sont les principaux défis de la Santé en termes RH ?

À mon arrivée au ministère, le Service des Professions de Santé s’occupait à la fois des autorisations d’exercer, de la promotion des métiers de la santé et de la redéfinition des attributions dans ce domaine. J’ai décidé de créer deux services distincts : le premier se concentre sur les autorisations d’exercer, qui relèvent principalement de la gestion administrative.

Alors que les deux autres volets sont des projets de grande envergure nécessitant du temps et des ressources considérables.

Actuellement, nous redéfinissons donc les attributions de chaque équipe, en capitalisant sur ce qui fonctionne déjà et sur les réalisations passées. Nous sommes encore dans la phase d’intégration.

Quelles seront les suites concrètes de cette réorganisation ?

Le volet des autorisations d’exercer repose sur un processus purement défini par la loi : quand un professionnel de la Santé requiert une autorisation d’exercice, nous vérifions les documents et établissons l’autorisation correspondante. Cependant, nous ne disposons d’aucune cartographie exacte du nombre de professionnels accrédités exerçant actuellement au Luxembourg. L’autorisation étant valable dans toute l’Union européenne, nous ne savons pas combien d’entre eux ont quitté le pays ni combien prendront leur retraite prochainement.

Nous mettons donc en place un véritable recueil des données conséquent et stratégique dans ce domaine. L’objectif est d’identifier l’existant en matière de ressources sanitaires et de spécialisations, pour mieux quantifier nos besoins en ressources humaines actuels et futurs pour chaque spécialisation.

Qu’en est-il des attributions des métiers ?

Certaines remontent à 1992. Leur détail doit être revu, adapté et agencé dans un esprit de partage et de coordination des responsabilités et des missions de chaque intervenant. Les formations, les professions, les techniques, les technologies et les matériaux évoluent constamment. Il est donc essentiel d’adapter et de moderniser les attributions en conséquence. Ce travail de longue haleine avait été mis en veille durant la pandémie. Il a repris depuis.

Quelles en seront les retombées concrètes sur le terrain ?

Nous connaissons une pénurie de médecins dans certains domaines. Il s’agit de relever ces défis et d’adapter l’interaction médecin/infirmier•ère•s pour y pallier. Ainsi il est projeté d’analyser si les infirmier•ère•s pouvaient être autorisé•e•s à administrer certains médicaments en fonction d’un profil bien défini par le médecin pour un certain type de patient, sans avoir à solliciter systématiquement son accord. Il s’agit de mieux organiser et répartir les ressources. Nous avons souvent des retours de patients hospitalisés se plaignant que les infirmier•ère•s ou aide-soignant•e•s ne passent pas assez de temps auprès d’eux. Nous devons donc trouver le juste équilibre entre le ressenti du patient et l’allocation des ressources sanitaires disponibles. Pour ce faire, nous constituons un état des lieux afin d’identifier et de quantifier les besoins actuels et futurs en personnels hospitaliers, en utilisant des statistiques fiables qui permettront d’effectuer des projections démographiques, d’analyser les profils des patients, et leurs pratiques d’accès aux soins, etc.

Quel est votre agenda sur ces questions ?

Ce sont des chantiers de longue haleine, axés sur la recherche et la collecte d’informations auprès des patients et de tous les acteurs du secteur. J’espère que tous ces projets seront concrétisés dans les trois années à venir.

Qu'en est-il de la promotion des métiers de la santé ?

Nous avons mis en place une plateforme en ligne consacrée aux différents métiers et opportunités professionnelles dans le secteur : « healthcareers.lu ». Elle s’adresse aussi aux lycéens, étudiants ou salariés en reconversion professionnelle désireux de découvrir et de s’orienter vers les diverses voies enrichissantes offertes dans ce domaine. C’est une mine d’informations précieuse que nous continuons à étoffer.



Selon vous, quelles professions sont actuellement en pénurie ?

L'ADEM publie chaque année une liste de métiers en forte pénurie, en fonction de l'offre et de la demande du marché. Nous manquons notamment d'aide-soignant*e*s et de médecins. La situation est moins préoccupante du côté infirmier, car beaucoup de ces professionnels viennent de l'étranger, et ce, de plus en plus loin. Nous devrons toutefois former de nouveaux personnels au Luxembourg pour qu'ils y restent et y exercent.

Quels sont les autres défis en matière de gestion des données ?

Nous avons centralisé toutes les données de la Sécurité Sociale : nous disposons donc d'un système d'assurance maladie unique capable de suivre la consommation médicale.

Nous avons aussi un système de documentation des séjours hospitaliers : nous connaissons ainsi le nombre de jours passés dans chaque hôpital et les pathologies traitées. Nous restons toutefois mal dotés quant au suivi du parcours des patients.

Si nous pouvons suivre chaque événement du parcours du patient dans chaque hôpital, nous ne savons pas retracer en temps réel l'historique de vie complet du patient, notamment ses éventuels séjours dans un autre hôpital. Le Dossier de Soins Partagés (DSP) – le dossier de santé électronique gratuit, personnel et sécurisé regroupant les données essentielles de santé du patient – a été une première étape pour documenter son vécu dans le système de santé. Si actuellement les données d'imagerie, sur les résultats de laboratoires et les rapports de sortie des hôpitaux y sont déposées, elles ne sont pas structurées pour être correctement exploitées. Cela nécessite donc un travail de structuration et de gestion électronique de documents.

Quelles sont les prochaines étapes prévues dans ce domaine ?

Les plans de médication seront prochainement intégrés au DSP : l'ordonnance de médicament deviendra ainsi électronique et structurée, et pourra ainsi être présentée au pharmacien tout en étant enregistrée dans le DSP du patient. L'hôpital pourra ainsi consulter la médication du

patient et éviter des contre médicaments. Nous voulons à terme implémenter une plateforme de données ouverte à tous les hôpitaux et professionnels de santé, incluant également les secteurs extrahospitaliers comme les généralistes, spécialistes, et kinés. Mais tout cela ne se fera pas du jour au lendemain.

Pour moi, le patient doit être au cœur du dispositif de santé. Ce n'est pas à lui de naviguer seul à travers le système de santé. Ce dernier doit être organisé pour que le patient puisse clairement visualiser son parcours de soins. Trouver le bon professionnel, le bon conseil, au bon moment et au bon endroit relève du parcours du combattant, alors qu'il devrait être balisé.

Où en est-on dans la formation universitaire dans le secteur de la santé ?

Le Bac +3 en soins infirmiers débutera à la rentrée à Belval. Les formations spécialisées et le Bachelor en médecine sont déjà en place. Une première évaluation sera effectuée à la fin de cette année ou au début de l'année prochaine. Les résultats de cette analyse seront déterminants pour les discussions sur l'éventuelle instauration d'un Master. Le Gouvernement a indiqué dans l'accord de coalition sa volonté de mettre en place un Master et ainsi offrir un parcours universitaire intégral, allant du Bachelor à la spécialisation en médecine, qui fait actuellement défaut au Luxembourg. Si trois spécialisations existent déjà au Grand-Duché, les étudiants inscrits ont tous poursuivi leur Master à l'étranger.

Ce Master valoriserait nos hôpitaux. L'idée est aussi de développer et de structurer le secteur de la recherche universitaire et clinique. Les jeunes médecins luxembourgeois choisissent souvent de rester à l'étranger pour leur spécialisation, puis s'y établissent définitivement. Nous devons donc repenser notre système et le cas échéant adapter notre offre professionnelle pour attirer davantage de médecins. •

#STOPBOMBING

LORS DE BOMBARDEMENTS MASSIFS DES CIVILS, C'EST SOUVENT

LES FEMMES ET LES ENFANTS
D'ABORD !



Avec le soutien de la Direction de la coopération au développement et de l'action humanitaire du ministère des Affaires étrangères et européennes. Les opinions représentées dans la présente publication n'engagent que leurs auteurs.



Signez la pétition
pour les protéger.

RDV Place d'Armes
les 11 et 12 octobre.

LUXEMBOURG
AID & DEVELOPMENT



hi
handicap
international
humanité & inclusion

CANCER DU SEIN

UN DÉPISTAGE AMÉLIORÉ POUR TOUJOURS PLUS DE SÉCURITÉ

En ce mois d'Octobre Rose, le dépistage du cancer du sein est plus que jamais un enjeu de santé majeur, au Luxembourg comme partout dans le monde. Et à ce sujet, le Grand-Duché continue sa démarche proactive afin d'améliorer toujours plus la détection de la maladie dans son stade le plus précoce possible, avec une nouvelle étape significative mise en place cette année...

TEXTES : FABIEN RODRIGUES



C'est en effet en juillet dernier que le gouvernement luxembourgeois, sur conseil de Bruxelles, annonçait l'abaissement de l'âge minimum à 45 ans pour l'accès au programme de dépistage national de cancer du sein pour les femmes, mais aussi du cancer colorectal pour les hommes. Dans le premier cas, on appelle « Programme Mammographie » (PM) ce programme national de dépistage. Il s'adresse ainsi désormais à toutes les femmes de 45 à 74 ans - alors que la limite d'âge était de 70 ans auparavant - et recommande de réaliser tous les deux ans une mammographie pour dépister un éventuel cancer du sein, qui est gratuite dans le cadre de ce programme.

DÉPISTER ET DIAGNOSTIQUER LE PLUS TÔT POSSIBLE

Le ministère de la Santé rappelle d'ailleurs qu'"un diagnostic précoce d'un cancer du sein ne peut se faire que grâce à la mammographie de dépistage" et que "cette mesure permettra de détecter plus tôt d'éventuelles anomalies et d'agir de manière préventive pour limiter les risques de complications", relevant clairement l'importance cruciale de la dimension du dépistage.

Cette décision d'élargir l'accès au dépistage organisé des cancers du sein et colorectal fait suite à une recommandation du Conseil de l'Union européenne et à une approbation du Conseil scientifique du domaine de la santé au Luxembourg, un changement stratégique qui est étayé par des données médicales et des études scientifiques démontrant l'efficacité du dépistage précoce. Selon le ministère de la Santé luxembourgeois, le dépistage précoce du cancer colorectal ou du cancer du sein a ainsi démontré une réduction significative du risque de mortalité. Les dépistages plus précoce permettent ainsi non seulement de détecter les cancers plus rapidement et de prescrire

des traitements moins lourds, mais ils offrent également aux patients atteints une meilleure réponse aux traitements, quels qu'ils soient. Cette extension de la tranche d'âge concernée par le PM permettra donc d'identifier les cas à un stade précoce, et d'accroître de facto les chances de guérison.

« En élargissant l'accès aux dépistages des cancers du sein et colorectal, nous nous engageons résolument dans la détection précoce systématique qui permet d'améliorer de manière significative les chances de guérison », déclare à ce sujet Martine Deprez, ministre de la Santé de la Sécurité sociale.

Le but concret ? Détecter les anomalies de petites tailles non décelables à la palpation et qui pourraient être le signal d'un éventuel cancer. Plus généralement, les objectifs du PM sont : le dépistage des petits cancers du sein en dessous de 10 millimètres, la diminution du nombre de biopsies mammaires réalisées pour des lésions bénignes, l'augmentation du nombre de cas où le sein est conservé, l'amélioration de la qualité du dépistage et du suivi médical des femmes pour lesquelles une procédure diagnostique a été recommandée et, à long terme, la réduction de la mortalité par cancer du sein. À cet effet, l'invitation à passer une mammographie gratuite sera renouvelée tous les deux ans. Quant aux résultats, ils sont adressés par courrier à votre médecin - exerçant au Luxembourg ou à l'étranger - et à vous-même quelques jours après la mammographie, un délai nécessaire pour permettre à deux radiologues d'interpréter la mammographie...

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Depuis le 1^{er} juillet 2024, la Direction de la santé a lancé son nouvel envoi d'invitations pour les dépistages, incluant les patients référencés dans les nouvelles tranches d'âge. Ainsi, chaque

résidente au Luxembourg affiliée à la CNS et âgée de 45 à 74 ans a reçu ou va recevoir une invitation à participer aux dépistages du cancer du sein. Afin de faciliter la coordination avec les différents partenaires impliqués dans ces programmes (laboratoires, hôpitaux, médecins, etc.), ces invitations sont échelonnées en fonction de l'année et du mois d'anniversaire du bénéficiaire en 2024 et 2025.

“

En élargissant l'accès aux dépistages des cancers du sein et colorectal, nous nous engageons résolument dans la détection précoce systématique qui permet d'améliorer de manière significative les chances de guérison

”

Martine Deprez

Les assurées non résidentes au Luxembourg, mais affiliées à la CNS et se situant dans la tranche d'âge visée, sont également invitées à participer à ce programme en contactant le centre de coordination des programmes de dépistage des cancers par téléphone au 247-75550 afin de recevoir l'invitation en question et procéder à ce dépistage dans les meilleurs délais possibles.

Dès réception de l'invitation, on peut prendre rendez-vous dans l'un des centres de dépistage agréés par le ministère de la Santé et de la Sécurité sociale, situés dans cinq centres hospitaliers luxembourgeois et dont on trouve la liste sur le site de ce dernier. Il est possible de choisir son centre et l'heure du rendez-vous, le ministère conseille toutefois de fixer le rendez-vous dans les jours qui suivent

le début des règles, « lorsque les seins sont moins sensibles ». Il faut également penser à préciser, lors de la prise de rendez-vous, qu'il s'agit d'un examen rentrant dans le cadre du programme de dépistage organisé. Attention : dans le cadre du PM, un seul rendez-vous peut être pris dans un seul centre. Ne reste qu'à procéder au dépistage en question !

Si le cancer du sein trouve son origine dans certaines cellules du sein qui se multiplient de façon anormale, dans la plupart des cas, on ne trouve pas de cause bien définie. Il existe toutefois des facteurs pouvant favoriser son apparition : l'âge, l'obésité, la sédentarité, la consommation d'alcool ou encore les thérapies hormonales de la ménopause. 5 à 10% des cancers du sein sont d'origine génétique, il est donc pertinent de connaître l'histoire de la maladie dans sa famille. Au Luxembourg, le cancer du sein est le cancer féminin le plus fréquent et la principale cause de décès chez les femmes âgées de 45 à 74 ans. Chaque année, au Luxembourg, environ 500 femmes sont concernées par ce diagnostic.

TÉMOIGNAGE

Dans le cadre de son groupe de travail sur la santé altérée, IMS Luxembourg partage avec nous le témoignage d'une patiente qui en dit beaucoup en quelques lignes.

« Mon histoire a commencé quelques jours après le Nouvel An, quand tout le monde se souhaite une bonne année et une bonne santé. Je sens une petite boule dans ma poitrine, semblable à un petit grain de riz. Je suis en congé, alors je vais chez mon médecin le jour même. Elle ne sent rien, mais me prescrit une échographie juste pour être sûre. Comme elle n'est pas vraiment inquiète, je vais laisser passer quelques jours. Après deux semaines, je décide qu'il est peut-être temps de faire l'échographie après tout. Une semaine plus tard, je suis de nouveau chez le médecin avec mon mari.



J'ai un cancer du sein. Heureusement, le cancer n'est pas encore dans le système lymphatique. Le médecin me dit que si j'avais attendu trois mois de plus, les traitements auraient été beaucoup plus lourds ».

ÉVÉNEMENT

Dirigeante de l'organisme de formation Innobullus et suite à l'annonce d'un cancer du sein, Françoise Bisteur s'engage depuis trois ans dans la lutte contre le cancer en mettant en place des rencontres, nommées Les Bulles. « Se réinventer après un cancer du sein et pas que ». L'écriture d'un témoignage positif qui fut également une des actions mises en place. Elle fait varier les lieux de rencontre : le Centre Pompidou-Metz, le CHL ou encore le restaurant gastronomique Ma langue sourit... Françoise s'est donné comme objectif de réaliser 100 Bulles et y croit dur comme fer. « J'ai pris un grand plaisir à animer ces rencontres en intelligence collective en permettant aux participants

d'échanger, de rencontrer et de donner leurs idées pour améliorer le parcours de la patiente à l'hôpital, dans la vie quotidienne, au travail... », confie celle qui se décrit comme « patiente experte et semeuse de positivité ».

Pour l'édition Octobre Rose 2024, la Bulle numéro 29 se déroulera en partenariat avec l'Abbaye de Neimënster le jeudi 17 octobre de 18h30 à 20h et permettra entre autres de découvrir des extraits du livre *Des bulles, des bulles pour se réinventer* qu'elle a publié en 2022. Le défi est ainsi de rassembler toutes celles et tous ceux qui ont envie d'apprendre avec de courts témoignages d'acteurs concernés par la thématique. À cette occasion, Françoise Bisteur a également convié les personnes qui l'ont accompagnée dans son projet et dans le développement de sa société : institutionnels, patients, chefs d'entreprises, accompagnants, associations, fédérations... Un chouette rendez-vous, lors duquel l'importance du dépistage sera sans nul doute mise en lumière... ●

DEPUIS 2022,

JE SUIS SOBRE ÉNERGÉTIQUEMENT

enoprim

Vous aussi, faites des travaux de rénovation énergétique et accédez à la **sobriété énergétique** grâce au programme d'aides enoprim pour **décarboner** et rendre votre logement plus **efficient**.

► Infos et simulations de primes sur enoprimes.lu





CES GESTES À CONNAÎTRE POUR ALLÉGER LES FACTURES ÉNERGÉTIQUES DE SON DOMICILE

La part de l'énergie dans le budget d'un ménage n'est pas anecdotique. Pour réduire sa consommation, il est possible d'investir dans l'isolation ou de s'équiper en solutions de nouvelle génération. Mais modifier ses habitudes quotidiennes et adopter de nouveaux comportements permet déjà d'alléger ses factures. Voici quelques conseils à suivre et gestes à connaître.

TEXTES : FABRICE BARBIAN

RÉDUIRE LA TEMPÉRATURE AMBIANTE

Certes, les plus frileux devront mettre des chaussettes ou porter un petit gilet devant la télé mais réduire le niveau du chauffage pour se caler sur les 19°C recommandés par différents organismes spécialisés dans les économies d'énergie, n'est pas anodin tant pour la planète que pour le porte-monnaie. Baisser le chauffage de 1°C dans son logement permet de réduire sa facture énergétique de 7 % par an, alors que la note de chauffage pèse lourd dans les dépenses des ménages.

“

Baisser le chauffage de 1°C dans son logement permet de réduire sa facture énergétique de 7 % par an

”

Pour plus d'économies encore, il importe de nuancer la température en fonction des pièces. Dans les chambres, la température conseillée est de 16°C, par exemple. Bien entendu, on baisse le

chauffage lorsque l'on s'absente plusieurs jours. Pour bien gérer son chauffage tout en se facilitant la vie, des applis et thermostats connectés sont disponibles. C'est une évidence mais entretenir sa chaudière ou purger régulièrement ses radiateurs (le cas échéant) est également une bonne idée pour que ces équipements restent performants.

RÉGLER LA TEMPÉRATURE DE SON CHAUFFE-EAU

L'eau chaude sanitaire représente jusqu'à 20 % de la consommation d'énergie des ménages selon les spécialistes. Comprendre que là aussi, il y a matière à réaliser quelques économies en ajustant la température au plus juste, soit environ 55°C. Cela permet de profiter d'une eau bien chaude mais pas « bouillante ». À noter aussi qu'il est conseillé de ne pas descendre en deçà de 50°C afin d'éviter la formation de tartre dans le ballon (ce qui nuit aux performances de l'installation) et limiter les risques sanitaires comme la présence de légionnelles dans le chauffe-eau.

PRENDRE DES DOUCHES

Prendre des douches permet de réduire la consommation d'eau (chaude). Elles

sont donc plus économiques, dès lors, bien entendu, que l'on ne s'y attarde pas inutilement. Une douche d'environ 5 minutes consomme approximativement 75 litres d'eau, soit deux fois moins d'eau qu'il n'en faut pour remplir une baignoire. Au registre des petits conseils utiles, il existe des pommeaux de douche qui permettent de réduire notablement la consommation d'eau sans rogner sur le confort. C'est une évidence mais précisons-le néanmoins, couper l'eau quand on se savonne, comme on le fait lors du brossage des dents, est une saine habitude.

DU CÔTÉ DE LA CUISINE

Il y a de nombreuses petites habitudes à prendre : éteindre le four ou les plaques électriques quelques minutes avant la fin de la cuisson prévue (et profiter de l'inertie thermique), utiliser une bouilloire pour faire chauffer de l'eau, couvrir les casseroles pour limiter la perte de chaleur, dégivrer régulièrement son congélateur pour ne pas entamer ses performances... Pour éviter que son réfrigérateur ou son congélateur qui consomme beaucoup d'énergie (le combiné réfrigérateur/congélateur est très gourmand), en permanence, n'en demande un peu plus encore, mieux vaut ne pas l'installer à

côté d'une source de chaleur, comme le lave-vaisselle, par exemple, et ne pas le surcharger inutilement ou y déposer des aliments encore chauds. Une petite info intéressante pour ceux qui n'aiment pas faire la vaisselle : les derniers modèles de lave-vaisselle consomment moins d'eau qu'il n'en faut pour laver la même quantité de vaisselle à la main (surtout pour qui ne peut pas s'empêcher de rincer les assiettes à l'eau chaude, robinet grand ouvert). Et pour l'électricité, le programme « éco » permet de diviser la consommation d'énergie par près de deux.

SOIGNER SON ÉCLAIRAGE

Adapter l'éclairage de son logement est une autre source d'économies à ne pas négliger.

“

Les derniers modèles de lave-vaisselle consomment moins d'eau qu'il n'en faut pour laver la même quantité de vaisselle à la main

”

Opter pour des lampes à LED ou fluocompactes (LFC) en sachant que les performances énergétiques sont précisées sur les emballages (comme pour bon nombre d'équipements électroménagers), est opportun. Mais réorganiser une pièce pour bénéficier au maximum de la

lumière du jour ou privilégier des abat-jours de couleurs claires permet déjà de moins consommer. Bien entendu comme ce « n'est pas Versailles, ici », on éteint les lumières quand on quitte la pièce.

ÉTEINDRE SES APPAREILS

La télévision et ordinateur font partie des appareils que l'on a pris la mauvaise habitude de laisser en veille. Ils ne consomment alors pas beaucoup d'énergie mais toujours plus que lorsqu'ils sont débranchés. C'est donc une habitude à prendre surtout que cela ne demande pas un gros effort. Rappelons enfin que pour réduire ses factures énergétiques sans investir, il peut s'avérer pertinent de comparer les offres de différents fournisseurs. ●



APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS : LES GOURMANDS ET LES SOBRES

Certains appareils électroménagers sont sollicités en permanence, comme le réfrigérateur, par exemple, tandis que d'autres plus ponctuellement dans la journée, à l'image du four à micro-ondes. Voici le classement des appareils selon leur consommation annuelle. Cette dernière dépend bien évidemment de la composition familiale et des habitudes mais cela donne une petite idée des consommations, histoire, de faire des économies plus substantielles en les utilisant (et choisissant) à bon escient.

- **Combiné réfrigérateur + congélateur** : environ 350 kWh/an
- **Congélateur** : environ 300 kWh/an
- **Sèche-linge** : environ 300 kWh/an
- **Lave-vaisselle** : environ 200 kWh/an
- **Téléviseur** : environ 190 kWh/an
- **Réfrigérateur** : environ 170 kWh/an
- **Plaques de cuisson vitrocéramique** : environ 160 kWh/an
- **Four électrique** : plus de 150 kWh/an
- **Ordinateur fixe** : environ 120 kWh/an
- **Lave-linge** : environ 100 kWh/an
- **Box internet** : environ 100 kWh/an
- **Micro-ondes** : environ 40 kWh/an.

(Sources : Ademe, EDF)

ENOPRIMES

VOTRE PARTENAIRE POUR UN CHEZ-VOUS PLUS ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOME

Mesdames, si vous songez à rénover votre habitation pour la rendre plus écologique tout en réduisant vos factures d'énergie, pensez à enoprimes. Lancé en 2015 par Enovos, pilier de la transition énergétique au Luxembourg, ce programme a déjà aidé des milliers de personnes à décarboner et à rendre leur logement plus efficient.

UNE AIDE SUR MESURE POUR VOS PROJETS ÉNERGÉTIQUES

Vous habitez une maison ancienne et envisagez de la rafraîchir ? Avant de vous lancer dans les travaux, pensez à vérifier l'isolation. Une maison mal isolée consomme énormément d'énergie, et cela se reflète sur votre facture.

enoprimes vous accompagne dans la rénovation énergétique de votre logement et l'optimisation de l'utilisation de l'énergie, vous récompensant pour les kilowattheures économisés.

Que ce soit pour améliorer l'isolation de vos murs et de votre toiture ou pour installer un système de chauffage plus performant, enoprimes vous soutient avec des primes conséquentes.

DES PRIMES SIMPLES, RAPIDES ET CUMULABLES

Le montant des primes **enoprimes** est proportionnel aux économies d'énergie réalisées. Plus vos travaux sont efficaces, plus votre prime sera élevée ! Et l'avantage avec **enoprimes**, c'est que vous n'avez plus à vous soucier de la paperasse. Tout est pris en charge par les partenaires



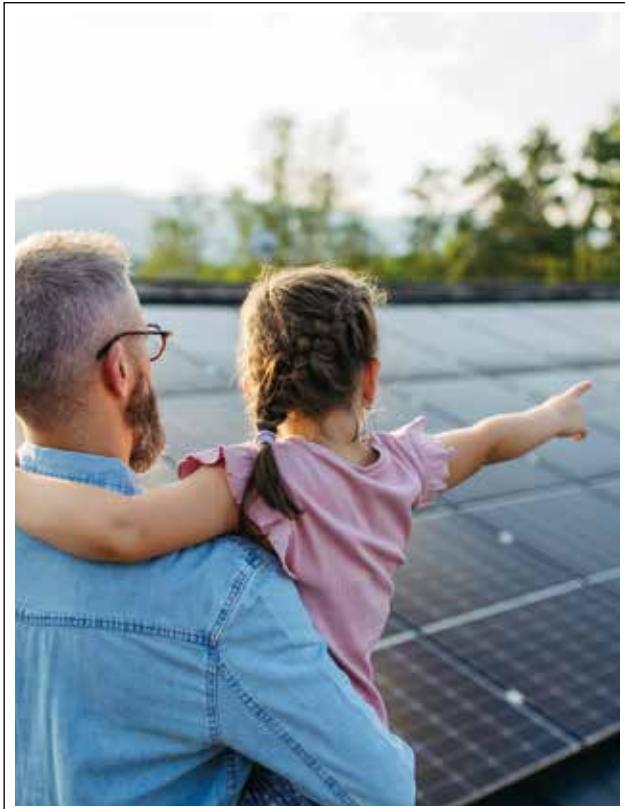
agrés du programme. Ils s'occupent de monter votre dossier, de préparer votre devis et de faire la demande de subvention à votre place. Tout ce qu'il vous reste à faire, c'est de valider le devis et de lancer les travaux. C'est aussi simple et rapide que ça ! Et ce n'est pas tout : ces primes sont cumulables avec d'autres subventions privées, étatiques ou communales. Alors, prêtes à lancer des travaux

de rénovation énergétique et à accéder à la sobriété énergétique ? Simulez dès maintenant la prime à laquelle vous avez droit sur my.enoprimes.lu/simulator.

Attention : pour bénéficier des primes, votre demande doit être faite avant de passer commande pour vos travaux. Rendez-vous sur enoprimes.lu pour tout savoir !

News SOCIÉTÉ

Inauguration du premier projet photovoltaïque 100 % luxembourgeois



La Banque Raiffeisen poursuit ses investissements en faveur des énergies renouvelables en inaugurant, mi-septembre, une installation de 414 panneaux photovoltaïques. Les premières études de faisabilité ont démarré en 2022 puis le projet s'est concrétisé en 2023 avec la production, en octobre, des panneaux par Solarcells, mandatée par Socom, premier producteur de panneaux photovoltaïque 100 % made in Luxembourg, sur l'ancien site de Heintz van Landewyck à Hollerich. Ces 414 panneaux, fixés sur le toit de leur siège social à Leudelange, devraient produire 152 000 KWh/an en autoconsommation, couvrant ainsi 10 % de la consommation électrique totale du siège de Raiffeisen.

ROSPORT PASSE AU 100% RECYCLÉ ET LOCAL

Sources Rosport a lancé une nouvelle gamme de bouteilles en PET recyclé, produites localement à Luxembourg. En réponse à la directive européenne EU 2019/904, imposant des bouchons attachés d'ici juillet 2024, l'entreprise a décidé d'uniformiser ses bouteilles pour ses marques Viva, Classic et Blue. Ces bouteilles, soufflées à Rosport, sont 100 % recyclables et visent à réduire l'impact environnemental grâce à un circuit de recyclage local « bottle-to-bottle ». Depuis 2011, la PME luxembourgeoise met en œuvre une politique de responsabilité écologique, réduisant le poids des emballages et privilégiant les matériaux recyclés. Les efforts incluent aussi un film d'emballage éco-responsable et recyclable à 100 %. Avec une distribution limitée au Luxembourg, Sources Rosport minimise les émissions de CO₂ liées au transport et optimise la traçabilité de ses produits. L'entreprise renforce ainsi son engagement pour une production locale et durable, avec la participation active des consommateurs au tri sélectif.



©Rosport

INAUGURATION DU PONT LUCIEN BERTEMES ET DE L'ESPACE NATURE CAMILLE GIRA AU PALL CENTER



Christiane Wickler, Camille Gira et Lucien Bertemes, une amitié sincère à laquelle s'ajoutent des valeurs identiques et une même vision entreprenariale. L'inauguration par Christiane Wickler du pont Lucien Bertemes et de l'espace nature Camille Gira rend hommage à deux hommes dont l'amitié et les valeurs communes ont marqué une région. Camille Gira, politicien charismatique et écologiste convaincu, alliait pragmatisme et passion pour la protection de l'environnement. Homme de parole, il savait fédérer autour de projets durables, mettant en avant la préservation de la nature. Lucien Bertemes, producteur des eaux de Beckrich, était un entrepreneur généreux, à la fois sensible et espiègle, qui a porté son entreprise à l'international. Il représentait un pont car il pouvait rallier la rive gauche et la rive droite dans tous les sens du terme. Tous deux ont été brutalement arrachés à la vie, mais leur héritage reste présent à travers ce havre de paix conçu par Anne, Noé, Rudy et Miguel, sous les conseils de Lucien Binsfeld.

RELANCE DE L'UE : DEUX TIERS DES FONDS DE LA FRR ENCORE INUTILISÉS

Trois ans après le lancement de la Facilité pour la reprise et la résilience (FRR) de l'UE, seulement un tiers des fonds prévus a été utilisé, selon un rapport de la Cour des comptes européenne. Sur les 724 milliards d'euros alloués, près de la moitié des montants transférés par Bruxelles n'a pas encore atteint les bénéficiaires finaux. Cette lenteur dans l'absorption des fonds, accentuée par des retards dans les projets et des obstacles

comme l'inflation ou les pénuries d'approvisionnement, fait craindre que les objectifs de relance économique et de transformation ne soient pas atteints d'ici l'expiration du programme en 2026. Bien que la Commission européenne ait accéléré les paiements, plusieurs États membres peinent à utiliser les fonds dans les délais impartis. Fin 2023, seulement 213 milliards d'euros avaient été versés aux trésors nationaux et moins de 30 % des jalons prédéfinis avaient été atteints.

Les auditeurs pointent le risque de mesures inachevées, notamment en raison de la concentration des investissements en fin de période. Malgré un préfinancement initial efficace, les retards accumulés compromettent l'impact attendu de la FRR, essentielle pour la reprise post-COVID et la transition verte et numérique de l'UE.

5

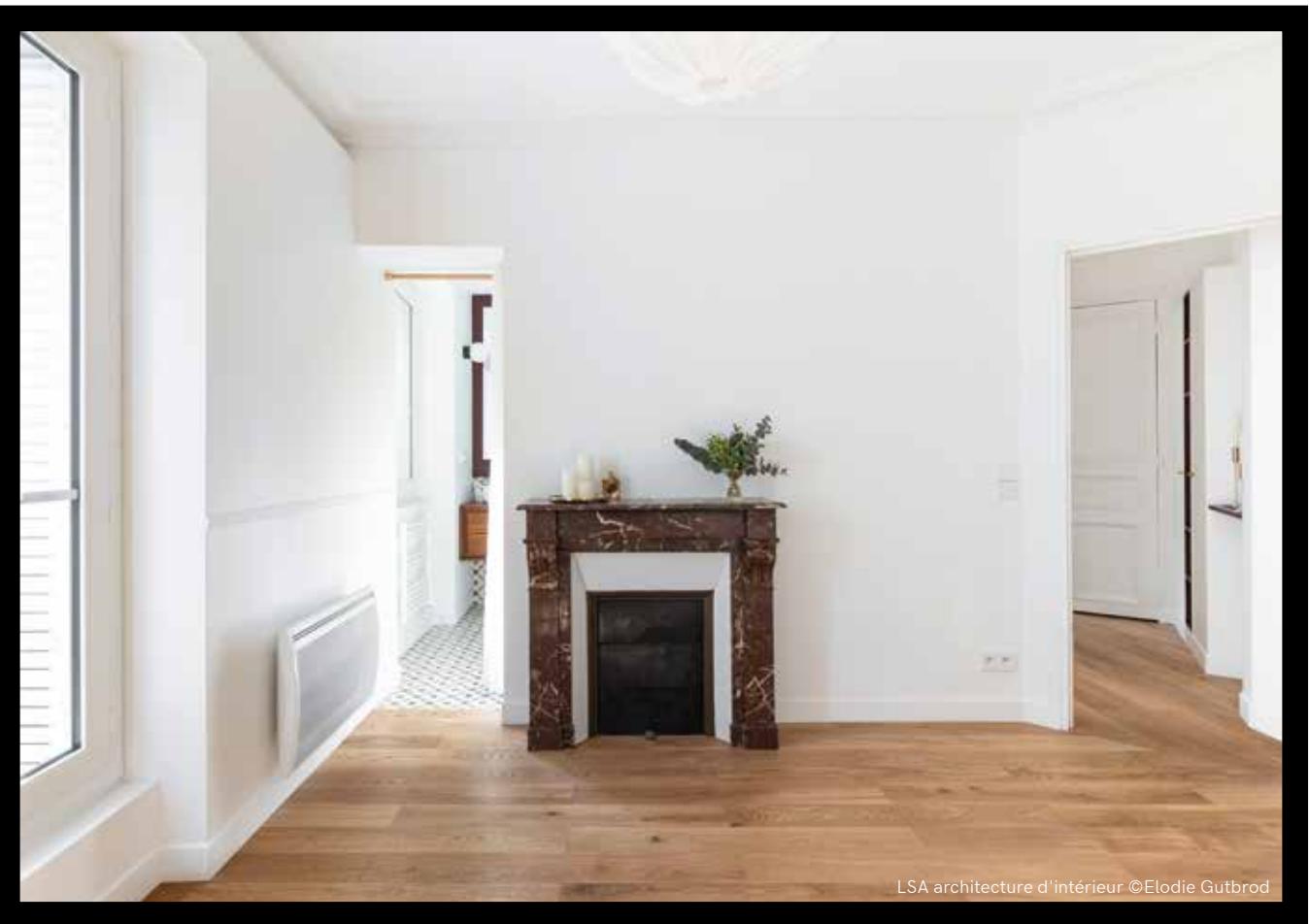
C'EST LE NOMBRE DE PAYS QUI SE PARTAGENT LA MOITIÉ DU VIGNOBLE MONDIAL

Les cinq principaux pays qui se partagent environ la moitié de la superficie viticole mondiale sont l'Espagne, la France, la Chine, l'Italie et la Turquie. L'Espagne occupe la première place avec environ 13 % des vignobles mondiaux, suivie par la France et la Chine, toutes deux autour de 11 %. L'Italie se situe légèrement en dessous avec environ 9-10 %, tandis que la Turquie détient environ 6 %. Ces pourcentages soulignent l'importance de ces pays dans l'industrie mondiale du vin, avec l'Europe restant dominante tout en observant la montée en puissance de la Chine dans ce domaine.

OPÉRATION SÉDUCTION

C'est décidé, vous voulez vendre votre maison ? Devant l'offre pléthorique du marché de l'immobilier, il est difficile de se démarquer et de séduire les acheteurs. Voici tous nos conseils pour maximiser l'attrait de votre bien et créer inévitablement le coup de cœur.

TEXTES : MARINE BARTHÉLÉMY



LSA architecture d'intérieur ©Elodie Gutbrod

PREMIÈRE IMPRESSION

En immobilier, on dit souvent que les 30 premières secondes sont décisives lors d'une visite d'un appartement ou d'une maison. C'est vrai : la première impression ressentie, aussi bien via les photos que par l'aspect extérieur du bâtiment ou l'impression générale qui s'en dégage quand on franchit la porte du logement, est plus que déterminante. Partant de ce constat, il convient premièrement de soigner l'entrée, le premier endroit que verront vos visiteurs. Assurez-vous qu'elle soit propre, en ordre, accueillante et conviviale, avec des murs rafraîchis et un ameublement désencombré.

“

Valorisez votre bien, sans trop en faire, et indiquez ses atouts comme par exemple de grands espaces de rangement

”

Ensuite, l'ensemble du bien doit être propre comme un sou neuf. Les espaces sanitaires doivent être impeccables, ce sont souvent des « plus » pour les acheteurs potentiels. Enfin, avant les visites, prenez le temps de faire toutes les réparations nécessaires — retoucher la peinture, réparer les éventuelles fuites, recoller une plinthe, réparer les tiroirs, fenêtres et portes, reboucher les trous dans les murs — pour prouver aux visiteurs que votre bien est régulièrement entretenu.

IMPULSER L'ACHAT

Impossible de faire l'unanimité. En revanche, l'idée est de séduire le plus grand nombre pour maximiser les chances de vente au meilleur prix. Pour susciter le désir et permettre aux



LSA architecture d'intérieur ©Elodie Gutbrod

visiteurs de se projeter, votre intérieur doit être « dépersonnalisé » pour correspondre au goût d'un maximum de gens. Concrètement, les couleurs doivent être les plus « neutres » possibles : blanc, beige, gris, taupe plairont à la majorité. Ôtez les objets personnels, comme les photos de famille ou les souvenirs de voyage qui empêchent les visiteurs d'imaginer leur propre vie dans la maison. Épurez l'espace en réduisant le nombre de meubles dans chaque pièce : un espace épuré paraît plus grand visuellement et

plus accueillant. Désencombrez chaque pièce en enlevant tous les objets non essentiels. Arrangez les meubles de manière à mettre en avant les points forts de chaque pièce, comme une belle vue ou une cheminée. Bien entendu, il ne faut pas non plus proposer une maison « témoin » dénuée d'âme ou de vie, qui pourrait ainsi paraître trop froide. Ajoutez quelques accessoires décoratifs simples et neutres (coussins, tapis) pour rendre l'espace chaleureux et vivant sans trop le surcharger.

“

Votre intérieur doit être « dépersonnalisé » pour correspondre au goût d'un maximum de gens

”



JOUR J

Le jour des visites, ouvrez les rideaux et les volets pour laisser entrer la lumière naturelle. Un espace éclairé par une lumière naturelle semblera plus spacieux et plus engageant. L'odeur de votre intérieur doit être soignée : évitez les senteurs fortes (cuisine, animaux, parfums trop intenses) qui peuvent déplaire et préférez un air frais ou un léger parfum neutre... Si vous êtes présent le jour de la visite, votre discours doit être impeccable : être bien préparé et transparent vous aidera à établir une relation de confiance avec les acheteurs

potentiels, augmentant ainsi vos chances de vendre rapidement et au meilleur prix. Veillez à connaître la superficie de chaque pièce, ainsi que la surface totale, le nombre de chambres, l'état général (mentionnez si des rénovations ont été récemment faites), l'année de construction du bien, le type de chauffage, les équipements (double vitrage, climatisation...). Valorisez votre bien, sans trop en faire, indiquez ses atouts comme par exemple de grands espaces de rangement, l'exposition (veillez à la connaître en amont), le calme et la proximité avec les commodités tels que les commerces ou les transports en commun. •

EFFET D'ANNONCE

Pour maximiser vos chances de vendre, l'annonce doit être claire, concise et attrayante. Incluez des photos de qualité pour mettre en valeur votre bien et donner envie à l'acheteur de le visiter. Diffusez l'annonce sur des sites spécialisés ainsi que sur les réseaux sociaux de votre ville. Pour le prix, basez-vous sur le marché immobilier local et consultez les prix des biens équivalents récemment vendus dans votre quartier. Prévoyez une marge de négociation et montrez-vous flexible sur certaines demandes raisonnables des acheteurs pour conclure la vente rapidement.



IKEA
COUSSIN



BAOBAB
BOUGIES



MOBILIER, LUMINAIRES ET DECORATION

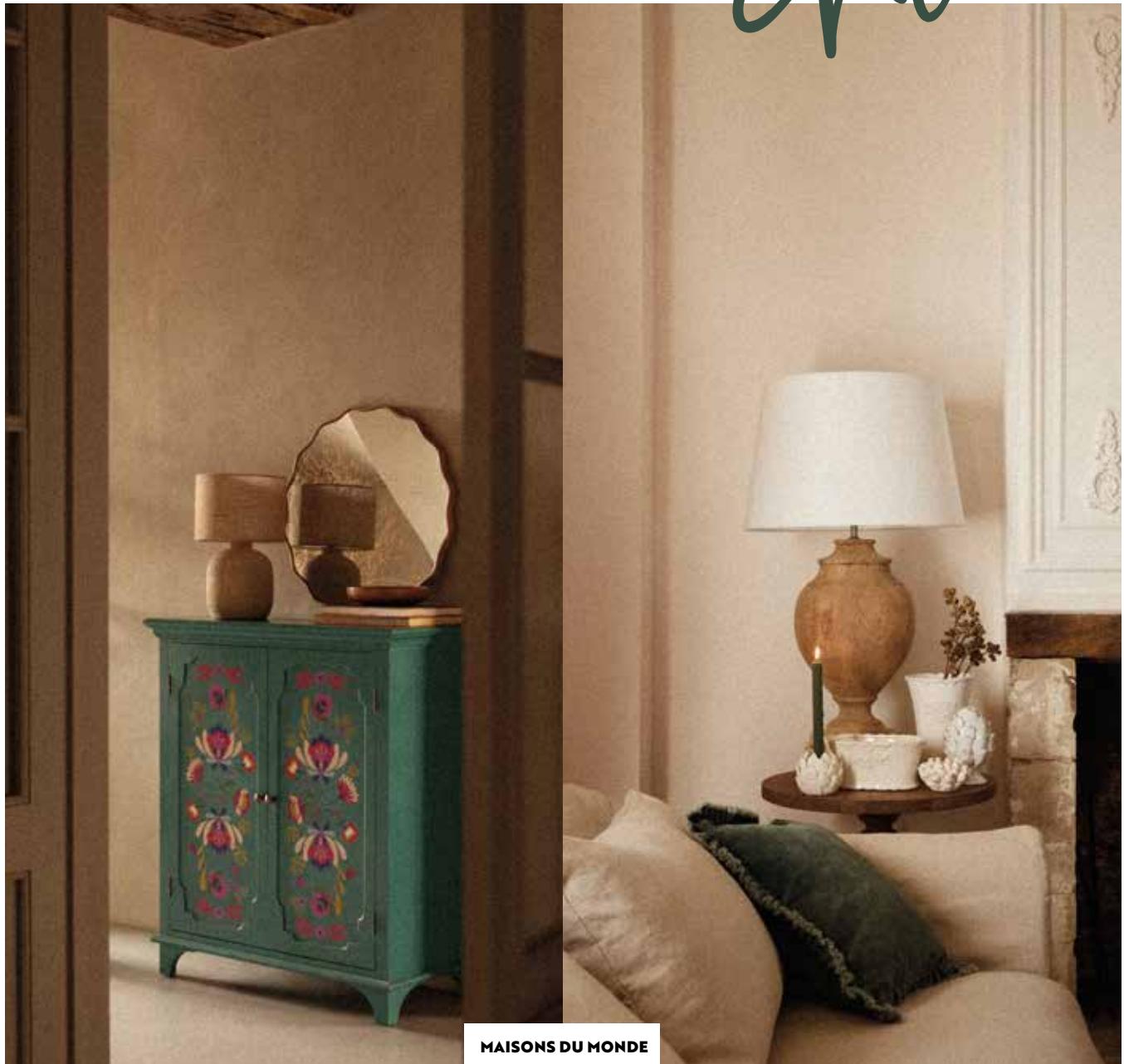
Tout pour votre intérieur et extérieur
avec un service d'architecture d'intérieur.

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

RRINTERIEUR.LU

info@rrinterieur.lu
+352 288 033

GRANNY chic



La tendance Granny Chic, ou "chic grand-mère", s'impose comme la référence du *slow living* en design, particulièrement prisée par la génération Z. Née pendant la pandémie de Covid-19, elle répond à un besoin de retour aux sources et au souvenir rassurant des maisons traditionnelles de nos grands-mères. Les objets vintage et de seconde main, les tissus crochétés, et les motifs floraux de style *rosemaling* sont mis à l'honneur. Alors, sortez votre kit de tricot, vos pots de peinture et partez chiner chez votre mamie pour créer une décoration réconfortante et durable !

TEXTE & SÉLECTION : DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER



MONOPRIX
OREILLER



ONEART
POSTER



REMY GARNIER
POIGNÉE DE PORTE



OPJET
VASES



WESTWING COLLECTION
MIROIR



URBAN OUTFITTERS
CHAISE



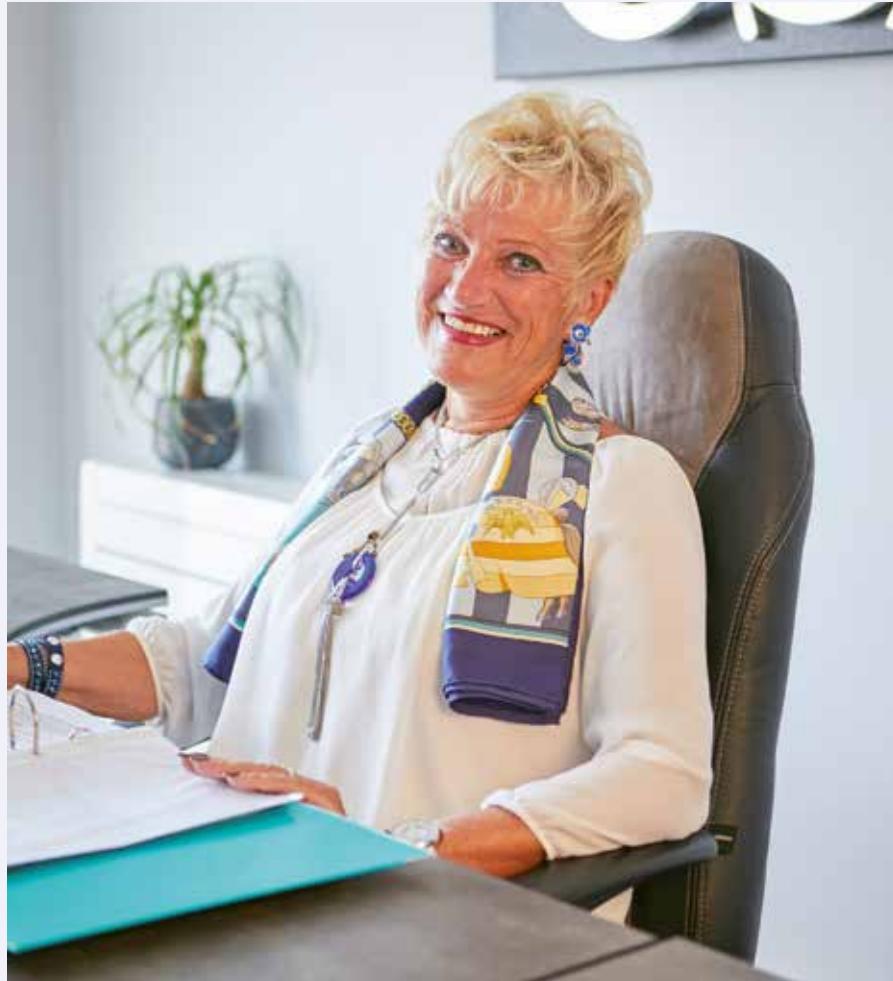
H&M
PARURE DE LIT



LA REDOUTE INTÉRIEURS
TABLE

L'AGENCE IMMOBILIÈRE HÉLÈNE GROBER : UNE EXPERTISE HUMAINE QUI TRAVERSE LES CRISES

Face à une crise immobilière sans précédent, l'agence Hélène Grober a su se réinventer et s'adapter aux évolutions du marché. Forte de plus de 33 ans d'expérience, l'agence continue de naviguer à travers les turbulences économiques en s'appuyant sur une connaissance approfondie du secteur, une expertise technique unique et, surtout, une approche profondément humaine.



Hélène Grober, qui a lancé son agence en 1992 après avoir acquis une solide expérience dans la construction et la vente sur plan, a toujours su anticiper les changements et ajuster son offre aux réalités du marché. « Vendre des maisons sur plan demande une expertise spécifique, surtout dans un contexte aussi difficile ».

Cette expertise, devenue la marque de fabrique de l'agence, associée à une écoute attentive des besoins humains, a permis de maintenir le cap malgré l'augmentation des coûts de construction et la demande croissante de logements au Luxembourg.

S'ADAPTER À LA CRISE IMMOBILIÈRE

Alors que la crise immobilière bouleverse profondément le marché luxembourgeois, l'agence a su faire preuve d'agilité pour continuer à répondre aux attentes de ses clients, en gardant toujours à l'esprit l'importance des relations humaines. « Nous avons ajusté nos stratégies en fonction des défis actuels. Grâce à notre expérience et à notre proximité avec nos clients, nous savons comment naviguer dans un marché tendu, en identifiant des



Hélène Grober
Agence immobilière s.à r.l.
www.immo-grober.lu - Tél. : 40 97 90

info@immo-grober.lu
www.immo-grober.lu
Tél. : 40 97 90

opportunités et en offrant des solutions sur mesure à chacun ». Que ce soit dans la promotion immobilière, la vente ou la location de biens, l'agence adapte ses méthodes pour rester performante face aux difficultés, tout en restant à l'écoute des besoins individuels.

La connaissance fine du marché, développée au fil des années, a permis à l'agence de faire preuve de résilience et d'offrir des conseils avisés aux acheteurs et vendeurs dans cette période de crise.

« Les propriétaires qui nous confient la gestion de leurs biens savent qu'ils peuvent compter sur nous, non seulement pour optimiser la location ou la vente de leurs biens, mais aussi pour les accompagner humainement tout au long du processus, malgré les tensions du marché ».

En 33 ans d'activité, l'agence Hélène Grober a su tisser des relations durables avec ses clients. « Nous avons accompagné des familles sur plusieurs générations : hier, nous vendions à leurs parents, et aujourd'hui, ce sont leurs enfants qui nous font confiance pour leurs projets immobiliers. Cette continuité témoigne non seulement de notre expertise, mais aussi de la qualité des liens que nous entretenons avec nos clients, basés sur l'écoute, la transparence et le respect. »

UNE FAMILLE ET UNE ÉQUIPE SOUDÉE FACE AUX DÉFIS

L'un des piliers de cette capacité d'adaptation réside dans l'implication familiale au sein de l'agence. Avec l'aide



de son mari, de ses enfants et de son gendre, Hélène Grober a su transformer son entreprise en une structure capable de réagir rapidement et efficacement aux évolutions du marché, tout en préservant une approche sur-mesure. « Nous avons élargi nos compétences en interne pour mieux faire face aux défis, et cette flexibilité est un véritable atout en ces temps de crise », confie-t-elle.

Malgré la complexité du marché actuel, l'agence immobilière Hélène Grober continue de se distinguer par son approche personnalisée.

« Comprendre les besoins de nos clients et les accompagner tout au long de leur

projet immobilier est plus important que jamais », souligne-t-elle. « C'est en restant proches de nos clients, en mettant à profit notre expérience et en plaçant l'humain au cœur de notre action que nous parvenons à maintenir le cap, même dans les périodes difficiles. »

L'agence Hélène Grober a prouvé sa capacité à traverser les crises en s'adaptant constamment aux défis du marché immobilier. Sa connaissance du secteur, son engagement humain auprès de ses clients et son écoute attentive permettent à l'agence de continuer à jouer un rôle clé dans un contexte incertain, tout en offrant des solutions pérennes et adaptées à chacun.

**VENEZ RENCONTRER HÉLÈNE GROBER ET SON ÉQUIPE AU SALON HOME & LIVING,
DU 10 AU 13 OCTOBRE 2024**

Immobilier FAUT-IL ACHETER OU LOUER ?

Après plusieurs baisses de prix et des loyers, ainsi qu'une conjoncture économique et financière qui semble s'éclaircir, est-ce le bon moment pour devenir propriétaire ? Ou bien la location reste-t-elle encore la meilleure solution, en attendant des jours meilleurs ?

TEXTE : MARC AUXENFANTS

Du 10 au 13 octobre 2024 se tiendra la Semaine Nationale du Logement. L'événement réunira tous les acteurs du secteur au Luxembourg – institutions, administrations, promoteurs publics et privés, instituts financiers... Une centaine d'exposants est attendue. Cette année, il se déroulera dans un marché immobilier en transition : après plusieurs trimestres de fortes baisses, les prix des biens commencent à se stabiliser, selon le Statec. Tandis que la diminution en mai dernier des taux directeurs de la Banque centrale européenne, après cinq ans de pause, laisse présager une lente réduction des taux d'intérêts des crédits immobiliers pour les années à venir. Est-ce pour autant le moment de devenir propriétaire ? Ou bien la location reste-t-elle encore la meilleure solution, en attendant des jours meilleurs ?

FORTES CHUTES DANS LES VENTES

Selon un rapport d'analyse du ministère du Logement, l'activité immobilière a connu au 1^{er} trimestre 2024 une faible diminution des prix des logements



(-0,3 %) par rapport au 4^e trimestre 2023. « Cette stabilisation fait suite à plusieurs trimestres consécutifs de fortes baisses des prix (en moyenne 10,9 % entre 2023 et 2024), » précisent ses auteurs. « Sur la période, les valeurs des biens auraient respectivement chuté de 3,7 % pour les appartements en construction (VEFA) ; 12,4 % pour les

appartements existants ; 14,7 % pour les maisons existantes ». Ces niveaux restent encore très inférieurs à ceux de fin 2022. La tendance s'est poursuivie au 2^e trimestre 2024 relève AtHome : « Les appartements (-3,3 % par rapport au 1^{er} trimestre) semblent mieux résister que les maisons (-4,9 %), inversant la tendance observée en début d'année »

détaille le spécialiste de l'immobilier. « Tandis que le marché de l'ancien (-3,7 %) et du neuf (-4,1 %) évoluent de manière similaire ». Côté ventes foncières par ailleurs, l'activité reste à des niveaux historiquement bas au 1^{er} trimestre 2024, poursuit ce dernier : « avec seulement 170 ventes de terrains à bâtir (-44,4 % par rapport au 1^{er} trimestre 2023), contre en moyenne 494 transactions aux premiers trimestres de 2017 à 2022 ».

“

L'activité immobilière a connu au 1^{er} trimestre 2024 une faible diminution des prix des logements

”

Ministère du Logement

NET RALENTISSEMENT DES LOYERS

Qu'en est-il des loyers ? Après de fortes augmentations – en particulier du 2^e trimestre 2022 au 1^{er} trimestre 2023 – ceux des appartements se sont stabilisés depuis le 2^{er} trimestre 2023, selon le ministère du Logement, avec une hausse d'environ 1,5 % entre les 1^{er} trimestre 2023 et 2024. Ceux des maisons ont légèrement baissé de 1,1 % par rapport au 1^{er} trimestre 2023. Les chiffres sont issus des annonces immobilières relevées par l'Observatoire de l'Habitat. Ils concernent les loyers demandés par les bailleurs pour de nouveaux contrats de location. Selon le ministère, ce ralentissement assez net s'expliquerait « par les contraintes financières sur les revenus des locataires, qui ne pourraient absorber de fortes augmentations des loyers demandés par les bailleurs, malgré la forte demande locative, générée notamment par le report d'une partie de la demande depuis

l'accession à la propriété (rendue plus difficile par l'augmentation forte et rapide des taux d'intérêt) vers la location ». Les chambres meublées – environ 15 % de l'offre locative totale – ont elles connu une augmentation de loyers de +4,5 % sur douze mois. « Cette hausse est nettement supérieure à celle des appartements (non meublés), et même supérieure à l'inflation sur les biens à la consommation » poursuit le ministère. Le 2^{ème} trimestre 2024 a connu « un rebond significatif du marché locatif » note AtHome. Avec une hausse des loyers de 3,9 % pour les appartements et de 1,5 % pour les maisons, marqué « par un regain d'intérêt pour la location, possiblement dû à l'incertitude persistante sur le marché de l'achat ».

ACHETER OU LOUER ?

Alors : acheter ou louer ? « Les loyers augmentent, les taux baissent et il est encore possible de bien négocier les prix de vente. Cela peut être le moment opportun pour acheter » recommande AtHome. Pour Elena Beiner, Certified Real Estate Agent, Regional Manager Luxembourg (Century 21 Benelux), tout dépend des circonstances professionnelles et du projet de vie choisi : « Un nouvel arrivant au Luxembourg, doté d'un simple CDD, ou en charge de développer un projet d'affaires, optera pour une location, avant d'avoir une visibilité à plus long terme sur son avenir professionnel » précise-t-elle. « D'autant que depuis le 1^{er} août 2024 les loyers sont désormais plus encadrés : leur augmentation est désormais mentionnée dans le bail, et ne doit pas dépasser 5 % du capital investi par le propriétaire dans le bien ». Pour les nouveaux arrivants qui comptent s'installer au Luxembourg avec un CDI en poche, et y rester plus longtemps, Elena Beiner estime que l'immobilier reste un des meilleurs produits d'investissements. « Alors autant acheter, malgré les taux d'intérêt encore élevés » conseille-t-elle. « D'autant que la TVA à l'acquisition

d'une résidence principale est de 3 % (au lieu de 17 %), dans la limite de 50.000 euros de crédit d'impôt, ce qui représente une belle économie. Sans compter les autres mesures de soutien à l'achat immobilier ». L'architecte d'intérieur Anna Intini, qui est également agente immobilière, estime aussi que l'achat d'un bien s'avère rentable sur le long terme. Surtout dans le neuf : « Les incitations fiscales du Gouvernement comme le Bélegen Akt – un crédit d'impôt limité à 30.000 euros (40.000 euros pour les actes notariés signés entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2024) par acquéreur – ou l'augmentation du plafond des intérêts fiscalement déductibles, sont des bons coups de pouce pour l'acquisition d'un bien immobilier ». Cette dernière recommande également le neuf : « Réalisés avec des matériaux modernes, mieux isolés, moins énergivores, les biens neufs sont bâtis selon les normes les plus récentes en matière de construction et de sécurité » justifie-t-elle. « Lors de l'achat sur plan, le futur acquéreur aura aussi la possibilité de modifier l'agencement des pièces, conformément à ses besoins de vie et à son bien-être. •

“

Il peut être avisé d'opter pour une location et d'épargner le temps de se constituer une réserve de fonds pour un achat

”

Jean-Paul Scheuren

*Lors d'une vente en l'état futur d'achèvement (VEFA), le vendeur transfère immédiatement à l'acquéreur ses droits sur le sol ainsi que la propriété des constructions existantes. Les ouvrages à venir deviennent la propriété de l'acquéreur au fur et à mesure de leur exécution ; l'acquéreur est tenu d'en payer le prix à mesure de l'avancement des travaux.

TROIS QUESTIONS A JEAN-PAUL SCHEUREN

VICE-PRÉSIDENT DE LA CHAMBRE IMMOBILIÈRE



© Julian Benini

Quel est le niveau de confiance actuel dans le marché immobilier ?

La crise de confiance sur le marché est toujours d'actualité. Les vendeurs et les acheteurs sont plutôt en attente ; car ils n'ont aucune visibilité sur l'évolution des taux d'intérêts, de l'inflation, des prix énergétiques... Aujourd'hui, le marché souffre donc de ce manque de confiance. Le nombre de ventes est tellement faible, que les acquéreurs potentiels ne savent pas quel est le prix véritable du marché, et s'ils achèteront au bon prix ou non.

Pour le moment, nous observons un marché d'opportunisme : ceux qui osent se lancer pour acheter peuvent aujourd'hui négocier de meilleures conditions.

Ces acheteurs sont donc aujourd'hui dans une très bonne position de négociation. Les gens doivent donc reprendre confiance dans le développement économique.

Alors louer ou acheter ?

À court terme, la location peut être plus favorable que l'acquisition, car les loyers sont inférieurs aux mensualités de crédit versées pour un achat. Il peut donc être avisé d'opter pour une location et d'épargner le temps de se constituer une réserve de fonds pour un achat. À condition de pouvoir disposer d'une capacité d'épargne suffisante pour ensuite acheter. Si après avoir payé mon loyer, il ne me reste plus rien, pas question d'envisager d'acheter. À contrario, si je souhaite me constituer un

patrimoine immobilier à plus long terme, et que je dispose d'une capacité d'épargne suffisante, alors l'achat est plus intéressant. Car investir dans l'immobilier, surtout dans le neuf, génère bien souvent une plus-value « juste ». Aujourd'hui, nous ne sommes plus dans les hausses des prix fantaisistes observées ces dernières années.

Donc, si on sait prendre son temps, il est possible d'acheter avec de très bonnes conditions. Aujourd'hui la marge de négociation est plus élevée qu'avant. Toutefois, ceux qui n'ont pas de fonds propres rencontreront encore des difficultés à obtenir un crédit bancaire.

Quelles alternatives existent entre la location et l'achat ?

Aujourd'hui d'autres options à mi-chemin entre la location et l'achat permettent d'accéder à la propriété autrement que par la voie classique. Comme cette formule de location d'appartement avec possibilité de l'acquérir à terme via un investissement mensuel, par exemple de 50 euros, en plus du loyer versé.

Concrètement, il s'agit pour les locataires d'investir dans un projet immobilier commun – leur résidence – en achetant des parts de l'immeuble sous forme de tokens. Ces jetons électroniques de propriété sont enregistrés sur, et administrés via, la technologie blockchain, ce qui permet une gestion immobilière plus flexible et à faible prix.

Retrouvez-nous !
HOME
[E X P O]
10-13/10/24

BANQUE RAIFFEISEN, société coopérative.

R-Eco, le prêt validé par la nature.

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

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

Rendez-vous sur www.raiffeisen.lu

 **Raiffeisen**

La Banque qui appartient à ses membres



Christine Majerus

LA PETITE REINE

Alors qu'elle est dans sa dernière saison professionnelle, Christine Majerus, qui a grandi à Fentange, revient sur son parcours, ses courses, cette époque pas si lointaine où le cyclisme féminin n'existait pas au Luxembourg. A 37 ans, elle se prépare à une nouvelle vie. On la retrouve fin août, après ses 4^e JO et le Tour de France, au Pavillon du Parc de Merl où la championne arrive en vélo pour dérouler avec sourire et humour quelques pages de sa vie. Rencontre conviviale et décontractée.

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : SERGE WALDBILLIG

Christine Majerus



Quand le sport est-il entré dans votre vie ?

Je suis d'une famille de sportifs, mon grand-frère faisait du vélo, moi au début du tennis de table et du tennis puis de l'athlétisme. J'ai eu une vie scolaire classique au lycée Michel-Rodange mais étant douée pour le sport, je le pratiquais par plaisir, à aucun moment pour la performance. Jeune, j'ai fait des compétitions à Luxembourg et interrégionales mais cela s'arrêtait là.

“

J'aimerais que le sport et le sport de haut niveau en particulier soient plus reconnus au Luxembourg comme quelque chose d'utile à la société

”

À quel moment avez-vous eu le déclic ?

À l'université, j'ai dû arrêter le triathlon et l'athlétisme à cause d'une blessure mais j'ai gardé le vélo, mon point fort. Le souci est que le cyclisme féminin n'était presque pas présent au Luxembourg, il y avait peu d'accueil

dans les clubs et l'équipe nationale n'existaient que sporadiquement. Vers 18-19 ans, comme j'avais une licence et savais à peu près rouler droit (*rires*), j'ai fait le Tour de l'Ardèche avec l'équipe nationale qui manquait de coureuses. Cela a été ma première course internationale, j'ai fini dans les choux mais j'ai fini. Puis étudiante en France, j'ai eu la chance d'entrer dans une équipe UCI (Union Cycliste Internationale, ndlr).

Vous avez donc choisi des études de sport ?

J'avais commencé à Zurich en sciences de l'environnement mais je me suis cassée la clavicule, ai raté pas mal de cours, du coup en fin d'année j'ai décidé de revenir à mes premières amours. J'ai fait un Bachelor à Nancy puis une première année de Master à Paris et une deuxième à Lille. C'était un bon choix et à la fin des études, en 2012, j'ai intégré l'armée comme sportive de haut niveau. Une fois détachée, j'ai continué mon chemin.

Vous avez opté pour le vélo sur route et le cyclo-cross...

J'ai combiné les deux jusqu'à il y a trois ans puis arrêté le cyclo-cross à cause d'une blessure et d'une opération qui m'ont fait perdre un hiver. Difficile de revenir si on a raté une saison, histoire de ranking pour la saison d'après.

Quelle est la journée d'une cycliste ?

Il faut un bon sommeil réparateur. Je ne mets pas de réveil mais j'aime être sur le vélo avant 10 heures, c'est plus productif et cela me laisse du temps libre l'après-midi. Selon l'objectif de la journée, les sorties vont de 2h30 à 4h30. Je m'entraîne presque toujours seule, je suis plus efficace.

Quid de votre temps libre ?

Depuis quelques années, le dessin est mon passe-temps. J'ai illustré le livre pour enfants de Catherine Anen « E Vélo fir de Muli » (2022), réalisé un jeu de mémoire sur le sport avec le « Roude Léiw », dessiné des cartes postales...

Dans votre métier, quels sont les grands sacrifices à faire ?

Dans le sport de haut niveau, il faut avoir une rigueur de travail et une hygiène de vie parfaites. Les moments de détente sont rares surtout depuis le Covid et côté social j'ai coupé des liens pour réduire les risques. On est aussi souvent absent de la maison, en fin de carrière cela pèse, voilà aussi pourquoi j'ai décidé d'arrêter.

Quelles sont vos plus belles courses ?

Mon premier top 10 au Tour des Flandres, je suis arrivée 8^e, c'était le Graal, j'étais avec les meilleures. Puis j'ai gagné de belles courses. Il y a eu le festival Elsy Jacobs à la maison, le titre de championne du monde avec l'équipe au Qatar et ma médaille en chocolat au championnat du monde de cyclo-cross, j'en suis fière.

Les JO de Paris après Londres, Rio et Tokyo... Qu'est-ce que cela représente pour vous ?

Petite, je n'y pensais pas, c'était l'événement pour les tout meilleurs, moi je regardais à la télé. Après coup, se dire qu'on y a été quatre fois... je suis fière d'avoir représenté mon pays, mon sport, ma famille et mes amis. Les éditions étaient toutes uniques parce que j'avais un âge, une expérience, un niveau, une ambition différents. À Paris, j'ai eu mon meilleur résultat mais n'en suis pas satisfaite, 17^e c'est mal payé pour la forme, la préparation, les possibilités que j'avais ce jour-là. La chute collective m'a mise hors course. Les Jeux de Paris sont ceux où j'ai le plus profité, à Tokyo il y avait le confinement. Être porte-drapeau devant une foule ou devant un stade vide... cela fait une sacrée différence !

Vous avez enchaîné avec le Tour de France...

Oui, cela s'est bien passé, j'ai encore en septembre le Tour de Romandie (en équipe) et le championnat d'Europe en Belgique (en

individuel) et, si la sélection est confirmée, en octobre le Simac Ladies Tour aux Pays-Bas, ce sera sûrement ma dernière course.

Qu'est-ce qui vous attend après ?

La vie ! (*rires*). Depuis le début de l'année, j'ai les oreilles ouvertes pour voir qui peut être intéressé par mes compétences. En tant que sportive de haut niveau, on peut être utile dans une entreprise. D'un côté, j'aimerais rester dans le sport, de l'autre m'aventurer ailleurs.

Avez-vous eu un mentor ?

Je respecte et admire des athlètes pour leurs performances, leur état d'esprit mais n'ai pas d'idole. Jeune, j'étais fan de Lance Armstrong, il s'est avéré être un gros tricheur. Quand tu te rends compte que celui pour qui tu as pleuré quand il chutait, trichait, c'est un choc.

Quel conseil donneriez-vous à un jeune ?

Croire en ses rêves, se donner les moyens d'y arriver, s'entourer des bonnes personnes, ne pas abandonner à la première difficulté, être inventif et s'adapter à toute situation. •

Questions à la volée

Un style de musique :
Tout, du classique au rap, du hard rock à l'électro, mais pas la country... ni la musique hollandaise (*rires*) !

Un coup de cœur :
La région d'Annecy où j'ai effectué tous mes stages. Chaque année une bonne semaine et une bouffée d'air au milieu de la saison pour repartir de plus belle.

Une destination :
Triste de n'avoir pu découvrir le Japon, j'aimerais y retourner, sa culture me correspond, pas seulement en raison des mangas.

Allemagne

LA COALITION PLONGE, L'EXTRÊME DROITE MONTE

Sous la pression de la droite et de l'extrême droite, le gouvernement allemand durcit sa politique migratoire. Ce revirement illustre les contradictions auxquelles fait face la coalition formée depuis 2021 par les sociaux-démocrates, les écologistes et les libéraux. Alors que la situation économique se dégrade, la récente victoire de la formation d'extrême droite AfD au scrutin régional de Thuringe n'augure rien de bon, à seulement un an des prochaines législatives.

TEXTE : FABIEN GRASSER



Léon Gloden a promptement réagi à l'annonce, faite par l'Allemagne, le 9 septembre, d'un renforcement des contrôles à ses frontières. Le ministre luxembourgeois des Affaires intérieures a certifié que les ponts reliant le Grand-Duché et l'Allemagne ne seront pas affectés par ces contrôles et qu'ils auront « un impact limité sur le trafic transfrontalier, tant des personnes que des marchandises ». Ces propos étaient notamment destinés à rassurer les plus de 50.000 frontaliers allemands travaillant au Luxembourg et dont le quotidien pourrait être affecté par ce dispositif. Berlin justifie son approche au nom de la lutte contre l'immigration irrégulière et la « protection de la sécurité intérieure contre les menaces actuelles du terrorisme islamiste et de la criminalité transfrontalière », a avancé la ministre allemande de l'Intérieur, Nancy Faeser.

La mesure, qui déroge à l'accord de Schengen, s'étalera sur une durée de six mois et a été notifiée à Bruxelles. Les contrôles renforcés sont entrés en vigueur le 16 septembre et s'appliquent aux frontières avec la France, le Luxembourg, les Pays-Bas, la Belgique et le Danemark. Ils s'ajoutent à ceux déjà en place aux frontières avec la Pologne, la République tchèque, l'Autriche et la Suisse.

Bien que l'efficacité d'un tel dispositif reste à prouver, le chancelier social-démocrate Olaf Scholz entend faire la démonstration de sa fermeté face à son opinion publique, quelques semaines après l'attentat au couteau de Solingen, qui a fait trois morts et a été revendiqué par l'État islamique. Ce tragique événement, qui en a suivi d'autres, fait le miel du parti d'extrême droite AfD (*Alternative für Deutschland*), qui l'a largement instrumentalisé. Le premier septembre, la formation a engrangé deux succès électoraux lors de scrutins régionaux en Thuringe et en Saxe, des Länder de l'ancienne Allemagne de l'Est, où elle avait déjà le vent en poupe.

“

La campagne pour les prochaines élections législatives, prévues en septembre 2025, risque de se transformer en véritable chemin de croix pour les partis de la coalition, qui avait mis fin à 12 ans de règne d'Angela Merkel

”

UN NOSTALGIQUE DU NAZISME

En Thuringe, où le revenu par habitant est le plus faible d'Allemagne, l'AfD sort vainqueur de l'élection avec 32,9 % des voix, soit un bond spectaculaire de 9,5 points par rapport à 2019. Tout un symbole car ce Land était le premier où les nazis avaient obtenu leurs premiers élus, quatre ans avant leur conquête du pouvoir. Björn Höcke ne renie d'ailleurs pas ce passé : le chef de file régional de l'AfD est un nostalgique affiché et assumé du nazisme, dont il reprend les mots, qualifiant par exemple ses adversaires politiques de « dégénérés », ou en faisant campagne sur la « germanité ». Avec 23 % des voix, les chrétiens-démocrates de la CDU sont arrivés second, loin devant les partis de la coalition tricolore au pouvoir au niveau national : le SPD réussit tout juste à sauver deux députés (6 %) dans le parlement régional, tandis que ses partenaires écologistes et libéraux du FDP en sont évincés.

Si l'AfD ne s'est pas imposée en Saxe, elle talonne cependant la CDU dans ce fief qu'elle tient depuis 1991. Les chrétiens-démocrates y ont récolté 31,9 % des voix contre 30,6 % pour l'extrême droite. Là encore, les formations de la coalition sont reléguées loin derrière. Dans les deux cas, ces scrutins locaux ont aussi été marqués par l'avènement

d'un nouveau parti, l'Alliance Sahra Wagenknecht (Bündniss Sahra Wagenknecht - BSW), du nom d'une ancienne dirigeante du parti de gauche Die Linke. Elle en a claqué la porte en octobre 2023 pour monter sa propre formation sur un programme résolument antimigrants. Tout comme Björn Höcke, de l'AfD, elle défend une position pro-russe. Elle se revendique de droite sur les questions de société et de gauche sur les sujets économiques. Mais sur ce dernier point, son programme consiste surtout à favoriser un capitalisme paternaliste et localiste, basé sur le Mittelstand, le tissu de PME qui a grandement contribué au succès de la première puissance économique européenne et qui a permis son décollage dans les décennies 1950 et 1960. Quoi qu'il en soit, les propositions conservatrices de BSW l'ont placée en troisième position en Thuringe (15,9 % des voix) et en Saxe (11,8 %), où elle a largement siphonné l'électorat de la Linke. Cette situation la place désormais en faiseuse de rois de coalitions excluant l'AfD.

UN REVIREMENT À 180 DEGRÉS

Face au choc du résultat en Thuringe, où un parti d'extrême droite remporte une élection pour la première fois depuis 1945, le gouvernement d'Olaf Scholz serre la vis sur l'immigration. Hormis le renforcement temporaire du contrôle aux frontières, il a autorisé l'expulsion vers Kaboul de 28 Afghans condamnés par la justice allemande, une première depuis le retour au pouvoir des Talibans, en 2021. Il a encore annoncé la suppression des aides aux réfugiés qui ont déposé une demande d'asile dans un autre pays ou leur refoulement immédiat vers le pays de l'UE où ils sont arrivés en premier, selon le système Dublin. Ces mesures font peser encore davantage de charges sur les pays européens du pourtour méditerranéen, mais aussi sur l'un de ses voisins directs, la Pologne. Varsovie,

qui gère une frontière extérieure de l'UE, a fait part de son mécontentement à Berlin. Olaf Scholz a tenté de trouver un consensus sur la question migratoire avec la CDU et son parti frère bavarois, la très conservatrice CSU. Mais les deux formations, qui chassent sur les terres de l'AfD, ont claqué la porte des négociations, exigeant davantage de sévérité.

Pour l'Allemagne, il s'agit d'un revirement à 180 degrés, alors que ces dernières années, le pays avait mené une des politiques européennes les plus généreuses en la matière. Il s'agissait notamment de faire face au déficit démographique et de favoriser le repeuplement des régions de l'Est, dont certaines se désertifient. Ce mouvement avait été impulsé par Angela Merkel en 2015 avec la crise des réfugiés syriens et près de deux millions de personnes, principalement originaires du Moyen-Orient, ont depuis rejoint le pays. S'y sont ajoutés environ un million d'Ukrainiens depuis l'invasion russe.

Cette politique d'ouverture, initiée par les conservateurs, est aujourd'hui détricotée par une coalition comportant en son sein les deux premiers partis de la gauche allemande : le SPD et les verts. Le durcissement sur la question migratoire n'est cependant pas le seul chapeau avalé par la coalition tricolore ces trois dernières années. Avec l'invasion de l'Ukraine en février 2022, l'Allemagne a payé au prix fort son extrême dépendance au gaz russe et a d'autant plus subi le choc inflationniste qui a résulté de la crise énergétique. Face à cette situation, les écologistes ont été obligés de mettre de l'eau dans leur vin sur leur projet de transition énergétique, en faisant des concessions à l'industrie des énergies fossiles. La coalition maintient néanmoins l'objectif de fermeture des centrales à charbon en 2038. Celles-ci représentent près de 25 % de la production d'électricité de l'Allemagne, par ailleurs produite à 53 % par des énergies renouvelables.



TOUT ET SON CONTRAIRE

La guerre de Vladimir Poutine contre son voisin, a aussi provoqué un changement de paradigme dans la politique de défense allemande. Face à ce qu'il estime constituer une menace pour la sécurité de l'Allemagne, le gouvernement a décidé un réarmement massif et un renforcement de ses capacités militaires. Là encore une gageure pour les écolos dont l'adhésion au pacifisme fait partie de l'ADN.

Depuis son arrivée au pouvoir en décembre 2021, la coalition tricolore est plombée par la multiplication des crises, mais aussi par ses propres contradictions. Face aux hantises budgétaires des libéraux du FDP et de son ministre des Finances, Christian Lindner, le gouvernement annonce tout et son contraire. Il affiche un ambitieux programme climatique, mais taille dans les budgets de la transition. Il promet des progrès sociaux, mais ampute les aides sociales. Ces renoncements sont la conséquence d'une situation économique

de plus en plus dégradée, qu'Olaf Scholz se montre bien incapable de conjurer.

Après un recul de 0,3 % de son PIB en 2023, la tendance récessive se confirme en 2024, malgré une inflation qui a baissé ces derniers mois. Tous les experts s'accordent à dire que le problème est structurel, le pays souffrant notamment d'un manque d'investissement.

Sa production manufacturière se contracte depuis quatre ans, ce qui constitue un mauvais signal pour la troisième économie mondiale, celle-ci ayant largement construit sa prospérité sur les exportations qui pèsent pour près de la moitié de son PIB. Si le taux de chômage a été maintenu autour de 6 %, c'est au prix de la multiplication d'emplois à temps partiel et à une baisse des salaires, déjà fortement amputés par l'inflation. Résultat : la consommation intérieure est en berne.

La campagne pour les prochaines élections législatives, prévues en septembre 2025, risque de se transformer en véritable chemin de croix pour les partis de la coalition, qui avaient mis fin à 12 ans de règne d'Angela Merkel.

Si d'aucuns relativisent le résultat des élections régionales en Thuringe et en Saxe, en raison du poids démographique réduit de ces Länder (un peu plus de 7 % de la population allemande à eux deux), ils n'en constituent pas moins un sérieux avertissement à un an des prochaines législatives. Ces scrutins locaux confirment la percée de l'AfD aux européennes du juin, où le parti est arrivé second avec 15 % des voix, derrière la CDU/CSU, lui permettant d'envoyer 15 députés à Strasbourg.

La percée de l'AfD et le surgissement de BSW dans l'arène, pourraient bien rebattre les cartes d'un paysage politique dominé par les conservateurs de la CDU/CSU et les sociaux-démocrates du SPD depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. L'Allemagne n'échappe pas au vent mauvais qui souffle sur l'Europe. •

L'offre combinée Mobile & Internet

POP

-20 €/mois
jusqu'à
pendant
6 mois*



*Voir conditions sur

pop.lu



LE HARCÈLEMENT À L'ÉCOLE : UN IMMENSE CHANTIER



Qu'ils soient du Nord ou du Sud, tous les pays européens sont touchés par le fléau du harcèlement à l'école et ses conséquences. La Grèce et l'Autriche se distinguent comme les pays comptant le plus grand nombre de harceleurs, tandis que la République tchèque et l'Islande affichent les taux les plus faibles. Les victimes, quant à elles, se trouvent aussi bien parmi les garçons que parmi les filles.

TEXTE : LAURA TARED

La définition large du harcèlement scolaire rend difficile l'identification des formes les plus répandues selon les pays. Les données, issues d'échantillons d'établissements scolaires, proviennent de l'édition 2005/06 de l'enquête internationale *Health Behaviour in School-aged Children Survey*. Selon cette enquête, un enfant sur dix est victime de harcèlement dans les pays de l'OCDE, avec une proportion similaire de harceleurs. Si ces chiffres ne rassurent pas face aux données alarmantes observées en France et au Luxembourg, ils permettent néanmoins de prendre du recul et d'apporter une vision plus nuancée sur un sujet souvent assimilé, à tort, à la délinquance.

DÉFINIR LE PHÉNOMÈNE POUR MIEUX LE COMBATTRE

Le harcèlement scolaire se manifeste par des agressions physiques et psychologiques répétées, des comportements agressifs, des violences verbales visant à nuire, blesser ou humilier un autre enfant à travers des sobriquets, des moqueries, etc. Mais il peut également revêtir d'autres formes, telles que le harcèlement sexuel, les attouchements sous contrainte, le voyeurisme, le harcèlement moral ou sexuel en ligne, et même prendre des formes plus passives, comme l'exclusion d'un enfant des jeux ou le refus systématique de sa proximité.

Ces violences s'accumulent, générant chez les élèves harcelés un sentiment de honte et de persécution. Chaque année, malgré les efforts de prévention et les outils déployés, un million d'élèves en France sont touchés par ce phénomène, parfois avec des conséquences dramatiques. Le nombre de suicides chez les jeunes de moins de 15 ans a ainsi augmenté de 300 % au cours des dix dernières années. Le harcèlement scolaire se distingue par une volonté délibérée de faire du mal à un élève qui, souvent, ne peut se défendre, soit parce

qu'il est plus faible, soit parce qu'il ne sait pas comment réagir. Les victimes sont fréquemment perçues comme différentes des autres : plus réservées, moins populaires, parfois très bonnes élèves, elles se retrouvent en position de vulnérabilité face à leurs harceleurs.

“

Un enfant sur dix est victime de harcèlement dans les pays de l'OCDE, avec une proportion similaire de harceleurs

”

DRESSER LE PORTRAIT DU HARCELEUR ET DE SA VICTIME

Filles et garçons peuvent harceler et être harcelés. Le harcèlement scolaire est souvent une pratique de groupe. Selon les recherches, entre 80 et 90 % des actes de harcèlement se déroulent en présence d'autres enfants qui les encouragent, voire les filment. Ce phénomène est connu sous le nom de « happy slapping ». Chez les garçons, le harcèlement tend à augmenter avec l'âge, notamment en Grèce, au Luxembourg, en Autriche et en Allemagne, et est plus fréquent à la fin de l'école primaire et au collège. La Turquie fait exception, avec une baisse du harcèlement chez les garçons et les filles en vieillissant. Le harcèlement collectif répond à une logique d'affiliation et d'identification à un groupe, une dynamique qui s'apparente à la formation de bandes.

Plusieurs études internationales viennent appuyer cette hypothèse. Comment reconnaître le harcèlement scolaire ? Où commence-t-il et comment savoir si son enfant en est victime ? D'abord, il est essentiel de ne pas confondre toutes les disputes d'enfants avec du

harcèlement. On peut toutefois identifier ce phénomène par les profils des harceleurs et des victimes. Le harceleur est souvent une personne qui se vante de dominer les autres, affiche une attitude violente et impulsive. Cependant, tous les individus de ce profil ne deviennent pas harceleurs. Les victimes, quant à elles, sont généralement plus fragiles, réservées ou timides. Il est souvent plus facile de repérer un élève harcelé : plusieurs signes peuvent révéler une souffrance, comme l'absentéisme ou le décrochage scolaire, des indicateurs précoce de troubles de l'attention, de la concentration et du repli sur soi. Cette exclusion du groupe et de la classe conduit souvent à une perte d'estime de soi, un sentiment de honte ou de culpabilité, ayant des conséquences désastreuses sur le développement émotionnel de l'enfant.

Il peut néanmoins être difficile pour les parents de saisir pleinement l'ampleur du phénomène. Il existe souvent un décalage dans la perception du vécu des enfants et des adolescents. Pourtant, les symptômes du harcèlement sont nombreux et souvent visibles. L'enfant peut présenter des signes physiques tels que des maux de ventre, des maux de tête, des troubles alimentaires, des insomnies, ainsi que des crises d'angoisse ou de l'irritabilité. Même si les enfants passent beaucoup de temps à l'école, les parents restent les mieux placés pour déceler des signes de harcèlement.

LA LUTTE CONTRE LE HARCELEMENT : DES OUTILS ET DES CAMPAGNES POUR SENSIBILISER

En France, de nombreux dispositifs existent pour accompagner les enfants, adolescents et adultes dans la lutte contre le harcèlement. Parmi eux, le numéro vert 3018, le programme pHAre, la journée nationale de lutte contre le harcèlement scolaire, ainsi que des heures de sensibilisation dans les établissements. Pour l'année 2023/2024, la campagne



de communication a introduit deux nouvelles actions de sensibilisation : un affichage événementiel dans les gares à destination des adultes, et une expérience sociale filmée, spécialement conçue pour les enfants, sous le hashtag #NonAuHarcèlement. Ces clips pertinents mettent en scène des adolescents s'insultant jusqu'à prendre conscience des dérives et du danger, avant de se tourner vers les adultes pour obtenir de l'aide. Au Luxembourg, une campagne similaire est menée sous l'initiative Together Against Mobbing (TAM), portée par Claude Meisch, ministre de l'Éducation nationale, en collaboration avec la Police Grand-Ducale et les établissements scolaires. Cette campagne lutte contre le harcèlement et ses pratiques connexes telles que le taxage ou le cyberharcèlement. Le Lycée Aline Mayrisch, partenaire de ce projet, contribue en créant des films d'animation via son groupe média. La campagne s'appuie sur les études de l'OMS et du *Health Behavior in School-aged Children* (2016), et concerne une quarantaine d'établissements. La participation active de la Police Grand-Ducale au projet

pédagogique TAM pallie, en partie, l'absence de loi spécifique sur ce sujet et sert également à prévenir la délinquance.

Cependant, la lutte contre le harcèlement, en France comme au Luxembourg, est rendue plus complexe dans un monde où la communication est instantanée. Les jeunes sont constamment interconnectés via les chats, forums publics et réseaux sociaux. Écoles, institutions et parents doivent prendre en compte les risques liés à cette hyperconnexion. Les harceleurs, se croyant invincibles grâce à ces outils, peuvent devenir encore plus violents et échapper à la vigilance des adultes, parents ou enseignants, souvent moins aguerris dans ce domaine. Quant aux victimes, elles se retrouvent encore plus vulnérables, car ces violences électroniques sont souvent liées aux agressions qu'elles subissent également dans la réalité.

Il a été prouvé qu'il existe un lien entre cyberviolence et un climat scolaire dégradé. L'apprentissage du « vivre ensemble » et la vigilance sont essentiels pour assurer le bien-être à l'école. Tout commence par la prévention.

Si vous suspectez un cas de harcèlement scolaire, il est crucial de le signaler à la direction de l'établissement (école, collège ou lycée). C'est à l'établissement de prendre les premières mesures pour stopper le harcèlement subi par votre enfant. Parlez-en également avec votre enfant. Souvent, un enfant harcelé peine à exprimer son malaise et sa souffrance. Il faut l'écouter, le croire et le soutenir. Expliquez-lui qu'il est victime et non responsable de ce qu'il subit, et que c'est le harceleur, et non lui, qui sera puni.

HARCÈLEMENT SCOLAIRE : QUE DIT LA LOI ?

En France, le harcèlement scolaire est considéré comme un délit passible de sanctions pénales. Ce délit peut être puni d'une peine pouvant aller jusqu'à 10 ans de prison et 150 000 euros d'amende, cette sanction maximale étant appliquée dans les cas où le harcèlement a conduit la victime à un suicide ou à une tentative de suicide.

Si le harcèlement n'a causé « qu'une » incapacité temporaire (notamment une absence de l'élève), la sanction est moindre. En cas de cyberharcèlement, les téléphones portables et ordinateurs utilisés pour harceler la victime peuvent également être saisis et confisqués. Au Luxembourg, aucune sanction pénale n'est prévue. Le traitement du harcèlement scolaire et les sanctions sont du ressort de chaque établissement scolaire. Le harcèlement scolaire est un fléau qui touche toute la collectivité, à la fois individuellement et collectivement. L'amélioration du climat scolaire est devenue un enjeu majeur des politiques publiques en matière d'éducation. Il ne s'agit pas simplement d'ajouter les niveaux de bien-être individuels. Un bon climat scolaire favorise l'apprentissage, réduit l'absentéisme et l'insécurité, et permet l'épanouissement de tous les élèves. Il exclut par nature toute forme de violence. •

MES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES

MES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES



@femmesmagazine.lu



@femmes_magazine

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX

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

MES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES

RECONSTRUIRE UN AMOUR SOLIDE : SURMONTER LES SENTIMENTS DE REJET ET D'ABANDON

Certains sentiments pèsent sur la relation de couple. Ils peuvent altérer la manière dont les partenaires interagissent au quotidien. Comprendre les sentiments de rejet et d'abandon est crucial pour toute relation de couple, car ces sentiments, lorsqu'ils sont négligés, peuvent mener à des conflits sérieux et à une distance dans le couple.

TEXTE : CÉLINE DOMEAQ

Dans toute relation, nous éprouvons une gamme variée de sentiments, certains plus évidents que d'autres. Souvent, des sentiments profonds agissent inconsciemment, influençant la dynamique du couple. Ces sentiments latents peuvent être à l'origine de difficultés relationnelles, créant des obstacles difficiles à identifier et à surmonter. Reconnaître et comprendre ces sentiments sous-jacents est essentiel pour maintenir une relation saine et harmonieuse.

Parmi ces sentiments, ceux de rejet et d'abandon sont particulièrement significatifs et peuvent être facilement confondus, bien qu'ils impactent les relations de manière distincte. Le rejet se réfère généralement à ne pas être choisi ou être exclu, ce qui peut faire ressentir à une personne qu'elle n'est pas désirée. L'abandon, en revanche, implique un sentiment de délaissement, où une personne se sent laissée pour compte, souvent de manière soudaine ou inattendue.

Dans la dynamique relationnelle, le rejet affecte souvent comment une personne se voit elle-même dans le couple, tandis que l'abandon touche à la sécurité et à la stabilité perçues de la relation elle-même.

“

Renforcer la connexion émotionnelle est vital pour la durabilité d'une relation

”

COMPRENDRE LE SENTIMENT DE REJET

Le rejet est un sentiment douloureux qui survient lorsqu'une personne se sent exclue, non désirée ou ignorée par d'autres. Dans la relation de couple, le rejet peut être particulièrement dévastateur, car il touche à l'intimité émotionnelle partagée entre les partenaires. Les racines de ce sentiment peuvent souvent être retracées jusqu'à l'enfance, à travers des expériences où la personne a pu se sentir négligée ou sous-évaluée par ses parents ou autres figures d'autorité. À l'âge adulte, le rejet peut être déclenché par des comportements du partenaire qui, volontairement ou non, évoquent ces sentiments d'enfance. Par exemple, un partenaire qui passe beaucoup de temps au travail ou qui oublie régulièrement

des engagements importants peut involontairement faire ressentir à l'autre un sentiment de rejet. Les personnes qui éprouvent un sentiment de rejet peuvent développer divers comportements défensifs ou d'adaptation. Certains de ces comportements incluent l'évitement, où la personne se retire des interactions pour ne pas affronter la douleur du rejet. D'autres peuvent souffrir d'anxiété chronique, constamment préoccupées par la peur d'être rejetées à nouveau. L'isolement est aussi un comportement courant, car la personne rejetée se coupe des autres pour protéger ses émotions. Le rejet affecte profondément la communication et l'intimité dans le couple. Lorsqu'un partenaire se sent rejeté, il peut devenir moins enclin à partager ses sentiments et ses pensées, ce qui crée une barrière émotionnelle entre les partenaires. Cette distance peut être perçue par l'autre partenaire comme un désintérêt ou un manque d'amour, exacerbant ainsi le cycle de rejet.

COMPRENDRE LE SENTIMENT D'ABANDON

La peur de l'abandon est généralement ancrée dans des expériences de la petite enfance, comme le fait d'être séparé de ses parents ou de ne pas recevoir

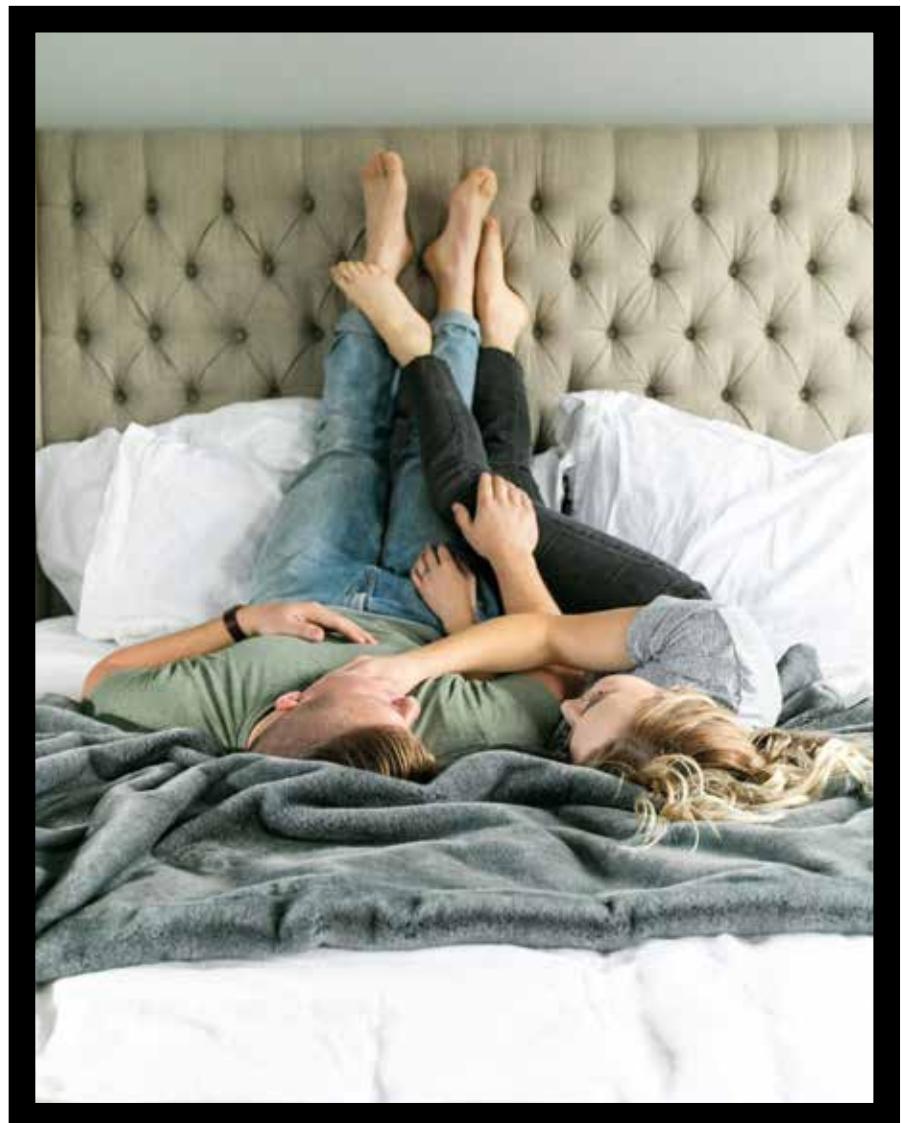
suffisamment d'attention et de soins. Ces premières expériences peuvent conduire à une peur persistante d'être abandonné encore une fois, surtout dans des situations qui rappellent ces premiers traumas. À l'âge adulte, cette peur peut se manifester par de la dépendance émotionnelle, où la personne cherche constamment assurance et affirmation de la part de son partenaire, ou par de la possessivité, où la peur de perdre le partenaire conduit à des comportements contrôlants ou étouffants.

La peur de l'abandon peut sérieusement compromettre la communication et la confiance dans une relation. Par exemple, une personne qui a peur de l'abandon peut interpréter un petit désaccord ou une simple inattention comme une preuve que son partenaire va la quitter. Cette interprétation peut conduire à des réactions excessives ou à des demandes de réassurance constantes, ce qui peut fatiguer l'autre partenaire et créer des tensions dans la relation.

SURMONTER LES SENTIMENTS DE REJET ET D'ABANDON ET CONSTRUIRE UN COUPLE PLUS FORT

La communication ouverte est essentielle. Les partenaires doivent s'engager dans l'écoute active, un processus où chacun écoute pour comprendre pleinement l'autre sans jugement ni interruption. Cette technique permet non seulement de valider les émotions du partenaire, mais aussi de clarifier les malentendus avant qu'ils ne s'enveniment. Renforcer la connexion émotionnelle est vital pour la durabilité d'une relation. Cela peut être atteint par des exercices de couple qui favorisent l'intimité, comme les sessions de questions pour mieux se connaître ou les exercices de regard pour renforcer le lien émotionnel.

Instaurer des rituels de qualité, comme des rendez-vous hebdomadaires ou des



soirées sans technologie, peut également aider les partenaires à se reconnecter dans un monde souvent distractif. Encourager l'expression des besoins et désirs personnels est également crucial. Chaque partenaire doit se sentir libre de communiquer ses attentes sans crainte de jugement. Cela peut aider à prévenir les sentiments de rejet et d'abandon en assurant à chaque personne que ses besoins sont importants et pris en compte. Enfin, il est crucial pour les couples de cultiver la résilience et l'engagement mutuel dans leur relation. Cela implique

de voir chaque défi comme une opportunité de croissance plutôt que comme un obstacle insurmontable.

Adopter une attitude proactive envers la résolution des conflits et s'engager dans un processus continu d'amélioration peut transformer une relation en une union durable et enrichissante. En mettant en œuvre ces stratégies, les couples peuvent non seulement surmonter les sentiments de rejet et d'abandon mais aussi bâtir une relation plus forte et plus connectée, capable de résister aux défis futurs. •

SAVE The DATE

TEXTE ET SÉLECTION : FABIEN RODRIGUES

du 28.09 au 19.01.25

EXPOSITION

KONSCHTHAL



©HEAD-Genève - Raphaëlle Mueller

SENTIENT SOIL

Vera Kox est une artiste germano-luxembourgeoise qui vit et travaille entre Berlin et Luxembourg. Dans son travail sculptural, Vera Kox explore l'interconnexion entre l'environnement, les formes de vie humaines et non humaines. Elle examine les propriétés complexes inhérentes de différents matériaux et associe souvent des éléments de céramique fabriqués à la main à des semi-produits industriels, qui se fondent dans ses installations en des hybrides fossilisés de notre civilisation moderne. Pendant ses voyages de recherche dans des zones naturelles au climat extrême ainsi que lors de séjours en résidences d'artistes internationales, Kox recueille des impressions et des empreintes qu'elle présente dans un nouveau corpus d'œuvres multimédias. Dans Sentient Soil, sa première exposition personnelle dans une institution publique au Luxembourg, Vera Kox présente une sélection d'œuvres plus anciennes aux côtés de pièces spécialement créées pour son exposition à la Konschthal d'Esch, invitant les visiteurs dans un univers inhabituel...

WWW.KONSCHTHAL.LU

du 03 au 20.10

FESTIVAL

**PARTOUT
AU LUXEMBOURG**

CINEAST

Pour sa 17^e édition, le Festival du Cinéma d'Europe Centrale et Orientale au Luxembourg proposera à nouveau une large sélection éclectique des meilleurs films récents en provenance de plus de 20 pays de l'ancien bloc de l'Est. Plus de 65 longs-métrages et plus de 50 courts-métrages, tous genres confondus, seront projetés dans divers lieux emblématiques du Luxembourg : la Cinémathèque, le Ciné Utopia, le Kinepolis Kirchberg, l'Ancien Cinéma (Vianden) ou encore neimënster. Au programme également : une grande exposition photo, des événements musicaux variés et des rencontres avec plus de 30 invités exceptionnels - réalisateurs, acteurs, producteurs... Le public pourra participer à des séances de questions-réponses après de nombreuses projections, ainsi qu'à plusieurs ciné-débats et soirées thématiques. Des programmes spécifiques pour les enfants et les jeunes sont également prévus, tout comme des occasions de déguster des spécialités culinaires d'Europe de l'Est. Enfin, les projections en salle seront complétées par du contenu disponible en ligne via le CinEast Online Cinema... Pourquoi bouder son plaisir ?

WWW.CINEAST.LU

LE COMPLEXE DE LA FOUGÈRE

Quand Marie-Antoinette demande à Amy Winehouse de faire de Lucy l'australopithèque une femme civilisée. Darwin change de trottoir ! À sa mort, Amy découvre qu'elle doit partager sa dernière demeure avec Marie-Antoinette et Lucy. Alors qu'elle croyait avoir l'éternité pour se remettre de son ultime gueule de bois, ses deux nouvelles colocataires l'assaillent de questions. La star du blues commence alors une explication du monde moderne. Sur un ton aussi drôle qu'incisif, le complexe de la fougère est une histoire d'évolution et peut-être une histoire de révolution. Mais pour laquelle des trois...?

WWW.NEIMENSTER.LU

08.10

SPECTACLE

NEIMËNSTER



La sélection d'Elfy

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

ÉCLIPSE | BASILE NARCY | 11.10 | KINNEKSBOND

Le centre culturel Kinneksbond à Mamer a dévoilé il y a peu sa toute nouvelle programmation 2024/2025...et les représentations s'annoncent très, très belles. D'ailleurs, il ne m'a pas fallu longtemps pour repérer la première date à ne surtout pas manquer : le vendredi 11 octobre pour une soirée spéciale autour du cirque acrobatique ! Si je vous disais qu'on pouvait s'éloigner, pendant une petite heure, du train-train quotidien ? Et pour ça, quoi de mieux que de plonger dans un monde où magie, cirque et danse se mêlent ? Éclipse, en quelques mots, c'est l'histoire de Monsieur N., qui travaille chez La Page Blanche et qui passe ses journées seul avec une pile de feuilles. Alors, il jongle avec l'ennui, danse avec l'imaginaire et s'évade de ce bureau... Et moi qui adore le cirque, je sens que je vais y retrouver mon âme d'enfant et passer la soirée à voyager sans quitter mon siège !

Alors, vous venez ? Parce que, franchement, qui n'a pas envie de filer à l'aventure avec lui ?  Elfy Pins

WWW.SUPERMIRO.LU

supermiro 

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



15.10
SPECTACLE
CASINO 2000

ILYES DJADEL



À seulement 25 ans, Ilyes Djadel, est une des nouvelles révélations de l'humour, qui n'a cessé de marquer les esprits depuis son passage au Marrakech du Rire en 2022. Après un parcours scolaire chaotique et plusieurs millions de vues sur les réseaux sociaux, de la cité au lycée catholique, le dernier-né du Jamel Comedy Club raconte tout sur scène ! Ses passages très remarqués dans les comedy clubs parisiens lui permettent de travailler aux côtés des plus grands et de lancer son premier spectacle intitulé *VRAI*, produit par Kev Adams et Jamel Debbouze. En 2023, il cumule pas moins de 30 000 spectateurs aux Palais des Glaces à Paris. Cette année est celle de la tournée, qui a la bonne idée de s'arrêter par Mondorf-Les-Bains !

WWW.CASINO2000.LU

16-17.10

THÉÂTRE

NEST (THIONVILLE)

LES GRANDS SENSIBLES

Dès la rentrée, le NEST de Thionville propose de découvrir autrement l'histoire de Roméo et Juliette ! Car ici, les ados ne se laisseront pas faire par les tenants de l'Ancien Monde « ces boomers confits dans leurs haines ancestrales » et se réapproprieront leur destin... C'est à une vraie aventure théâtrale que convie la metteuse en scène Elsa Granat, artiste au long court au NEST. Ikonoclaste, elle aime déconstruire les mythes, casser les codes, mêler les générations d'acteurs et impliquer des artistes amateurs dans ses créations. Ses spectacles, intensément vivants, souvent nourris d'expériences vécues, débordent d'émotions, de sensations, d'images fortes. Dans *Les Grands Sensibles*, elle renverse ici les rôles. Ce sont les « jeunes » qui enseignent aux « vieux » !

WWW.NEST-THEATRE.FR

20.10

CONCERT

ROCKHAL

KASSAV'

Considéré comme un des grands pionniers du zouk, le groupe Kassav' a eu un impact significatif sur la scène musicale internationale, contribuant à populariser la musique antillaise dans le monde entier. Le nom Kassav' vient d'une racine de manioc très amère, symbole de la résistance et de la persévérance, mais aussi aliment de base dans la cuisine des Antilles. Le groupe est notamment connu pour sa fusion innovante de différents styles musicaux tels que le zouk, le calypso, le reggae, le compas haïtien et d'autres influences caribéennes et africaines. Des rythmes entraînants, des mélodies accrocheuses et des paroles souvent poétiques qui abordent l'amour, la culture, la société et l'identité caribéenne... Au fil des décennies, Kassav' a sorti de nombreux albums à succès et a accumulé un nombre impressionnant de récompenses, devenant ainsi l'un des groupes les plus emblématiques et influents de la musique caribéenne. Ses membres fondateurs, tels que Jocelyne Béroard, Jacob Desvarieux et Jean-Philippe Marthély, sont de véritables légendes et continuent à inspirer de nombreux artistes à travers le monde...

WWW.ROCKHAL.LU

23-24.10
THÉÂTRE
KINNEKS BOND

CE QUE J'APPELLE OUBLI



©Bohumil Kostohryz

Comment peut-on mourir sans raison ? Inspiré d'un fait réel, ce poignant monologue raconte, avec fracas, une violence du quotidien souvent ignorée. C'est l'histoire d'un meurtre gratuit.

Un homme entre dans un supermarché, ouvre une canette de bière et la boit. Quatre vigiles surgissent, l'encerclent et l'emmènent dans la réserve. Là, au milieu des conserves, ils le battent à mort. Pour une canette. Pour rien. Accompagné d'un musicien, le narrateur, incarné par Luc Schiltz, s'empare de cette tragédie pour en saisir les mécanismes et comprendre les origines d'une violence qui semble être omniprésente dans notre société. En nous plongeant dans la tête de la victime, partageant à la fois ses souvenirs et ses derniers instants, il nous confie, comme une responsabilité, la mémoire et la douloureuse humanité de cet homme. Dans une mise en scène toute en nuances du texte de Laurent Mauvignier, Sophie Langevin place au centre le talent éclatant de son comédien.

Tentant de mettre des mots sur l'impensable, Luc Schiltz entraîne dans une sublime ode à la fraternité, qui nous touche au plus profond de nous-mêmes...

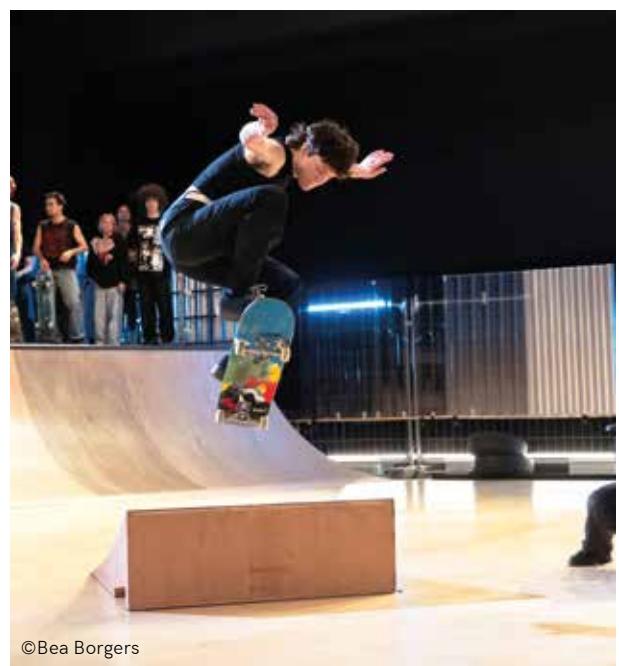
WWW.KINNEKS BOND.LU

26-27.10
DANSE
GRAND THÉÂTRE

METTE INGVARTSEN

Mette Ingvartsen, danseuse et chorégraphe danoise, dont c'est la première venue aux Théâtres de la Ville, présente avec *Skatepark* un spectacle de grande envergure pour skateur·se·s, danseur·se·s et la communauté locale fréquentant des parcs de skateboard. Avec un groupe de douze skateur·se·s et danseur·se·s, elle explore sur le plateau du Grand Théâtre reconvertis en *Skatepark* la vitesse et l'énergie du mouvement sur roues. Plus qu'un habile spectacle de prouesses virtuoses, *Skatepark* marque l'émergence d'une communauté définie par la persistance et le travail acharné au sein de la pratique continue d'individus qui tentent, tombent, se relèvent et repoussent les limites du possible, seuls mais ensemble. Une communauté dont nous pouvons nous inspirer.

WWW.THEATRES.LU

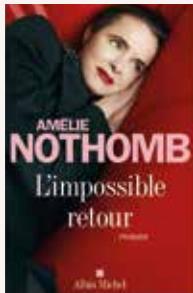


©Bea Borgers

Littérature

TEXTE : NATHALIE MARCHAL

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



L'impossible retour d'Amélie Nothomb

Dans son 33^e opus, l'écrivaine nous ramène au Japon, le pays de son enfance. On connaît sa fascination pour cette île, sa « terre sacrée ». Dans son style caractéristique alliant légèreté et gravité, elle nous livre un récit de voyage qui mêle introspection et épisodes épiques, fragments de bonheur et réminiscences d'enfance, références littéraires et mise en scène emplie d'humour. Mais c'est surtout à la question de la notion même de départ et de retour - celui de l'identique - que l'on est confronté, quand les souvenirs habitent la fuite du temps et les pas que l'on a déjà empruntés. Un retour aux sources au cours duquel elle entretient une sorte de familiarité entendue avec son lecteur, lui dévoilant les méandres de la nostalgie comme autant de confidences.

○ Éditions Albin Michel, 2024

Pour les générations futures de Simone Weil

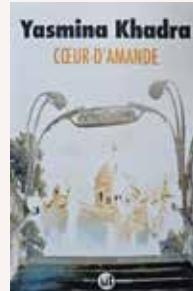


Cet essai inédit est issu de la conférence contre l'antisémitisme que Simone Weil prononça en avril 2005 à l'École normale supérieure. L'ancienne déportée, rescapée de la Shoah et survivante des camps d'Auschwitz puis de Bergen-Belsen, figure unanimement célébrée et respectée qui fut ensuite

notamment la première femme présidente du Parlement européen, y aborde les thèmes qui lui sont les plus chers : la mémoire de la Shoah et sa transmission aux nouvelles générations, le sort des enfants cachés, la réconciliation et l'unité européenne. Le fil conducteur ? Ne pas oublier les tragédies du passé. Ce texte politique mais intime évoque la réalité de la Shoah non seulement à travers son histoire, mais aussi sous l'angle de son déroulement général. Un témoignage personnel qui, au-delà du « je », évoque le « nous », donnant une voix à tous ceux qui ne sont pas revenus.

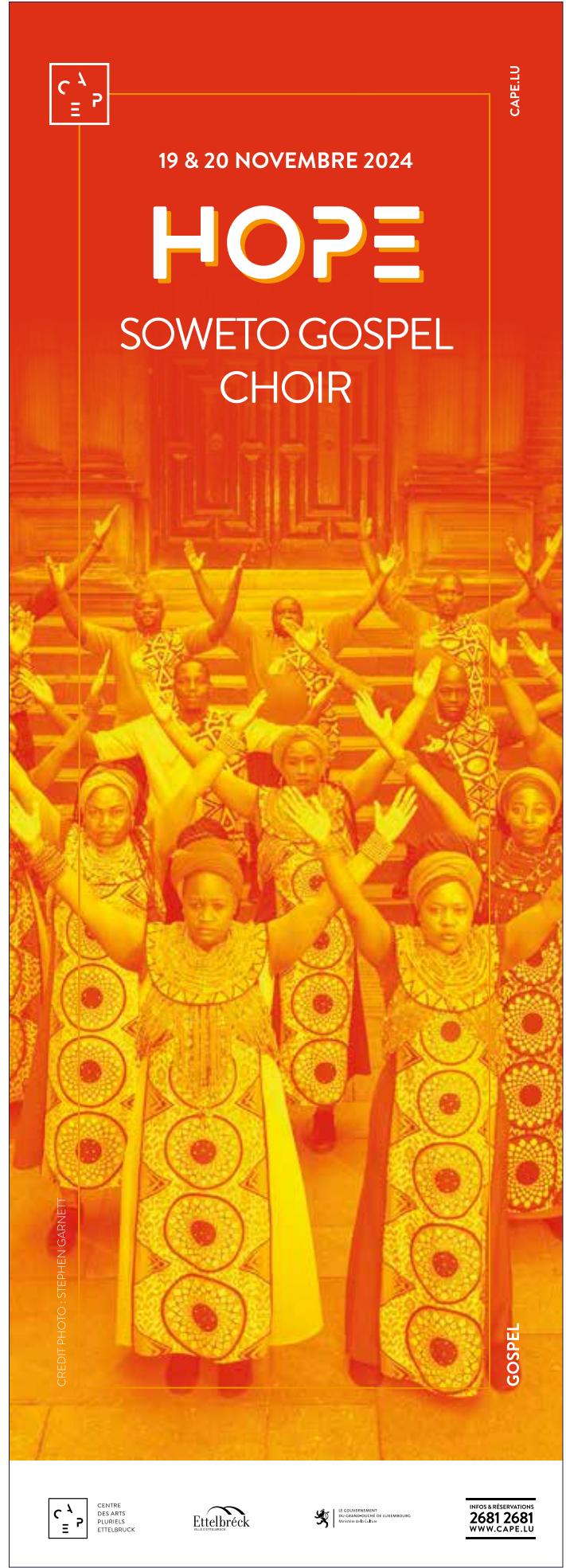
○ Éditions Albin Michel, 2024

Cœur-d'amande de Yasmina Khadra



Nestor, la trentaine, atteint de nanisme et rejeté depuis son enfance par sa mère, vit dans le quartier multiculturel et bigarré de Montmartre à Paris avec sa grand-mère adorée. Dans cet univers fait de petits trafics et d'entraide où tout le monde se connaît, qui est animé de personnages hauts en couleurs souvent cabossés par la vie, il s'ingénier à améliorer leur quotidien, irradiant d'humanité et de gentillesse. À la disparition de son aïeule, l'équilibre de son monde s'écroule, et c'est l'écriture d'un roman - la narration de son propre récit de vie - qui va opérer sur lui comme une véritable renaissance. Une ode à la littérature et à l'amitié, sur le thème du handicap et de la résilience, de la différence et du courage d'être soi, qui évolue en conte où la beauté de l'âme invite à réinventer le bonheur.

○ Éditions Miallet-Barrault, 2024



News FOOD

TEXTE : FABIEN RODRIGUES

UNE MAISON POUR LE BON VIN



C'est au début de l'été qu'une passation discrète s'est effectuée rue Chimay, en plein cœur piéton de la capitale : le bar à vin et à manger Wine House a en effet été repris par Philippe Hardt, Echternacher de souche et propriétaire du très populaire Mistral à Echternach et Nicolas Ruppert, dont l'ancrage familial dans le bon vin luxembourgeois n'est plus à démontrer. Dans cette nouvelle version, le Bourgogne est toujours présent mais a laissé une belle part aux vins luxembourgeois, sélectionnés avec soin. La Maison Ruppert y est évidemment représentée comme il se doit et côté carte, on déguste quelques bons petits plats à partager, ou non : planches de salaisons, sardines millésimées, chipirons et vitello tonato, mais aussi un caviar bio Naccari ou Beluga de Rio Frio ! Le cadre est toujours aussi agréable, avec une terrasse très courue lors des beaux jours....

Le Kamakura de retour

Après quelques mois de fermeture, le restaurant japonais Kamakura rouvre ses portes dans le Grund avec un nouveau nom et un concept plus moderne : Aké by Kamakura. L'incontournable patron Hajime Miyamae, véritable ambassadeur de la gastronomie nippone au Grand-Duché, y a développé un concept inspiré de l'izakaya, pour une ambiance plus « bar à manger » très en adéquation avec les tendances du moment. On y déguste de bons petits plats arrosés de cocktails créées pour l'occasion ou encore de bons sakés japonais. Un véritable plaisir de retrouver cet établissement emblématique de la capitale et qui prouve qu'on peut encore faire bouger les choses, d'autant plus dans un quartier très chouette et en pleine renaissance. Itadakimasu !



DE HAMILIUS À MERSCH



Le Royal Hamilius perd une de ses adresses phare : le restaurant thaï Kin Khao du groupe Concept + Partners. Ce dernier a en effet décidé de relocaliser son établissement asiatique à Mersch, juste à côté de son adresse « fondatrice », à savoir la Fabrik. Les amatrices et amateurs y retrouveront les recettes pleines de saveur qui font le succès de l'enseigne, dans un cadre coloré et contemporain. Une décision qui prouve à la fois le dynamisme actuel de Mersch - où les frères de Toffol se sont également installés récemment avec Bella Ciao - mais aussi un intérêt en berne pour un Royal Hamilius qui semble devoir encore trouver le moyen de séduire les foodies sur le long terme... On attend d'ailleurs impatiemment de savoir ce qui va remplacer Kin Khao face à l'ancienne poste !

Un Gin qui gagne... au féminin !

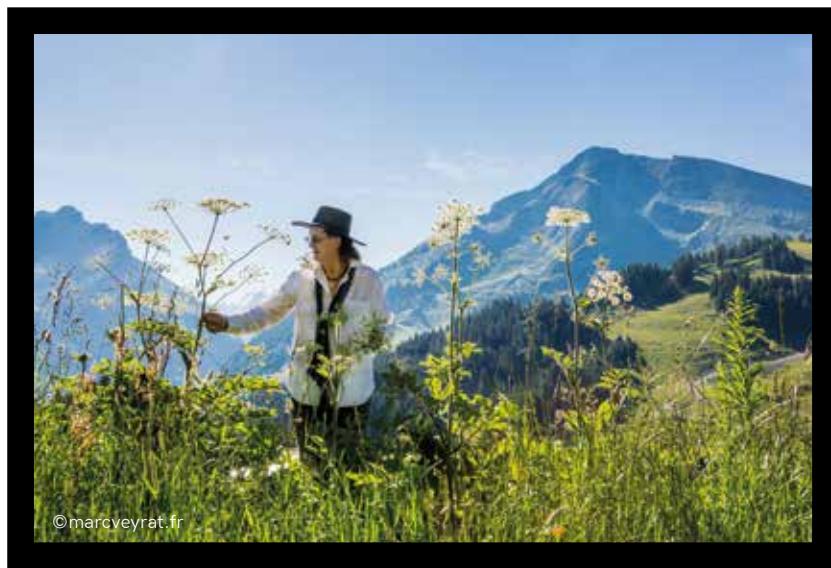
Avec tout juste une petite année depuis son lancement, le gin luxembourgeois Entre Nous ne cesse de faire parler de lui, notamment en cette rentrée grâce à sa sélection au Concours Mondial de Bruxelles. Derrière ce nouveau spiritueux local, Inès Fortemps de Loneux, qui est tombée amoureuse du gin entre l'Espagne et le Portugal. En effet, après un début de carrière dans le secteur financier, notamment à Madrid, sa passion trouvée pour le gin l'a poussée à s'installer près de ses Ardennes natales, à Differdange, pour créer sa marque. Elle suit alors une formation chez un maître distillateur en France pour approfondir ses connaissances et se perfectionner avant de lancer Entre Nous en 2023. De Differdange à la Chine, il n'y a qu'un pas ou presque, facilement franchi par sa production qui se trouvait en effet sélectionnée au concours CMB - Spirits Selection de Renhuai début septembre, bien entourée par quelque quinze gins luxembourgeois au total...



100

C'est le nombre de couverts du Bistro Pilko, nouveau lieu de rendez-vous incontournable pour les sportives et les sportifs à quelques minutes de la frontière belge. Non seulement les lieux proposent des terrains de padel dernier cri, mais également un joli bistrot géré par l'ancien chef de L'Annexe, Arnaud Deparis. Le club local existe depuis quelques décennies mais la reprise de l'établissement par les frères Lhoist (groupe Tero) a donné un nouveau souffle à Garisart. On y déjeune, dîne, ou boit un petit verre selon le jour !

VEYRAT INNOVE À LA MONTAGNE



Marc Veyrat est toujours bien présent sur la scène gastronomique des hautes cimes, valise des étoiles Michelin ou pas, et le prouve avec une nouvelle adresse au cœur de Megève qui s'annonce déjà percutante. Avec Cuisine Haute Définition, le chef au large chapeau invite les alpages dans une ère contemporaine, décrite en quelques évocations à peine sur le site de l'établissement : « Un lieu inédit, intimiste. Le chef Marc Veyrat, toujours présent en cuisine. Alchimie et symphonie des sens, des souvenirs, des émotions. Table des sous-bois, des prairies sauvages de nos alpages. Dîner immersif ». On imagine déjà l'engouement des foodies, qui devront tout de même s'acquitter d'une somme rondelette de 395€ pour le menu...

QUENTIN DEBAILLEUX POUR LE BISTRO MOLKEREI



En plein cœur de l'été, discrètement mais sûrement, Luxlait s'est doté d'un nouveau restaurant au premier étage de son usine de Roost, à une petite demi-heure de la capitale luxembourgeoise. Ce Bistro Molkerei y est géré par un chef bien connu de la scène culinaire locale, Quentin Debailleux, chef-patron du très sympathique Restauberger Pèitry, qui y propose une carte dominée par de grands classiques de la cuisine grand-ducale forcément très appétissants en cette rentrée pas franchement torride : Gromperekichelcher, planches de salaisons du terroir, Feierstengszalot, Wäinzoossiss et autres Kniddelen sont ainsi au rendez-vous. Outre la salle de restaurant, l'endroit dispose également d'une espace de réception pour des événements privés.

BOULD

MAGAZINE

ABONNE-TOI !

LA NEWSLETTER

TOUS LES MERCREDIS

À 16H



GNOCCHIS À LA PARISIENNE

POUR 2 PERSONNES | PRÉPARATION 1 HEURE | CUISSON 4 HEURES

Ingédients

POUR LES JAUNES

D'ŒUF CONFITS

○ 2 jaunes d'œufs

○ 100 g d'huile de tournesol

POUR LES GNOCCHIS

○ 500 g de pommes de terre

○ 125 g de farine

○ 1 jaune d'œuf

○ 1 œuf entier

○ 1 Noix de muscade

○ 1 Sel fin, poivre

○ 1 Gros sel

○ 20 g de farine

○ 1 Noix de muscade

POUR LA SAUCE MORNAY

○ 20 g de beurre

○ 10 cl de lait

○ 50 g de comté jeune

○ 1 pincée de poivre

mignonnette

POUR LA GARNITURE

○ 80 g de champignons boutons

○ 2 tranches de

poitrine fumée

pour les viandard

○ 30 g de comté jeune râpé

Recette

01. Les jaunes d'œuf confits

Préchauffez le four à 70 °C. Versez l'huile de tournesol et les jaunes d'œufs dans un bol. Faites-les confire au four pendant 3 heures, puis laissez-les refroidir dans l'huile à température ambiante.

farine puis mélangez quelques minutes.

Incorporez le lait petit à petit, en fouettant régulièrement. Poivrez, salez et muscadelz. Ajoutez le fromage râpé hors du feu, mélangez et réservez.

02. Les gnocchis

Préchauffez le four à 180 °C. Étalez un lit de sel sur une plaque allant au four. Déposez-y les pommes de terre lavées mais pas épluchées. Faites-les cuire environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient très fondantes à cœur. Épluchez-les pendant qu'elles sont encore chaudes, puis passez-les au presse-purée. Versez la farine sur le plan de travail et formez un puits. Ajoutez le sel fin, le poivre et la muscade. Ajoutez le jaune d'œuf, l'œuf entier et la pulpe des pommes de terre. Pétrissez l'ensemble jusqu'à obtenir un pâton homogène. Formez des petits boudins et découpez les gnocchis à la taille souhaitée. Réservez au frais sur une plaque farinée.

04. La garniture

Si vous utilisez de la poitrine, taillez les tranches en fins lardons. Faites-les colorer à la poêle et débarrassez sur un papier absorbant. Dans la même poêle, faites sauter les champignons nettoyés. Salez.

05. La cuisson et le dressage

Plongez les gnocchis dans une casserole d'eau bouillante salée. Ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface. Pendant ce temps, faites chauffer la sauce Mornay dans une sauteuse avec un peu d'eau de cuisson des gnocchis. Une fois que ceux-ci sont cuits, transvasez-les dans la sauteuse. Ajoutez la garniture et mélangez jusqu'à obtenir une belle préparation homogène. Vous pouvez les servir à l'assiette ou bien les faire gratiner quelques minutes au four à 200 °C, avec le comté râpé dessus. Déposez un jaune d'œuf confit sur chaque assiette de gnocchis et servez.

03. La sauce Mornay

Réalisez un roux. Faites mousser le beurre dans une casserole. Versez la





À boire avec

ACCORD METS & VINS

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.

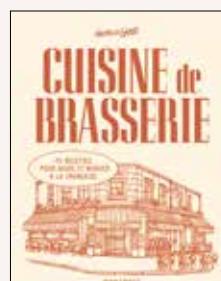


Un plat qui rappelle encore un peu les vacances et nous emmène doucement vers les saveurs automnales. Il aurait été facile de se tourner vers un vin italien, mais cette fois, nous allons rester dans l'Hexagone avec le Château Jean Faux Bordeaux Supérieur 2014, un vin composé majoritairement de Merlot (80 %) et de Cabernet-Franc (20 %). Dans un style proche de Saint-Émilion, sa robe évoluée et ses arômes tertiaires de champignons et truffes devraient sublimer ce plat aux parfums délicats. Pour les inconditionnels de la Dolce Vita, un vin de Sangiovese à maturité, originaire de Toscane, pourrait aussi faire l'affaire. Un bel accord pour savourer des vins à maturité !

WWW.LA-CAVE-DES-SOMMELIERS.COM

Plus de recettes

Cuisine de Brasserie, Nouvelle Garde



© Pierre Lucet-Penato

« On n'invente rien mais on le fait bien », telle est la devise des Brasseries de la Nouvelle Garde. Garantes de la tradition, tout en remettant le concept au goût du jour, les brasseries Nouvelle Garde incarnent le renouveau de la brasserie. Dans ce livre, elles proposent 60 grands classiques de brasserie qui sentent bon l'art de la table à la française, le tout ponctué d'anecdotes sur l'histoire de la brasserie et de conseils pour choisir les bons produits : saucisson brioché, œuf en meurette, tarte Bourdaloue, soufflé au Grand Marnier...

Mathilde Antoine-Tanner

PASSIONNÉE D'ESPACES ÉLÉGANTS ET FONCTIONNELS

Mathilde Antoine-Tanner, cheffe d'entreprise visionnaire, a rejoint Sol O Plafond avec son époux pour concrétiser un rêve commun : entreprendre ensemble. Passionnée par l'architecture et les beaux matériaux, elle transforme chaque projet en une œuvre unique, alliant confort et esthétique.



info

Mathilde Antoine-Tanner

Nom de la société : Sol O Plafond
Activité : aménagement d'intérieur
Date de la fondation : 2019
Nombre de salariés : 15

Quel était votre objectif principal en rejoignant l'entreprise ?

Lorsque j'ai rejoint mon époux dans l'entreprise Sol O Plafond il y a 5 ans, mon objectif était de réaliser un rêve commun : celui d'entreprendre ensemble. J'avais toujours cette envie de liberté d'action, de pouvoir prendre des décisions et de voir les résultats concrets de nos efforts. Mon ambition était de développer et faire grandir un projet

qui nous tenait à cœur, en y insufflant ma propre vision. Au-delà de l'aspect entrepreneurial, ce qui me motive chaque jour, c'est la collaboration. Ensemble, nous souhaitons non seulement faire évoluer Sol O Plafond, mais aussi créer une dynamique de croissance et d'innovation autour de notre activité.

Pourquoi avoir choisi cette activité ?

Je suis passionnée par l'art, les beaux matériaux et l'architecture, et développer cette activité m'a semblé évident, même si mes études de management en restauration ne me prédestinaient pas à cela. Ce qui me motive, c'est de créer des espaces uniques et esthétiques qui répondent aux besoins de nos clients. Chaque projet est une nouvelle occasion de façonner un lieu où ils se sentent bien. Apporter du confort et du bien-être dans leur quotidien est une véritable source de satisfaction.

Quelle est votre stratégie de croissance ?

En 2022, nous avons investi dans un showroom pour présenter des marques haut de gamme dans le mobilier et l'aménagement. Notre service d'architecture d'intérieur intégrée permet de faire le lien entre les besoins de nos clients et les capacités de production de nos partenaires en Italie. Nous proposons aussi un service de rénovation "All Inclusive", où nos clients n'ont pas à se soucier du suivi

des chantiers. À court terme, nous nous concentrons sur la rénovation, adaptée à différents budgets, et à long terme, nous souhaitons améliorer continuellement nos services pour atteindre un niveau d'excellence.

Quelles sont les principales difficultés rencontrées ?

La conjoncture actuelle peut être anxiogène, notamment avec l'incertitude économique, mais je vois ces difficultés comme des opportunités. Elles nous obligent à innover, à sortir des sentiers battus, à nous adapter. C'est dans ces moments-là que l'on apprend le plus, que l'on devient plus créatif et résilient.

Quelle est votre plus-value ?

Notre plus-value réside dans l'attention personnalisée que nous offrons à chaque client. Nous proposons un service complet, de la conception à la réalisation, tout en cultivant une proximité réelle avec nos clients et nos équipes. Cette dimension familiale et humaine fait toute la différence.

Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui souhaite se lancer ?

Soyez à l'écoute, à la fois de vos clients et de vos équipes. Restez authentique et osez innover. Prenez du plaisir dans ce que vous faites, car l'entrepreneuriat demande de la passion et de l'audace. •



YOUR
BRIDGE
TO LIFE

SPUERKEESS.LU/logement

Parlons logement !





BENTLEY



25^{YEARS}
1999-2024

It's time to start something powerful.

The New Continental GT Speed is ready to be driven in Luxembourg.

Discover more at www.luxembourg.bentleymotors.com or visit Bentley Luxembourg, Garage M. Losch S.à r.l., 1 boulevard F. W. Raiffeisen, L-2411 Luxembourg-Gasperich, T. +352 40 07 07 - 500

Continental GT Speed (V8 Hybrid) WLTP drive cycle: fuel consumption in l/100km: Combined, weighted 3.1;
Combined CO₂: weighted 29 g/km; Combined Energy Consumption (combined) 281 Wh/km

Values determined according to the mandatory statutory measurement method.
For further information about the differences between WLTP and NEDC please refer to www.dat.de or contact your local Bentley retailer.

The name 'Bentley' and the 'B' in wings device are registered trademarks.
© 2020 Bentley Motors Limited. Model shown: Flying Spur Hybrid and Bentayga Hybrid.

BENTLEY LUXEMBOURG