

FEMMES

Décembre 2024
n° 261

MODE

Party Chic

BEAUTÉ

MAKE UP DES FÊTES :
OSEZ UNE PINCÉE
D'ORIGINALITÉ !

SOCIÉTÉ

LE LUXE COMME
INVESTISSEMENT :
UNE IDÉE TOUJOURS
JUDICIEUSE ?

DOSSIER GREEN

SUR LA TABLE ET
SOUS LE SAPIN :
POUR DES FÊTES
DE FIN D'ANNÉE 100 %
LUXEMBOURGEOISES



VOTRE PROCHAIN
COUP DE CŒUR
VOUS ATTEND.



optique moitzheim
www.optique-moitzheim.lu

Découvrez
notre sélection
du moment.



Édito

EXCELLENTES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Début novembre, le paysage politique américain a été marqué par un événement significatif : l'élection du président Donald Trump pour un nouveau mandat, une victoire qui a secoué les fondements de nombreux pronostics. Avec un slogan désormais célèbre, "Make America Great Again", Trump a réussi à mobiliser une base électorale substantielle, malgré une compétition serrée contre Kamala Harris, qui, malheureusement, a vu ses espoirs se dissiper dans un contexte social encore rétif à une telle avancée symbolique. Le retour de Trump aux commandes des États-Unis en janvier 2025 est une réaffirmation que le chemin vers l'égalité et la représentation équitable est encore long, surtout à une époque où les réseaux sociaux continuent d'amplifier les voix les plus opposées.

Alors que la politique domine toujours les grands titres, la vie quotidienne suit son cours, à l'approche des fêtes de fin d'année. Dans une situation économique encore fragile, pourquoi ne pas envisager une manière différente de les célébrer ? Les petites échoppes de Luxembourg offrent une alternative chaleureuse et durable face aux géants du e-commerce. Acheter local, c'est soutenir notre communauté, encourager l'artisanat et permettre à nos commerçants de prospérer.

En cette période de réflexion, chaque choix de consommation peut devenir un geste significatif. Soutenir les entreprises locales, c'est refuser la standardisation imposée par la globalisation et œuvrer pour plus de diversité et d'équité. C'est un engagement concret pour un avenir plus juste et plus humain.

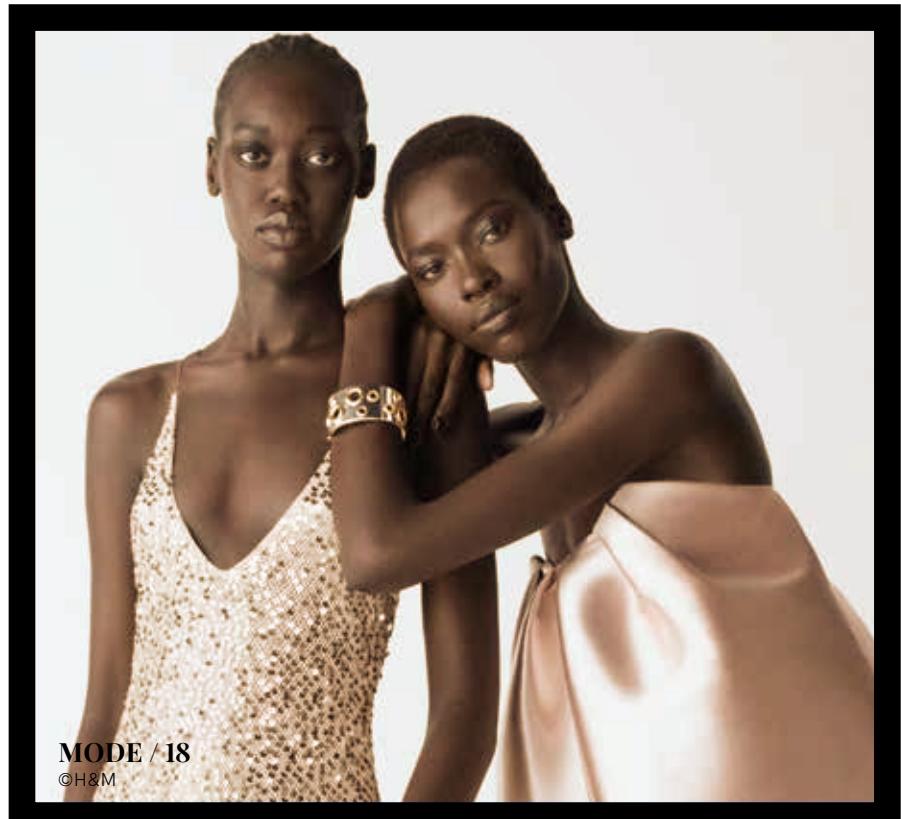
L'équipe de *Femmes Magazine* se joint à moi pour vous souhaiter d'excellentes fêtes de fin d'année, remplies de bonheur, de sérénité et de moments précieux avec vos proches. Que cette période soit lumineuse et inspirante pour tous !

Bonne lecture

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF



COUVERTURE
MARQUE : CALZEDONIA



20200 EXEMPLAIRES



NEWS MODE / 08
©Donjse

01. MODE

NEWS MODE / 08

INTERVIEW CRÉATEUR / 30

Mathieu Panzokou :
La quête d'excellence d'un
créateur de mode qui séduit

MODE / 18

Chic Party !

WISHLIST / 34

Envies infinies

02. BEAUTÉ

BEAUTY LAB / 40

BEAUTY CASE / 42

BEAUTÉ / 44

Make up des fêtes :
Osez une pincée d'originalité !

BIEN-ÊTRE / 56

Le droit à la déconnexion :
Un essentiel dont
on caresse l'espoir ?

NEWS HEALTHY / 52

03. SOCIÉTÉ

SOCIÉTÉ / 14

Le luxe comme investissement :
Une idée toujours judicieuse ?

SOCIÉTÉ / 54

Santé mentale et isolement

BUSINESS / 58

Coopération et action humanitaires : Comment le Luxembourg y contribue ?

NEWS SOCIÉTÉ / 62**FINANCE / 64**

Maîtriser vos finances : Comment se familiariser avec la gestion financière ?

L'INTERVIEW DU MOIS / 68

Maïté Richert : Garder les pieds sur terre

DOSSIER / 70

Trump : Autopsie d'une victoire

DOSSIER GREEN / 86

Sur la table et sous le sapin : Pour des fêtes de fin d'année 100 % luxembourgeoises

INSPIRATION / 98

Plus de 30 ans d'expertise locale pour un immobilier humain et durable

04. ART DE VIVRE**INTIMITÉ / 50**

Terminer l'année main dans la main : Retrouver la magie de la complicité

SAVE THE DATE / 74**BOOKS / 78****INTÉRIEUR / 80**

Havre végétal

MOODBOARD / 84**NEWS FOOD / 92****RECETTE / 96****RECETTE / 96**

© Sandrine Saadi

ouys

DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

RÉGIE PUBLICITAIRE

WAT Éditions Sàrl

DIRECTRICE COMMERCIALE

Julie Kieffer

CONSEILLERS EN COMMUNICATION

Aymeric Grosjean / Kevin Martin

STUDIO DE CRÉATION

WAT Éditions Sàrl

GRAPHISTE

Dorothée Dillenschneider

RÉDACTEURS

Marc Auxenfans / Fabrice Barbian

Marine Barthélémy / Lisa Beys

Céline Domecq / Magali Eylenbosch

Alina Golovkova / Fabien Grasser

Julie Kieffer / Louise Lucas /

Nathalie Marchal / Maria Pietrangeli

Fabien Rodrigues / Karine Sitarz

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

WAT Éditions Sàrl

74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg

Tél. : +352 26 45 85 86

redaction@femmesmagazine.lu

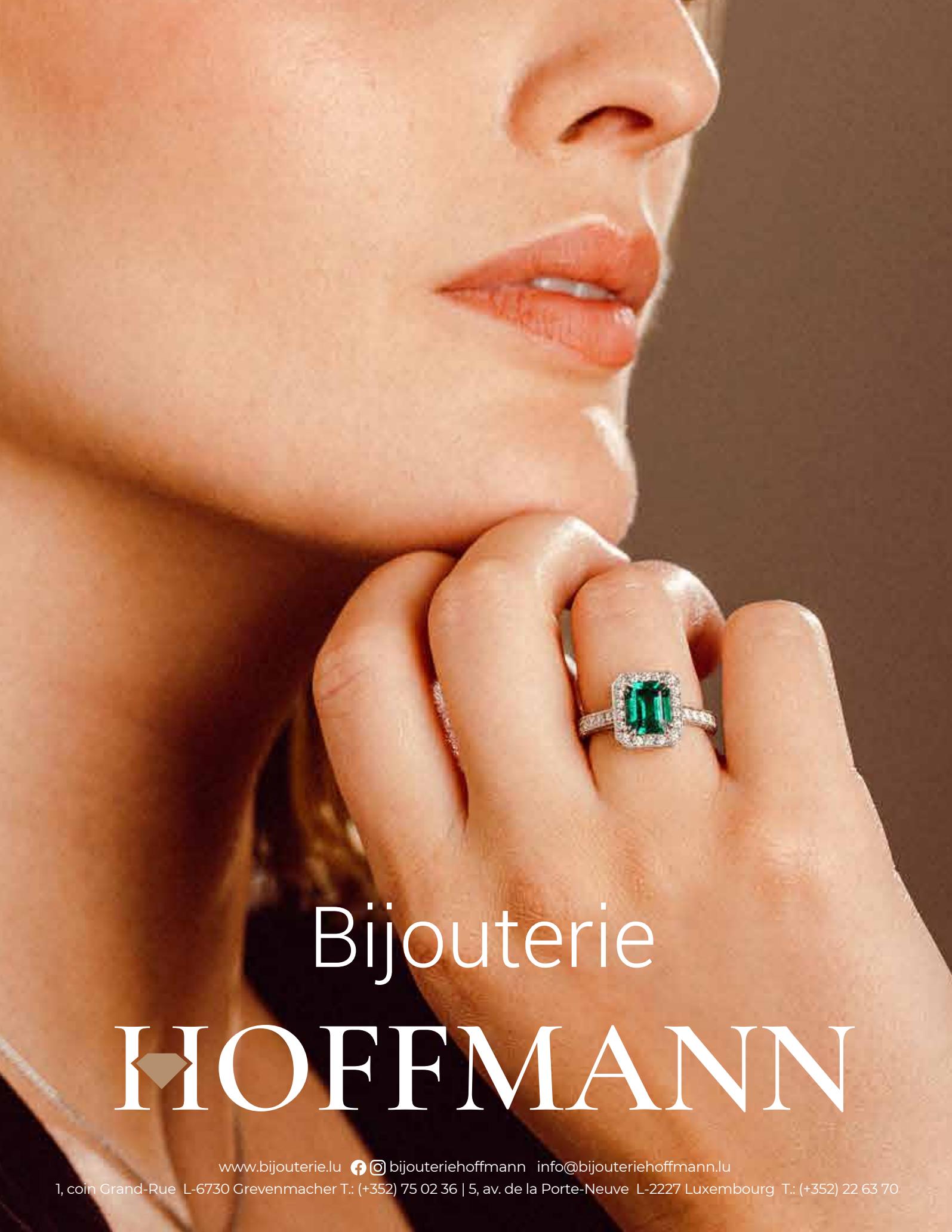
Toute reproduction de ce magazine,

même partielle, est interdite.

**MOODBOARD / 84**

©George Home





Bijouterie
HOFFMANN

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

1, coin Grand-Rue L-6730 Grevenmacher T.: (+352) 75 02 36 | 5, av. de la Porte-Neuve L-2227 Luxembourg T.: (+352) 22 63 70

News MODE



QUAND LE PREMIER SAC BIRKIN S'EXPOSE...

Créé il y a tout juste quarante ans par Jean-Louis Dumas, alors directeur de la maison Hermès, pour Jane Birkin, le sac Birkin original en cuir noir avec des détails dorés et gravé des initiales de l'actrice, s'est distingué comme la pièce maîtresse de l'exposition « Excellence à la française » chez Sotheby's à Paris. Cette exposition, qui marquait l'ouverture des nouveaux locaux de la maison, rendait hommage au savoir-faire artisanal français en rassemblant des objets emblématiques et évocateurs du savoir-faire artisanal français jusqu'au 20^{ème} siècle.



DOUCEUR ENFANTINE AUX GALERIES LAFAYETTE

Avis aux mamans et jeunes mamans ! La célèbre marque néerlandaise Donsje, connue pour ses couleurs délicates et ses vêtements intemporels pour les petits, tous plus adorables les uns que les autres, est arrivée aux Galeries Lafayette de Luxembourg ! Elle s'est installée pour trois mois au 5^{ème} étage du magasin, dans l'espace mode dédié aux enfants. L'occasion d'y découvrir leur nouvelle collection spécialement imaginée pour Noël, adaptée aux enfants de 0 à 8 ans et déclinée dans des tons chaleureux et festifs.

Célébrer la beauté de la femme

La Galerie Dior rend hommage au photographe Peter Lindbergh, décédé il y a cinq ans, en présentant une rétrospective de ses clichés emblématiques. Cette exposition célèbre la beauté féminine à travers le regard unique de Lindbergh, connu pour valoriser autant le vêtement de mode que la femme qui le porte et pour être l'un des photographes de mode les plus sollicités. Située au 30 avenue Montaigne, du 17 octobre au 4 mai 2025, l'exposition présente environ cent photos prises entre 1988 et 2018, illustrant la profonde connexion entre le photographe et la maison Dior, dont notamment un shooting inédit réalisé à New York en 2018.

LA TANZANITE

Joyau du Kilimandjaro,
1000 fois plus rare que le diamant,
convoitée en joaillerie pour
sa couleur intense bleu-violacée.



Bague d'exception en or blanc 18 carats sertie d'une majestueuse Tanzanite taille poire de 6,94 carats, réhaussée de 269 diamants taille brillant d'un total de 2,83 carats ainsi que de deux diamants blancs taille poire d'un total de 1,03 carats.



CITY CONCORDE - 80 ROUTE DE LONGWY
L-8060 BERTRANGE
00352 27 44 95 91
INFOCITY@WINDESHAUSEN.LU



SOUVENIRS, SOUVENIRS

Il y a 20 ans, H&M marquait un tournant en collaborant avec Karl Lagerfeld, alors directeur artistique de Chanel, pour créer sa toute première collection capsule avec un créateur de renom. Depuis, H&M a multiplié les collaborations, invitant chaque année des designers internationaux (Stella McCartney, Jimmy Choo) à concevoir des collections inédites, offrant ainsi un accès à des pièces de créateur à un large public. Ces 20 années de collaborations iconiques sont aujourd'hui célébrées par la marque grâce à une initiative de seconde main nommée Pre-Loved, en partenariat avec des plateformes de mode d'occasion comme Sellpy, où la marque a déniché de nombreuses pièces collector avant de les mettre en ligne pour les faire revivre dans sept magasins à travers le monde.

250 000 EUROS

Il aura fallu plus de 300 heures de travail pour créer ce sac Rabanne en collaboration avec Arthus Bertrand.

Réinterprétation du sac iconique en médallons, composé de 157 médailles Pluie d'Étoiles Arthus Bertrand en or 18 carats, il est proposé au prix de 250 000 euros.

CHANEL OU JONAK ?

Chanel a accusé Jonak de s'être trop inspiré de son modèle iconique Slingback pour créer ses escarpins Dhapou et Dhapop. Le design de ces derniers présente de nombreuses similitudes, notamment un duo de tons beige et noir, des brides enveloppant les côtés et l'arrière du pied, ainsi qu'un talon carré. Le 16 octobre, la Cour d'appel de Paris a examiné un dossier centré sur la concurrence déloyale et le parasitisme avant de trancher en faveur du Slingback conçu en 1957 par Gabrielle Chanel, condamnant Jonak à verser 150 000 euros pour préjudice économique et 30 000 euros pour préjudice moral, et à retirer les modèles concernés.



WINDESHAUSEN

PREOWNED



CITY CONCORDE - 80 ROUTE DE LONGWY
L-8060 BERTRANGE

00352 27 44 95 91
PREOWNED@WINDESHAUSEN.LU

CHIC SUR LES PISTES AVEC VEUVE CLICQUOT

Considérée comme une référence en matière de design avant-gardiste, Veuve Clicquot continue d'allier innovation et fonctionnalité dans des créations pensées pour magnifier chaque moment de dégustation, tout en adoptant une démarche écoresponsable. Pour les fêtes, la Maison dévoile une sélection unique d'accessoires et coffrets personnalisables, parfaits pour offrir. Parmi eux, le Puffy Bottle Holder, conçu pour transporter et garder une bouteille de Brut Carte Jaune ou Rosé à la température idéale pendant une heure. Fabriqué à partir de matériaux recyclés, il arbore l'icône couleur jaune de la Maison.



MESSIKA & LE MEURICE : UN NOËL SCINTILLANT ET GOURMAND

Messika célèbre les fêtes à travers une collaboration éblouissante avec Le Meurice, mêlant joaillerie et pâtisserie. Du 23 novembre au 6 janvier, le palace se métamorphose en un jardin d'hiver scintillant où les motifs Messika illuminent chaque espace. Sapins aux reflets dorés, roses cuivrés et argentés magnifient l'ambiance festive. Inspiré par l'élégance du célèbre bijou Move, le chef François Deshayes crée une bûche trompe-l'œil, chef-d'œuvre gourmand avec une touche chocolatée signée Alain Ducasse. Une immersion magique et raffinée, parfaite pour la saison des réjouissances.

Un café Louis Vuitton à New York

Avant la rénovation de son magasin sur la 5^{ème} avenue, la marque a inauguré un espace temporaire ambitieux et expansif qui présente pour la première fois aux États-Unis un café Louis Vuitton, une chocolaterie, un nouveau concept culinaire mondial et une collection capsule exclusive de souvenirs. Au sein de cette atmosphère mêlant culture et espace de détente, Le café Louis Vuitton incarne la nouvelle étape du voyage culinaire des chefs français Arnaud Donckele et Maxime Frédéric.



C. Pompanon
Depuis 1936



WINDESHAUSEN
LUXEMBOURG

City Concorde - 80 Route de Longwy

L8060 Bertrange

+352 27 44 95 91 - infocity@windeshausen.lu



© Dior

LE LUXE COMME INVESTISSEMENT : UNE IDÉE TOUJOURS JUDICIEUSE ?

À l'approche des fêtes de fin d'année, les grandes maisons de luxe sont partout : sur nos écrans, sur nos smartphones, sur papier glacé... Le désir du beau n'est jamais si vif que lorsque la magie de Noël fait son apparition. Et si certaines et certains ont une approche très « collectionneur » du luxe et de ses items si désirables, d'autres y voient plus un investissement tantôt passion rémunératrice, tantôt sûreté du rare dans un contexte très incertain...

TEXTE : FABIEN RODRIGUES

Le luxe fera toujours rêver...a priori ! En effet, le célèbre peintre et sculpteur George Braque - dont le pic d'activité remonte pourtant à la première moitié du XX^e siècle - l'avait dit déjà à l'époque : « Les démocraties ont remplacé le faste par le luxe ». Un adage qui marque une certaine vanité contemporaine et qui se trouve difficilement plus pertinent dans le contexte géopolitique actuel.

Pourtant, tout comme les autres marchés, celui du luxe - évalué à plus de 360 milliards d'euros - est lui aussi soumis aux fluctuations économiques et aux impacts divers.

Ainsi mi-novembre, le cabinet de conseil expert Bain & Company faisait état d'une année 2024 loin d'être flamboyante pour l'industrie des produits de luxe, voire presque morose. La cause ? En partie la Chine, dont la consommation semble quelque peu s'essouffler après une pandémie de Covid-19 aux conséquences toujours bien actuelles ; mais aussi un changement des mentalités et une plus grande inclinaison somme toute très compréhensible des consommateurs vers de l'expérience et du voyage de luxe plutôt que dans l'objet en lui-même...

“
Les listes sont longues, les passe-droits peu nombreux, l'entregent nécessaire”

UN SECOND MARCHÉ DE PASSIONNÉS

Qu'à cela ne tienne, on le sait, l'objet de luxe a encore de très beaux jours devant lui, et si le premier marché montre des signes de stagnation et un léger manque d'entrain, c'est donc le marché de l'occasion - dans son sens le plus chic ici - qui pourrait bien sortir son épingle du jeu. Car si les collectionneurs accumulent, les investisseurs passionnés, eux, placent et parient sur l'avenir ! Les deux n'étant évidemment pas incompatibles, surtout lorsqu'on constate quels sont les items les plus prisés dans cette démarche d'investissement : les montres, la maroquinerie et les grands vins, pour ne citer que ce panthéon du chic qui rapporte pour qui sait choisir.

Car pour qui veut investir dans l'objet de luxe, il semble qu'un minimum de culture du luxe, d'œil et d'intérêt historique soit de mise pour ne pas commettre d'impairs...

C'est ce que nous confie le chef Arnaud Deparis, qui a fait de son amour pour les belles montres une activité également rémunératrice : « Dès l'adolescence, j'ai très vite été attiré par les montres. J'ai fait quelques achats au fil des années et j'ai commencé à revendre les modèles que je ne portais plus et qui se revendaient bien. Aujourd'hui, la clé est l'accès à des modèles très rares et très convoités : pour les montres, on parle de Rolex bien sûr, mais aussi de Patek Philippe et Audemars Piguet - le top trois de l'investissement en montres ». En effet, le plus difficile à avoir, le plus intéressant à la revente.

C'est la question de l'allocation, chez les Maisons horlogères bien sûr, mais aussi dans les grands vignobles ou chez Hermès, qui diffuse son célèbre Birkin, objet de toutes convoitises, à qui le méritera le plus... Les listes sont longues, les passe-droits peu nombreux, l'entregent nécessaire. Dans le même secteur, mais une moindre mesure, Dior, Prada, Louis

Vuitton et Gucci sont aussi présents sur ce second marché très niche.

Si l'on revient à l'horlogerie et que les grands budgets sont hors de portée, il semble également judicieux de s'intéresser aux éditions très limitées des marques plus accessibles, qui procureront une marge à la revente moins importante, mais certaine et potentiellement rapide auprès d'un public averti, « comme avec une des collaborations récentes entre Swatch et Omega sur le thème du système solaire qui fait un carton à la revente, car il est très difficile d'avoir la collection entière tant peu de modèles ont été produits », nous explique Arnaud. Ce dernier « boursicote » également aussi avec les vins d'exception, mais « il n'y a que la Bourgogne qui marche dans ce sens et c'est très difficile d'en avoir ».

Bon à savoir... Quant à la question du moyen d'achat et de revente, le chef déconseille de tout miser sur le web et de privilégier la patience auprès d'espaces commerciaux officiels, quitte à faire quelques kilomètres... Même si des sites sérieux sont à l'œuvre.

“

Si la revente immédiate avec profit peut tenter, la patience est une vertu cardinale lorsqu'on parle d'investissement dans le luxe

”

Un confort et une sécurité physique qui plaisent aux acheteuses et acheteurs, une tendance qui se confirme ? Alors que la plupart des magasins de luxe en dur souffrent d'une baisse de fréquentation sur l'année 2024, les magasins d'usine affichent des performances supérieures,

comme le souligne Bain & Company. « Le canal gagne en popularité en tant que canal d'entrée privilégié sur le marché, procureur de bons prix. Dans un contexte où les consommateurs se détournent des environnements à prix plein et recherchent de plus en plus d'expériences immersives, personnalisées et créées par la marque, les enseignes gagnantes ramèneront le trafic vers les magasins en offrant des propositions de valeur différenciées et en élargissant l'engagement en magasin ».

ATTENTION AUX FAUX PAS !

Pour bien investir dans l'objet de luxe, il ne faut pas faire n'importe quoi. Cela semble être une évidence énoncée ainsi, mais beaucoup encore s'y font prendre et peuvent ruiner leur réputation et leur chance de faire perdurer leur activité d'investissement - même au sommet de l' « échelle sociale »... Car on ne revend pas à tout va, c'est ce qu'a découvert la superstar Kim Kardashian en mettant à la vente son sac Birkin d'Hermès pour la coquette somme de 70,000 dollars il y a quelques mois. Car même en utilisant le Kardashian Closet, plateforme de revente en ligne maison de la famille K, l'annonce n'est pas passée inaperçue - bien au contraire, elle a créé un bad buzz assez embarrassant pour celle qui brasse des centaines de millions de dollars... En cause, non pas le prix, mais l'état du sac de Kim qui s'est attiré les foudres des internautes, raillant son manque de classe...

L'état des items est en effet primordial dans une revente réussie. Pour les montres, comme pour les sacs haut de gamme, la certification, les documents originaux et le dispositif de conservation - l'emballage donc - en excellent état sont des facteurs obligatoires pour les nouveaux acheteurs qui déboursent une somme non négligeable sur ce second

marché très porteur. En somme : on achète, et on met dans un coffre en attendant que la cote monte. Ce n'est pas très sexy, mais l'investissement l'est rarement.

Ensuite, les délais entre achat et revente ne sont pas à prendre à la légère non plus ; et se faire prendre la main dans le sac avec plusieurs achats et reventes rapides pousseront volontiers les revendeurs officiels - toujours très observateurs et plus fans de collectionneurs que d'investisseurs lorsqu'il s'agit d'allouer, de donner accès, à un de leurs biens, à vous mettre sur leur liste noire. Ah, le pouvoir ! Plus d'accès, plus d'achat, plus de revente, plus de profit. Ainsi, même si la revente immédiate avec profit peut tenter, la patience est donc, une fois de plus, une vertu cardinale lorsqu'on parle d'investissement dans le luxe.

Ce qui pose enfin la question de l'avenir à court terme du secteur. « Pour assurer leur croissance future, les marques devront repenser leurs équations de luxe, en rétablissant la créativité et en mélangeant les anciens et les nouveaux manuels de jeu », conclut à ce sujet Federica Levato, partenaire chez Bain & Company. « Il s'agit notamment de redécouvrir leur essence et d'adopter les piliers fondamentaux de l'industrie : la désirabilité alimentée par l'artisanat, la créativité et les valeurs distinctives de la marque ; des connexions et des expériences client significatives, personnalisées et culturellement résonnantes ; et une exécution sans faille basée sur la technologie, l'intelligence artificielle étant appelée à jouer un rôle primordial dans la plupart des domaines de la proposition de valeur ». Une fois de plus, la combinaison d'un savoir-faire séculaire et d'une ouverture d'esprit aux nouvelles tendances technologiques pourrait bien être une clé vertueuse pour l'avenir, de la création à la revente d'un bel objet de luxe... •

NI TROP GRANDE, NI TROP PETITE. PARFAITE COMME UNE MINI.

LA NOUVELLE MINI ACEMAN ELECTRIC.

DÉCOUVREZ-LA SANS ATTENDRE CHEZ
BILIA LUXEMBOURG OU SUR MINI.LU.



BIG LOVE.



La nouvelle MINI Aceman Electric est déjà disponible à partir de 32.250 €.
Découvrez-la maintenant chez votre Partenaire MINI. Infos et conditions sur MINI.lu



Informations environnementales : mini.lu

14-14,8 kWh/100 KM · 0 G/KM CO₂ (WLTP)



CHIC PARTY !

Les festivités arrivent à grands pas et avec elles l'opportunité d'incarner l'élégance sous toutes ses facettes ! Il est temps de penser à des tenues de fête qui sublimeront votre allure. Style glitter, argent scintillant, doré glamour ou dark chic, lequel choisirez-vous ?

SÉLECTION : JULIE KIEFFER

H&M



ETAM



MONOPRIX



MAJE



SANDRO



TWINSET



DIOR



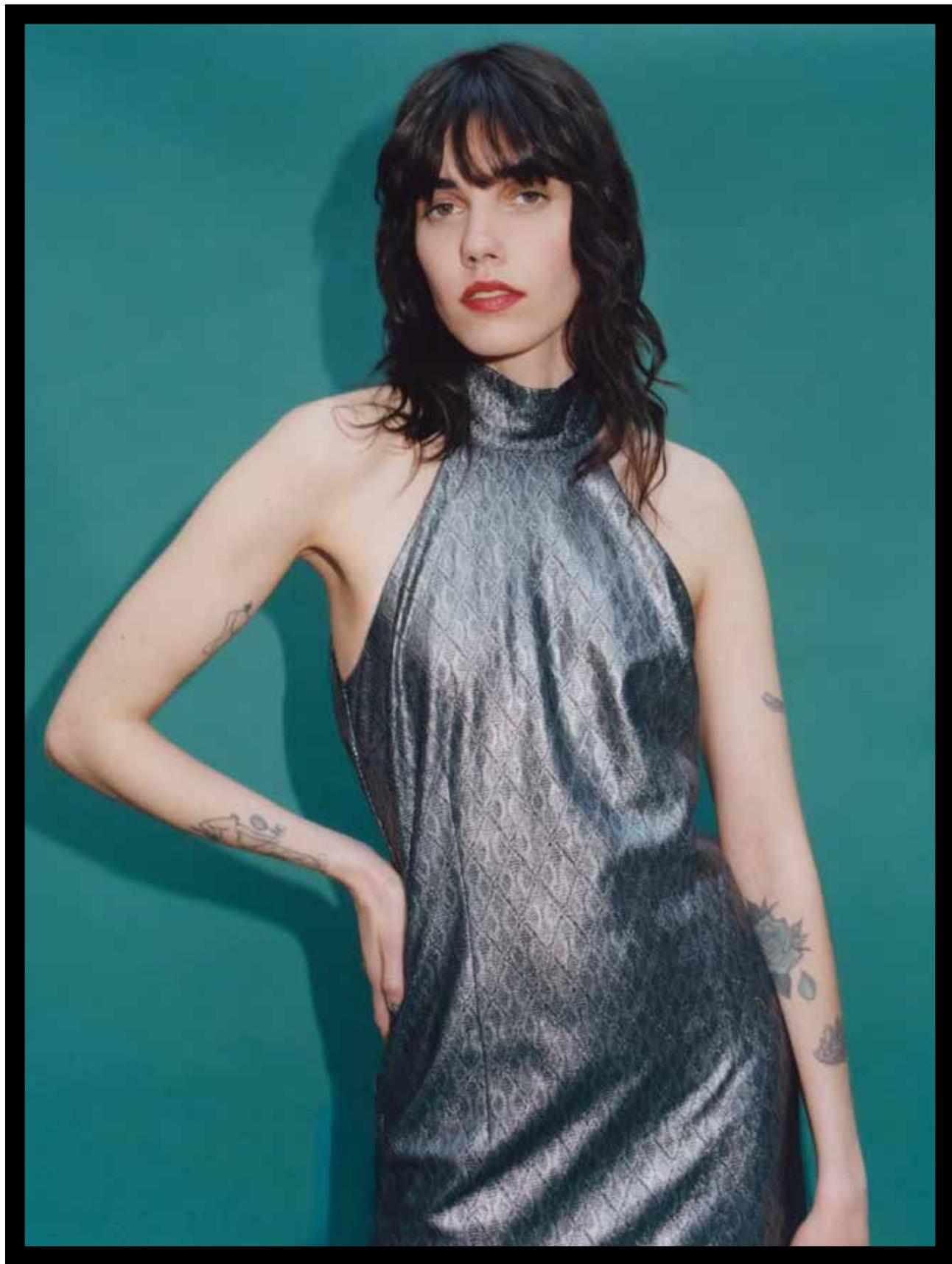
RIVER ISLAND



PEACOCKS



MANGO



IKKS

Mathieu Panzokou

La quête d'excellence d'un créateur de mode qui séduit



© Mélanie Meinbach

Derrière chaque création mode se tisse une histoire. Celle de Mathieu Panzokou, jeune créateur congolais-sicilien de 29 ans, est celle d'un parcours atypique, où la passion et l'audace ont pris le pas sur les chemins tout tracés. Né à Namur, Mathieu se prédestinait à la comptabilité, pourtant son envie de conjuguer créativité et identité l'a conduit à plonger dans le stylisme. Après des études exigeantes et des débuts prometteurs, Mathieu a pris une pause. Aujourd'hui, il revient sur le devant de la scène avec sa nouvelle collection *ÉMPÉ*, vivement remarquée à la Lux Fashion Week d'Arlon.

TEXTE : ALINA GOLOVKOVA

Dans cette interview, il nous confie son évolution personnelle et artistique, ses défis et ses rêves. Minimaliste, technique, et résolument instinctif, Mathieu Panzokou ne suit pas les tendances : il les crée.

Un portrait inspirant pour toutes celles et ceux qui croient au pouvoir des ambitions bien ancrées et des rêves grandioses.

Quel enfant étiez-vous ?

J'étais très peureux et timide. Depuis j'ai grandi et je me suis forgé un caractère. Je travaille encore sur ma confiance en moi, c'est certain, mais je me sens présentement dans la meilleure période de ma vie !

D'où vous est venue la passion pour la mode ?

Plus jeune, je ne me voyais pas du tout dans cet univers bien qu'ayant grandi dans une famille férue de mode. Je n'aimais pas trop l'école, cela dit, j'adorais la comptabilité ! Je pensais mon chemin tout tracé. Un jour, une amie m'a parlé d'une formation de stylisme qu'elle souhaitait poursuivre, cela m'a interpellé... Pourquoi pas moi ?

De la comptabilité à la mode... c'est un sacré changement !

J'ai décidé de me donner une chance pendant un an. Je suis arrivé sans aucune connaissance à la Haute École HELMo à Liège, je me sentais perdu – je ne savais pas ce qu'était un patron, ni coudre un bouton ! (rires). Cela n'a pas été facile, la compétition entre les élèves était très vive et l'entraide n'existe pas, les professeurs aussi étaient très exigeants, mais je me suis accroché pendant trois années.

Et l'opportunité d'un séjour académique à Valence est arrivée...

L'expérience a été incroyable. En Espagne, j'ai appris à réaliser des bijoux, des chaussures, des accessoires. Cela a été ma meilleure expérience scolaire ! J'y ai, en plus,



© Élodie Loots

appris l'espagnol pour pouvoir suivre les cours. Cela a été une formation très complète, en plus de celle de Liège. Mon diplôme de stylisme et modélisme en poche, j'ai lancé ma première collection en 2017 intitulée *Break the rules*, qui présentait des vêtements non genrés.

Votre dernière collection ÈMPÉ présentée à la Lux Fashion Week d'Arlon a beaucoup impressionné...

Je suis très fier et satisfait de mon travail sur cette collection couture qui est très technique. Il n'y a pas un détail que je changerai et je suis très perfectionniste ! Tout est à sa place et abouti, de la confection

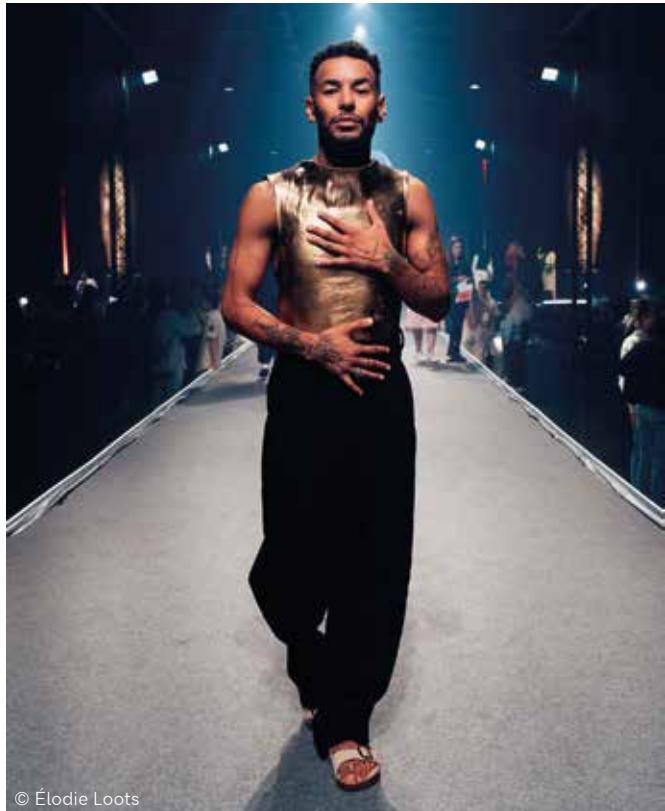
au défilé. Les pièces sont disponibles dans ma boutique en ligne et je recrée les vêtements sur-mesure si une taille spécifique est désirée.

Y a-t-il des designers qui vous inspirent ?

En réalité, je regarde très peu de défilés car j'ai peur d'être inconsciemment influencé dans ma propre création. Il m'arrive d'être dans les tendances tout à fait par hasard, j'en suis agréablement surpris à chaque fois ! J'aime le travail d'Olivier Rousteing, le directeur artistique de la maison Balmain et de Simon Porte Jacquemus, leurs univers me parlent.



© Élodie Loots



© Élodie Loots

L'ADN des créations Mathieu Panzokou en trois mots ?

Minimaliste, technique et sobre.

Vous semblez former un groupe très soudé avec votre équipe, notamment vos mannequins...

J'ai un groupe de mannequins extraordinaire, ils sont très professionnels, dont certains me suivent depuis mon premier jour. D'autres sont des amis, des proches. Ma sœur défile également pour moi !

Qu'est-ce qui est le plus difficile dans la création d'une collection ?

Je ne sais pas dessiner...

Comme beaucoup de créateurs de mode très connus comme Gabrielle Chanel ou Elsa Schiaparelli !

“

Je suis très fier et satisfait de mon travail sur cette collection couture qui est très technique. Il n'y a pas un détail que je changerais et je suis très perfectionniste

”

Effectivement ! Ainsi, tout est dans ma tête, je ne sais qu'à la toute fin de mon processus de création si l'ensemble de ma collection sera cohérent, car je ne fais ni moodboard avec des palettes de couleurs, ni carnet avec des croquis. Je crée à l'instinct. Si un tissu me plaît, je le prends et le travaille. Un autre challenge de la création pour ma part réside dans l'attente de la réaction du public, découvrir comment sera accueilli mon travail.

Et le plus important défi reste de combiner mon travail principal, qui m'occupe 40 heures par semaine, avec la préparation de ma collection, que j'entame après mes journées de travail. Il y a eu beaucoup de nuits blanches et peu de repos pendant les mois qui ont précédé la présentation ! D'autre part, je me connais et je sais que je suis plus efficace sous pression – commencer plus tôt et prendre plus de temps ne fonctionne pas. Il faut une certaine fraîcheur créatrice.

Quels sont vos rêves ?

Vivre de ma marque et qu'elle soit présente dans les capitales de la mode comme Paris, Milan, New York et aussi en Asie. Et créer une tenue pour Beyoncé ou Burna Boy ! (rires). Aussi, la personne que j'aimerais continuer à habiller est... ma sœur Deborah qui me soutient énormément. C'est une fierté de la voir porter mes vêtements. •

Comme
un air de
Fêtes !

pall



ESSENTIEL
ANTWERP



Des centaines d'idées cadeaux, un seul lieu !

Pall Oberpallen est ouvert 7 jours sur 7 !

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

ENVIES INFINIES

La quête des cadeaux parfaits s'annonce et avec elle, l'envie d'émerveiller ceux qu'on aime. Découvrez notre sélection de bijoux, pièces et produits lifestyle, finement choisis pour surprendre et toucher vos proches tout en élégance.



MARIE STAREK X MAJAUREL
FOULARD



FLOS
LAMPE



JULIETTE HAS A GUN
EAU DE PARFUM



CHOPARD



HERMÈS
VERNIS



APPLE
IPHONE 15 PRO MAX



NANIS
BOUCLES D'OREILLES

SÉLECTION : JULIE KIEFFER



GIVENCHY
COFFRET



KARTELL
PLATEAU



GOUTAL
BOUGIE



CARTIER
MONTRE



ERIC BOMPARD
ÉCHARPE



CHANEL
MOCASSIN

LE 130ÈME NOËL

Galeries Lafayette

GALERIES LAFAYETTE LUXEMBOURG
103 GRAND RUE, 1661 VILLE-HAUTE

B 221388 RCS LUXEMBOURG



GUCCI
ROUGE À LÈVRES



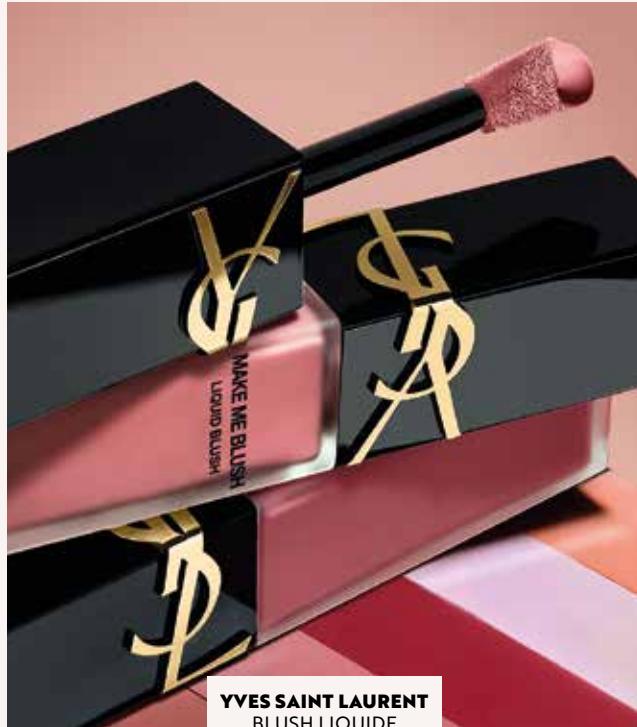
CROSLEY RAPSODY
PLATINE VINYLE



SÉZANE
CEINTURE



MONTBLANC
STYLO



YVES SAINT LAURENT
BLUSH LIQUIDE



BA&SH
PORTEFEUILLE



KIKO
PALETTE



LOEWE
SAC À MAIN



CELINE
LUNETTES DE SOLEIL



ADIDAS
BASKET



Maryse Hoffmann
BIJOUTERIE HORLOGERIE
by S. Streff

LUXEMBOURG

11A Avenue de la Porte-Neuve, L-2227 Luxembourg
Tél.: 47 18 73 | kontakt@bijoux-streff.lu

www.bijoux-streff.lu

française
URBAN BEAUTY RETREAT

**OFFREZ UNE EXPÉRIENCE
SENSORIELLE UNIQUE**

**CRÉÉES PAR
LES MEILLEURS PARFUMEURS**

CHACUNE DE NOS FRAGRANCES EST
UN VOYAGE OLFACTIF INOUBLIABLE



NOS MAISONS DE PARFUM :

ANATOLE LEBRETON - JULIETTE HAS A GUN - NASOMATTO
MEO FUSCIUNI - OLFACTIVE STUDIO - PARFUMS DE MARLY
PARFUM D'EMPIRE - PIERRE GUILLAUME - UNE NUIT NOMADE
NAOMI GOODSR PARIS

 RETROUVEZ-NOUS AU
CITY CONCORDE - NOUVELLE AILE, NIVEAU 1

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



ISABEL MARRANT
SAC À MAIN



LITTLE POTS
GOURDE



RIVE DROITE
TROUSSE DE TOILETTE



FUDOON
CAPUCHE DOUDOUNE



GALERIES LAFAYETTE
CASQUETTE



VERSACE
CEINTURE



JONAK
BALLERINE



PLEASE
VESTE



WATCHPEOPLE

SWISS  MADE

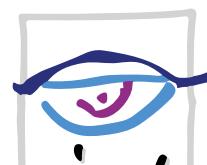


**FREEDOM
IS THE ONLY LUXURY**

watchpeople.com



FURLA
SINCE 1927 ITALY

OPTIQUE

wirtz
since 1976

DIEKIRCH
GREVENMACHER
ECHTERNACH
www.optique-wirtz.lu

On a testé pour vous !

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

GIVENCHY

L'INTERDIT ABSOLU EAU DE PARFUM

En 2024, Givenchy renforce l'audace de L'Interdit avec L'Interdit Absolu, une eau de parfum intense au design noir radical. Dévoilant un bouquet floral audacieux, mêlant fleurs blanches et notes de lavande, cardamome et néroli sur un fond boisé et addictif de tabac, ciste et rhum qui ajoute une intensité captivante et mystérieuse, l'Interdit Absolu invite à un voyage transformateur, prônant l'affirmation de soi.



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



DOROTHÉE

« Ce parfum incarne une allure chic et profonde, parfait pour l'hiver avec ses notes florales, boisées et ambrées.

On se sent raffinée en le portant, et il laisse un sillage délicat sur les vêtements. Son flacon noir intense renforce son côté précieux et mystérieux, lui conférant une élégance unique.»



LILIANE
INFLUENCEUSE DU MOIS
@lilimartinslm

« Tester l'Interdit Absolu de Givenchy a été une expérience sensorielle unique. Son mélange de notes florales et boisées crée un parfum sophistiqué et audacieux. J'ai adoré sa tenue longue durée et son sillage élégant, parfait pour les occasions spéciales. Une fragrance captivante qui incarne l'audace et le chic. »



JULIE

« Au premier abord, ce parfum ne m'aurait pas séduite. Mais une fois porté, il m'a conquise et s'impose comme mon incontournable de l'hiver. Surprise : mon copain l'a adopté aussi ! Le mariage unique de notes boisées, comme le vétiver et le patchouli, avec des accords floraux et vanillés, brouille les codes et offre une fragrance résolument unisex. Envoûtant et irrésistible, L'Interdit de Givenchy transcende les genres et trouvera parfaitement sa place sous le sapin de Noël. »



CÉLINE

« Inattendu, c'est le mot qui m'est venu à la découverte de ce nouveau parfum. À la fois doux et puissant, il est plein de contraste et ça matche !

Le packaging est hyper soigné, très classe et audacieux. Il est clairement entré dans mon top 5 ! »

T.HAIR

BARBIER - COIFFEUR - ESPACE BEAUTÉ - BOUTIQUE CADEAUX

BARBERSHOP, COIFFURE ET ESTHÉTIQUE : UN LIEU DE BEAUTÉ ET DE DÉTENTE

Découvrez un lieu où chaque détail fait la différence. Nos barbiers proposent un rasage à l'ancienne pour une expérience authentique, tandis que notre salon de coiffure met à votre disposition des techniques modernes et sur mesure.

Côté esthétique et pédicure, un espace de soins dédiés à la beauté et à la détente vous attend.

Et pour les fêtes, profitez de notre sélection de cadeaux de Noël, idéale pour faire plaisir à vos proches.

NOTRE COUP DE CŒUR

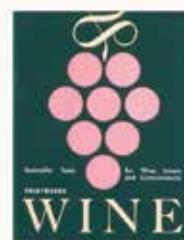


EMPORIO DEL UOMO ADVANCED VOLUME POWDER

Advanced Volume Powder est une poudre volumisante conçue pour ajouter du volume et de la texture aux cheveux de manière et efficace. Il est idéal pour celles qui souhaitent créer une coiffure avec plus de corps et de définition, sans ajouter de poids ni de brillance. Après application, les cheveux ont plus de volume, un fini mat naturel et la tenue dure toute la journée, sans qu'il soit nécessaire de réappliquer. De plus, le produit résiste à l'humidité et ne laisse aucun résidu, gardant vos cheveux frais et légers.

24,20 €

NOTRE SÉLECTION D'EXCEPTION



ESSENTIEL SOMMELIER

Coffret (ouvreur, bouchon, verseur et collier)
40 €



KÉRASTASE

Coffret Holiday Kérastase Chroma
78,30 €
(au lieu de 114,76 €)



EMPORIO DEL UOMO
Coffret (rasoir shavette traditionnel en bois, bol de rasage, blaireau de rasage)
106,30 €



GIN ENTRE NOUS WINTER 2023
Made in Luxembourg
(500ml, 40 % vol)
48 €



VOUS HÉSITEZ ?
OFFREZ UN CHÈQUE CADEAU

Retrouvez l'intégralité de nos services ainsi que notre boutique en ligne sur
www.t-hair.com • Tél. : 26 31 01 70

MUST-HAVE

01



EXCELLENCE ANTI-ÂGE

Après 15 ans de recherches, Guerlain révèle la Crème Orchidée Impériale Black, enrichie du pouvoir de la Black Orchid. Grâce à la technologie Blackimmune™, elle protège 95 % des cellules cutanées et renforce la peau contre les agressions. Les rides s'estompent, la peau gagne en fermeté et éclat. Présentée dans un écrin en porcelaine rechargeable signé Maison Bernardaud, ce soin allie science, nature et luxe durable. **Orchidée Impériale Black. Guerlain.**

L'ARME SECRÈTE POUR UNE PEAU ÉCLATANTE ET RAJEUNIE

Le rétinal, une forme avancée de vitamine A, surpasse le rétinol par sa puissance et ses résultats rapides. Transformé directement en rétinaldéhyde par la peau, il agit jusqu'à 12 fois plus efficacement. Ce sérum révolutionnaire cible ridules, rides, et relâchement cutané tout en combattant l'acné et la rosacée grâce à ses propriétés antibactériennes. Ce soin promet une peau plus lisse et uniforme dès un mois, avec une diminution visible des rides de 43 %. Enrichi d'un complexe apaisant, il est adapté aux peaux sensibles. **Retinal Intense d'ISDIN.**

03



QUATRE

UN REGARD SUBLIMÉ AVEC UN MASCARA HAUTE TOLÉRANCE !



Le nouveau mascara haute tolérance conjugue soin et technicité pour des cils déployés, densifiés et hydratés. Enrichi en glycérine, il offre tout le confort d'une formule protectrice tout en assurant un maquillage impeccable grâce à sa brosse gainante haute précision. Avec ses pigments ultra noirs et une tenue longue durée de 12 heures, ce mascara amplifie le regard d'une profondeur irrésistible. Hypoallergénique et spécialement conçu pour les yeux sensibles, sa formule associe des cires nutritives pour un confort optimal et un démaquillage express. **Couvrance. Avène.**

02

LA LUMIÈRE DE LA ROSE

Un parfum vibrant et sophistiqué qui célèbre l'éclat d'une rose contemporaine. Issue de la collection *Signatures of the Sun*, cette création olfactive réinvente la rose bulgare avec des notes de bergamote, mandarine et poivre. En son cœur, la rose bulgare brille avec le géranium, formant une symphonie florale riche. Le fond mêle vétiver, cèdre, bois de gaiac et musc pour une signature élégante. Reflet du raffinement italien, il transcende l'art du parfum. **Luce di Rosa. Aqua di Parma.**



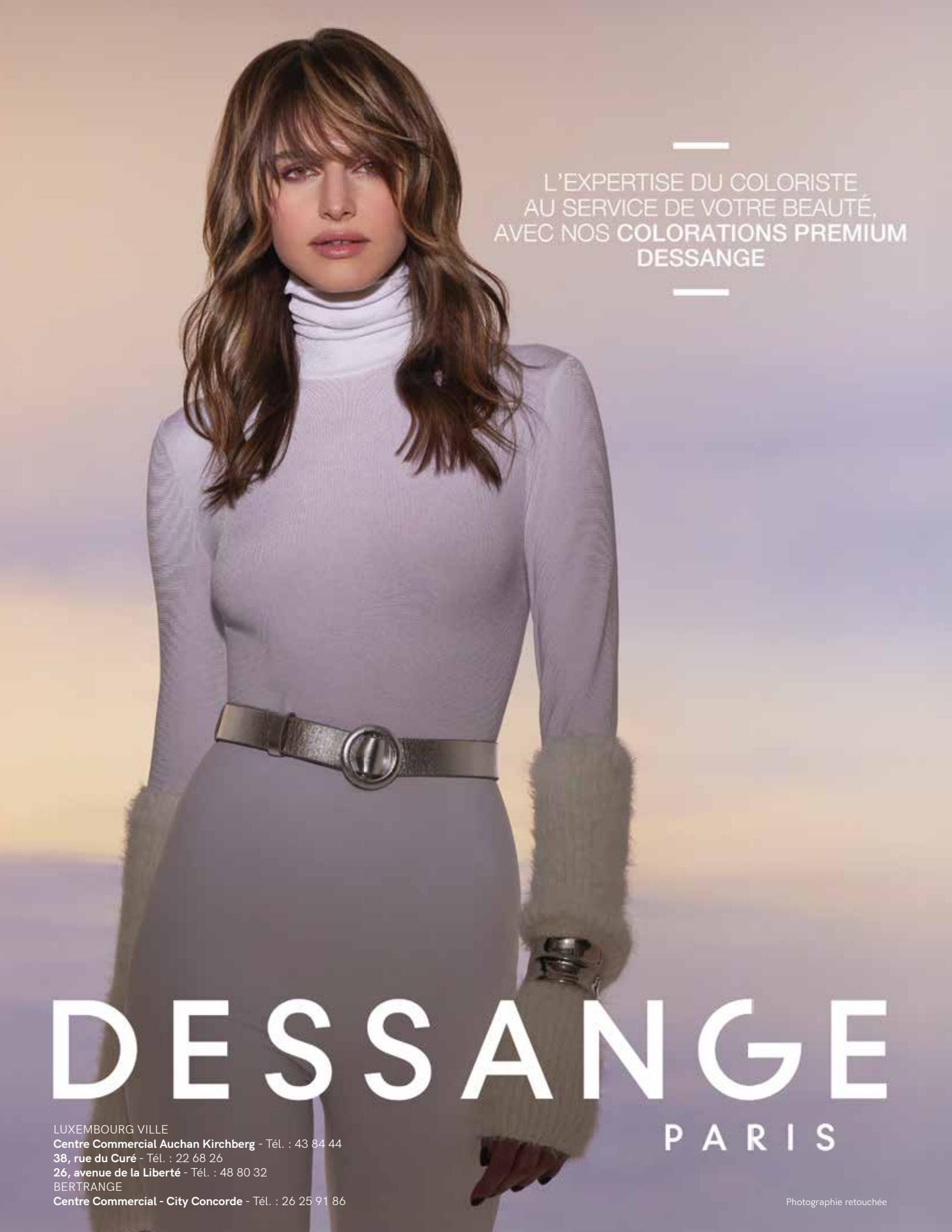
05

L'INDISPENSABLE POUR DES LÈVRES DOUCES

La base lissante KissKiss Liplift redéfinit les contours, lisse et prépare les lèvres pour un maquillage longue tenue. Sa texture onctueuse effet « gomme » et sa teinte neutre subliment



la couleur du rouge à lèvres tout en la préservant. Les lèvres deviennent douces comme de la soie. Le rouge à lèvres s'applique facilement, sans filer, pour une tenue impeccable et un sourire éclatant qui dure toute la journée. **KissKiss Lip Lift. Guerlain.**



L'EXPERTISE DU COLORISTE
AU SERVICE DE VOTRE BEAUTÉ,
AVEC NOS COLORATIONS PREMIUM
DESSANGE

DESSANGE

P A R I S

LUXEMBOURG VILLE
Centre Commercial Auchan Kirchberg - Tél. : 43 84 44
38, rue du Curé - Tél. : 22 68 26
26, avenue de la Liberté - Tél. : 48 80 32
BERTRANGE
Centre Commercial - City Concorde - Tél. : 26 25 91 86

Photographie retouchée



MAKE-UP DES FÊTES : osez une pincée d'originalité !

Les fêtes de fin d'année nous offrent une toile d'expression où chaque détail de maquillage peut devenir une signature de style. C'est le moment de se réinventer ou de tester un nouveau look plus osé. Nous avons sélectionné pour vous les dernières tendances make-up - entre raffinement, minimalisme et audace.

TEXTE : ALINA GOLOVKOVA

DES FARDS MÉTALLISÉS : MILLE PAILLETTES DANS NOS VIES

Les yeux brillent de mille feux avec les fards à paupières métallisés qui se réinventent cette saison avec des nuances dorées, argentées et cuivrées. Effet boule à facettes garanti ? Que nenni – un fard de qualité et appliqué avec finesse donnera un rendu sophistiqué et lumineux, parfait pour les festivités !

Comment l'adopter :

Appliquez le fard métallisé de votre choix sur la paupière mobile, puis estompez les bords pour obtenir un effet diffus et harmonieux. Pour une touche d'originalité bienvenue pendant les fêtes, ajoutez une pointe de paillettes au coin interne de l'œil.

L'EYELINER GRAPHIQUE ET AVANT-GARDE

D'aucuns l'avaient enterré, il n'en est rien. L'eyeliner se réinvente perpétuellement et se présente en deux versions en cette fin d'année, en version graphique et flottante. Inspiré des lignes minimalistes et architecturales, le premier crée des formes originales, allant des doubles

traits épurés à des angles géométriques qui sculptent le regard en jouant sur les espaces vides et les couleurs vives. L'eyeliner flottant, quant à lui, apporte une touche avant-gardiste en traçant un trait flottant au-dessus de la paupière mobile, sans se fondre avec la ligne des cils.

“
Un rouge à lèvres adapté peut être appliqué sur l'ensemble des zones du visage. Sceptique ? Essayez et laissez-vous surprendre...
”

Comment l'adopter :

Privilégiez un eyeliner liquide pour une précision nette et appliquez-le sur une paupière nue ou subtilement ombrée. Osez des couleurs vives pour un look audacieux et inspirant – une touche de folie pour les fêtes ! Conseil : faites plusieurs essais avant le jour J, la maîtrise de l'eyeliner s'acquiert avec la persévérance.

LA COLD GIRL DU GRAND-DUCHÉ

Inspirée des teints rosés et des regards givrés, la tendance Cold Girl capture l'essence de l'hiver en sublimant la fraîcheur naturelle. Les joues légèrement rougies et les paupières illuminées créent un look élégant et innocent, parfait pour un charme sans artifices.

Comment l'adopter :

Appliquez un blush rosé sur les joues pour recréer cet effet « après le grand air ». Sur les yeux, préférez des ombres dans des tons froids, comme le gris givré ou l'argenté, et ajoutez un soupçon d'illuminateur au coin interne de l'œil. Ce look se complète avec des lèvres discrètement teintées pour un effet beauté pure et sans effort.

UN ESPRESSO WANN ECH GELIFT

Des teintes café sur nos minois ? C'est la dernière tendance de cet hiver pour réchauffer les coeurs. Loin des classiques noirs, les teintes brunes inspirées du café apportent une chaleur subtile et une profondeur envoûtante au regard.



Comment l'adopter :

Sur les paupières, appliquez un fard brun espresso pour créer un halo doux et enveloppant. Estompez bien pour un effet fumé subtil et ajoutez un trait d'eyeliner brun pour structurer davantage le regard. Les lèvres et les joues peuvent être rehaussées de teintes caramel pour une harmonie parfaite.

UN MINIMALISME MONOCHROME SURPRENANT

L'art du monochrome s'invite dans le maquillage cet hiver, avec des teintes chaudes comme le terracotta ou le cannelle, qui se déclinent des paupières aux lèvres. Ce style offre une élégance

cohérente et minimalisté, parfait pour un look festif tout en subtilité.

Comment l'adopter :

Choisissez une couleur chaude qui vous met en valeur et appliquez-la sur les paupières, les pommettes et les lèvres. Utilisez des textures crème pour une meilleure fusion des teintes sur la peau. Un rouge à lèvres adapté peut être appliqué sur l'ensemble des zones du visage. Sceptique ? Essayez et laissez-vous surprendre.

GÉNÉREUSEMENT BLUSH

Le Boyfriend Blush perdure – cette technique d'application généreuse du blush, reste une tendance

incontournable cet hiver. Inspiré par l'effet naturel des joues rosies par le froid, ce look accentue subtilement les pommettes tout en rehaussant le teint d'un éclat délicat et raffiné.

Comment l'adopter :

Optez pour un blush crème dans une teinte rosée ou baies et appliquez-le généreusement sur les pommettes, en l'estompant vers les tempes. Un enlumineur appliqué juste au-dessus accentuera l'effet bonne mine. Ce blush généreux est idéal pour un look romantique et frais, évoquant la douceur des jours d'hiver luxembourgeois.

SMELLS LIKE TEEN SPIRIT : LE GRUNGE CHIC

Inspiré par les années 90, le grunge fait son retour en version chic, avec des teintes noires et prunes estompées pour un effet charbonneux raffiné. Cette tendance ajoute une forte touche rock à votre look de fêtes !

Comment l'adopter :

Appliquez un fard à paupières noir ou prune sur la paupière mobile, en estompant soigneusement les bords pour un fini flou et enfumé. Complétez avec un crayon noir dans la muqueuse pour intensifier le regard et un mascara effet volume pour accentuer l'effet *drama queen* de ce look.

DES SOURCILS NATURELLEMENT STRUCTURÉS

Épais et légèrement travaillés, les sourcils naturels restent tendance en cette fin d'année. Un look authentique qui respecte leur forme originelle et qui donne toute son intensité au regard. Un résultat qui s'obtient avec une technique précise.

Comment l'adopter :

La clé d'un sourcil soigné réside dans la préparation : brossez-les vers le haut et épiliez les poils indésirables pour

Suivez votre lumière.



**Holiday
Wonderlights**

ÉDITION LIMITÉE

KIKO
MILANO



© Barbara Palvin pour Giorgio Armani

conserver leur volume. Pour combler les zones clairsemées, optez pour un crayon ou une poudre dans une teinte proche de vos sourcils, en dessinant des petits traits dans le sens des poils. Finalisez avec un gel fixateur, appliqué en brossant vers le haut pour un effet lifté et discipliné, garantissant une tenue impeccable et un regard agrandi.

LES « BERRY LIPS » : 50 NUANCES DE BAIES

Les Berry Lips incarnent l'essence de la saison hivernale avec ce maquillage des

lèvres très glamour. Des teintes allant du prune au bordeaux en passant par des nuances de framboise et de cerise noire, cette tendance apporte instantanément une touche de sophistication à votre mise en beauté. Parfaites pour les fêtes, les Berry Lips s'adaptent à toutes les carnations et s'intègrent aussi bien dans un maquillage discret que dans un look plus audacieux.

Comment l'adopter :

Pour des lèvres parfaites, commencez par définir leur contour avec un crayon de la même teinte, puis appliquez un

rouge à lèvres mat ou satiné. Le mat ajoute une certaine intensité tandis que le satiné procure un fini plus lumineux et captivant. Pour un effet de profondeur, appliquez une touche de gloss transparent au centre des lèvres et pensez à un maquillage minimaliste pour les yeux.

SCINTILLER AVEC UN TEINT SATINÉ

La peau mate laisse place cet hiver à des teints satinés, un équilibre délicat entre luminosité et maîtrise. Ce fini offre un éclat subtil, sans jamais tomber dans l'excès, rappelant la fraîcheur d'une peau saine et hydratée.

Comment l'adopter :

Commencez par un soin hydratant riche en actifs nourrissants pour préparer votre peau. Appliquez ensuite une base lumineuse, suivie d'un fond de teint satiné, qui unifiera tout en laissant transparaître une certaine transparence.

Pour un résultat chic et maîtrisé, poudrez légèrement la zone T et terminez par une touche d'illuminateur en crème, appliquée délicatement sur les points de lumière (haut des pommettes, arête du nez, arc de Cupidon). Ce teint sophistiqué et soigné constitue la toile de fond idéale pour les looks festifs.

SURPRENDRE ET SE RÉVÉLER PENDANT LES FÊTES

Ces tendances vous invitent à expérimenter et révéler la ou les versions de vous-même que vous avez envie d'incarner pendant cette période de fêtes. Adoptez ces inspirations pour magnifier votre beauté naturelle et révéler des facettes plus audacieuses de votre personnalité. Que chaque look devienne un hommage à la féminité et à la subtilité, et que chaque soirée soit l'occasion de briller avec grâce ou folie, ou les deux, c'est à vous d'en décider ! •

SÉLECTION CADEAUX DE NOËL PAR PARIS 8

PARIS 8 VOUS A SÉLECTIONNÉ DE BELLES IDÉES CADEAUX,
DE QUOI PASSER UN MERVEILLEUX NOËL !



Duo de soins
pour les lèvres
NCLA Beauty



Eau d'Ombré Leather
Eau de Parfum
Tom Ford



Coffret Chloé EDP Intense
Édition de Noël
Chloé



Coffret
The Ritual of Ayurveda
Rituals



Holiday Collection
Bougie Panettone
Acqua Di Parma



Rouge à lèvres
Le Rouge Interdit Satin
Givenchy



Coffret Sì Passione
Édition de Noël
Armani



Palette d'ombres à paupières
Smokey Gleam
Bobbi Brown



Coffret Burberry Goddess
Édition de Noël
Burberry

PROFITEZ DE **-20%*** DÈS 45€ D'ACHATS GRÂCE À VOTRE CARTE CLIENT

TERMINER L'ANNÉE MAIN DANS LA MAIN : RETRouver LA MAGIE DE LA COMPLICITÉ

La fin d'année peut être un moment délicat pour de nombreux couples. Les mois qui s'enchaînent, avec leurs défis, leurs petites frustrations non résolues et les incompréhensions qui s'accumulent, laissent souvent des séquelles dans le couple, difficiles à porter. Cette période festive, qui devrait être empreinte de joie et de partage, peut parfois faire ressurgir ces tensions et transformer les célébrations en moments de stress, voire de conflits latents.

TEXTE : CÉLINE DOMEcq



UN MOMENT IDÉAL POUR RENFORCER LE LIEN

La fin d'année est un moment idéal pour réfléchir au lien qui unit le couple. En prenant ce temps pour se reconnecter ou renforcer cette connexion, on permet au couple d'aborder les fêtes dans un esprit uni, serein et en harmonie. Cela aide à rendre les retrouvailles familiales plus agréables, où chacun se sent soutenu et compris par son partenaire. En vivant cette période avec un esprit de partage et une attention réciproque, les couples peuvent traverser les fêtes main dans la main, en laissant derrière eux le poids de l'année écoulée et en retrouvant leur complicité.

FAIRE UN BILAN AMOUREUX À DEUX

Prendre un moment pour faire un bilan amoureux est une belle occasion de se rappeler les moments marquants de l'année. Dans la vie de couple, chaque année apporte son lot d'expériences : des joies partagées, mais aussi des défis ou des périodes de doute. Revenir sur ces moments aide non seulement à revivre les souvenirs heureux, mais aussi à reconnaître les épreuves traversées pour mieux comprendre ce qu'elles ont apporté à la relation.

Pour que ce bilan soit vraiment utile, il est important de le faire à deux. Cela permet à chacun d'exprimer ses ressentis, de partager sa vision des événements et d'écouter celle de son partenaire. Ce moment d'échange est essentiel pour comprendre ce que chaque expérience a signifié pour l'autre, comment elle a été vécue émotionnellement, et quel effet elle a eu sur la complicité du couple.

CRÉER DES RITUELS DE RECONNEXION

Pour raviver cette complicité en fin d'année, certains rituels symboliques peuvent offrir aux couples des moments

de vraie reconexion. Ce sont des instants choisis où, le temps d'une parenthèse, on laisse le quotidien de côté pour être

partager des moments uniques et de se projeter ensemble dans l'avenir.

Choisir un objectif qui motive chacun renforce l'engagement mutuel. En se fixant une intention commune, le couple se dote d'un fil conducteur pour l'année à venir, un fil qui leur permettra de naviguer côté à côté dans les moments de joie comme dans les éventuelles difficultés.

MAIN DANS LA MAIN VERS LA NOUVELLE ANNÉE

Terminer l'année main dans la main est un cheminement, une démarche progressive où chaque étape, chaque moment partagé, construit peu à peu une complicité durable. Ces instants de réflexion, de partage et de projets communs instaurent une douceur dans la relation, une présence sincère qui permet au couple de s'ancre dans l'ici et maintenant.

“
Prendre un moment pour faire un bilan amoureux est une belle occasion de se rappeler les moments marquants de l'année
”

pleinement présents l'un pour l'autre. Un de ces rituels pourrait être une soirée de confidences, où chacun se livre en toute simplicité, partage ses pensées, ses souvenirs et ses envies pour l'année à venir. Ce moment de partage sincère, loin des distractions habituelles, crée un espace de vulnérabilité mutuelle, essentiel pour renforcer le lien. Certains couples trouvent que mettre les écrans de côté est une belle occasion de se recentrer l'un sur l'autre. Ce moment, sans distractions extérieures, devient un rituel d'attention totale, où chaque regard, chaque mot échangé, prend une signification particulière.

Pour d'autres, la fin d'année est un moment parfait pour se lancer des petits défis hebdomadaires, comme des rendez-vous le midi pour des lunchs amoureux. Ces défis, choisis ensemble, apportent un souffle de nouveauté, une complicité ludique qui permet de partager un moment unique, loin de la routine.

UN PROJET COMMUN POUR L'ANNÉE À VENIR

Se lancer dans un projet commun pour la nouvelle année peut aussi apporter un élan de renouveau et de complicité. Imaginer ensemble une aventure, que ce soit un voyage, une création, ou même l'apprentissage de quelque chose de nouveau, permet de

“
Ces rituels et engagements mutuels ne sont pas des solutions instantanées, mais bien des fondations pour un amour qui se nourrit au quotidien, avec patience et bienveillance
”

Ces rituels et engagements mutuels ne sont pas des solutions instantanées, mais bien des fondations pour un amour qui se nourrit au quotidien, avec patience et bienveillance. Ils rappellent l'importance d'être là, ensemble, de s'écouter, de se comprendre, et de se choisir un peu plus chaque jour. En offrant à son couple cette harmonie de fin d'année, on se donne, finalement, le plus beau des cadeaux : celui d'un amour renforcé, où chaque geste compte et où le cœur s'allège. •

News HEALTHY

MANGER POUR GUÉRIR : L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE, UNE ALLIÉE AU QUOTIDIEN !

TEXTE : LISA BEYS



CURCUMA, L'OR ANTI-INFLAMMATOIRE

Le curcuma, véritable trésor de la nature, est reconnu pour ses puissantes propriétés anti-inflammatoires grâce à son composé actif principal, la curcumine. Cette substance agit en inhibant les enzymes responsables des processus inflammatoires dans le corps (cytokines notamment), et en bloquant les médiateurs de l'inflammation. Utilisé depuis des millénaires en médecine ayurvédique et traditionnelle chinoise, il est particulièrement efficace pour soulager les douleurs articulaires, et réduire les inflammations.

RÉGIME MÉDITERRANÉEN, LE MEILLEUR AU MONDE ?

Le régime méditerranéen recèle de multiples bienfaits pour la santé ! Riche en fruits, légumes, céréales complètes et huile d'olive, il réduit les risques de maladies cardiovasculaires, améliore la santé cognitive et favorise l'espérance de vie. Grâce à ses acides gras oméga-3 et antioxydants, il combat l'inflammation et booste le système immunitaire. Ce régime valorise également la convivialité des repas, rendant chaque bouchée bénéfique pour le corps et l'esprit !



LE VENTRE, MIROIR DE L'ESPRIT ?

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

Le chiffre

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

Pancakes express pour les estomacs sensibles

Séparez les blancs des jaunes de 3 œufs. Montez les blancs en neige. Dans un saladier, mélanger 2 bananes écrasées, 80 g de farine d'amande, 70 ml de lait végétal. Ajoutez les blancs montés en neige à la fin et mélangez délicatement à l'aide d'une spatule. Faites cuire ensuite quelques minutes de chaque côté à feu doux en graissant légèrement votre poêle avec de l'huile de coco. Dégustez !

À lire : *Ma cuisine anti-inflammatoire, 50 recettes ultra-simples pour soulager vraiment l'inflammation chronique*,

Marianne Magnier-Moreno,
Alternatives, 2024.



DES RESSOURCES 100 % NATURELLES

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



THÉ VERT, LE NOUVEL ÉLIXIR SANTÉ

Le thé vert est une véritable mine d'or en termes de vertus antioxydantes. Riche en catéchines, notamment l'épigallocatéchine gallate, l'un des antioxydants les plus puissants, il aide à combattre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire et des maladies chroniques. Ces molécules protègent les cellules contre le stress oxydatif, réduisant ainsi les risques de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'inflammation. En intégrant cette boisson à notre quotidien, on renforce nos défenses naturelles !

SANTÉ MENTALE ET ISOLEMENT

Si l'isolement social et la solitude existaient avant la pandémie de Covid-19, les confinements successifs et les mesures de distanciation sociale ont exacerbé le problème. La société est-elle suffisamment préparée à affronter ces risques pour la santé mentale ?

TEXTE : LAURA TARED

LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Les changements de saison ont des répercussions sur la santé, tant physique que mentale. L'impact sur la santé physique est bien connu, notamment avec l'augmentation des maladies respiratoires en automne et en hiver, comme le rhume, la grippe, ou encore les infections des voies respiratoires. Au printemps, ce sont les allergies saisonnières dues au pollen qui se manifestent. Sur le plan mental, les effets sont plus subtils, bien que la médecine ait clairement identifié leur existence. En France, près d'une personne sur dix souffre de dépression saisonnière, particulièrement dans les régions du nord, où l'exposition à la lumière naturelle est réduite. Les changements de saison perturbent le cycle de sommeil et, plus généralement, la santé mentale.

Il est établi que l'humeur humaine suit un cycle saisonnier : on se sent généralement plus enjoué en été. Certaines études suggèrent que la sérotonine, une hormone régulatrice de l'humeur, et la dopamine, impliquée dans les circuits de la récompense, de l'addiction et des fonctions cognitives, suivent des rythmes saisonniers.

Gilles Vandewalle, chercheur à l'Université de Liège⁽¹⁾, a notamment participé à une étude sur la saisonnalité des fonctions cognitives humaines, menée en collaboration avec des scientifiques britanniques. Celle-ci a révélé que certaines fonctions cognitives, comme l'attention et la mémoire à court terme, varient selon les saisons.

probablement en lien avec des facteurs climatiques⁽²⁾.

LE TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER (TAS)

Le trouble affectif saisonnier, ou dépression hivernale, est souvent mal diagnostiqué. Bien qu'il partage des similitudes avec la dépression « classique », son caractère saisonnier le distingue. Il survient principalement en automne et en hiver, lorsque la lumière naturelle diminue. Contrairement à la dépression classique, qui se traduit souvent par une perte d'appétit, une perte de poids et une diminution du sommeil, le TAS entraîne généralement une augmentation de l'appétit, une prise de poids et un besoin accru de sommeil.

En France, près d'une personne sur dix souffre de dépression saisonnière, particulièrement dans les régions du nord, où l'exposition à la lumière naturelle est réduite

Les symptômes des deux types de dépression incluent toutefois une fatigue persistante, de l'irritabilité, une baisse de la libido, une perte d'intérêt et des difficultés de concentration. Le principal facteur différenciant reste la saisonnalité des symptômes. Les changements d'humeur seraient liés à un dysfonctionnement de l'horloge biologique interne à l'arrivée de l'automne, provoquant un déséquilibre hormonal,

Outre la régulation de l'humeur, d'autres fonctions corporelles, telles que l'immunité, la pression artérielle ou le taux de cholestérol, présentent également une variabilité saisonnière. En hiver, on observe une hausse du nombre de décès, tandis que le printemps est marqué par une augmentation des suicides,

accentué par une carence en vitamine D fréquente en hiver. Le traitement du TAS repose principalement sur la luminothérapie, qui consiste à s'exposer à une lumière artificielle imitant celle du soleil pendant 30 minutes chaque jour. Plusieurs études, notamment au CHU de Lille, confirment l'efficacité de cette méthode. En complément, des techniques de gestion du stress et des antidépresseurs peuvent également être utilisés⁽³⁾.

COGNITION ET SAISONNALITÉ

Des recherches menées à l'Université de Liège et publiées dans la revue PNAS ont montré que certaines fonctions cognitives, comme l'attention et la mémoire à court terme, suivent aussi un rythme saisonnier. L'activité cérébrale pour les tâches attentionnelles est maximale en juin et minimale en décembre, tandis que les tâches exécutives atteignent leur pic à l'équinoxe d'automne et leur creux à l'équinoxe de printemps. Ces variations suggèrent une productivité intellectuelle fluctuante selon les saisons.

ISOLEMENT DES AÎNÉS ET DES JEUNES

Plus d'une personne sur cinq se dit affectée par la solitude⁽⁴⁾, et 83 % en souffrent. L'isolement peut résulter de facteurs structurels (perte d'emploi, retraite, décès) ou individuels (dépression, faible estime de soi, traumatismes). L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a qualifié la solitude de menace urgente pour la santé publique, ayant des conséquences graves sur le bien-être mental et physique. L'isolement social, souvent vécu par les personnes âgées vivant seules ou les étudiants isolés, peut entraîner des troubles psychologiques, comme l'anxiété et la dépression, et réduire l'espérance de vie. Des études ont montré que la solitude chronique augmentait le risque de déclin cognitif et de démence.



LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

Pour les moins vulnérables, des stratégies comme une alimentation équilibrée et l'exercice physique peuvent aider à prévenir la dépression hivernale.

Les personnes âgées en meilleure forme peuvent participer à des activités de bénévolat, fréquenter des clubs seniors ou adopter un animal de compagnie. En réponse à ces enjeux, plusieurs initiatives ont vu le jour, comme celles du ministère luxembourgeois de la Famille, qui soutient les Clubs Seniors et encourage le bénévolat, ainsi que des programmes d'intégration pour les migrants âgés et de dialogue intergénérationnel.

Les jeunes, eux aussi touchés par l'isolement, ont vu leur situation empirer avec la crise du Covid-19. Une étude de l'Organisation internationale du travail a révélé que les jeunes âgés de 16 à 29 ans étaient parmi les plus affectés par les conséquences de la pandémie⁽⁵⁾. Des plateformes comme Solidarité-jeunes.lu au Luxembourg visent à lutter contre

cette précarité et cet isolement⁽⁶⁾. Les dépressions saisonnières, l'isolement social et la solitude sont des indicateurs alarmants de la fragilité de la santé mentale chez les jeunes et les aînés. Pour y remédier, une prise de conscience collective et une mobilisation à la fois des institutions et des citoyens sont indispensables. ●

(1)www.rtbf.be/article/uliege-une-étude-sur-l-impact-de-la-lumière-sur-le-cerveau-10970705 ;

(2)étude française inédite GHU Paris/APHP, Santé Publique France & Météo France révèle la saisonnalité des suicides Marine Ambar Akkaoui, Christine ChanChee, Karine Laaidi, Gregory Fifre, et al. Scientific reports, Nature, 2022 ;

(3)Démether (Dispositif d'Evaluation des Maladies de l'Humeur et leur Traitement), CHR de Lille ;

(4)étude de la Fondation de France, 25 janvier 2024 ;

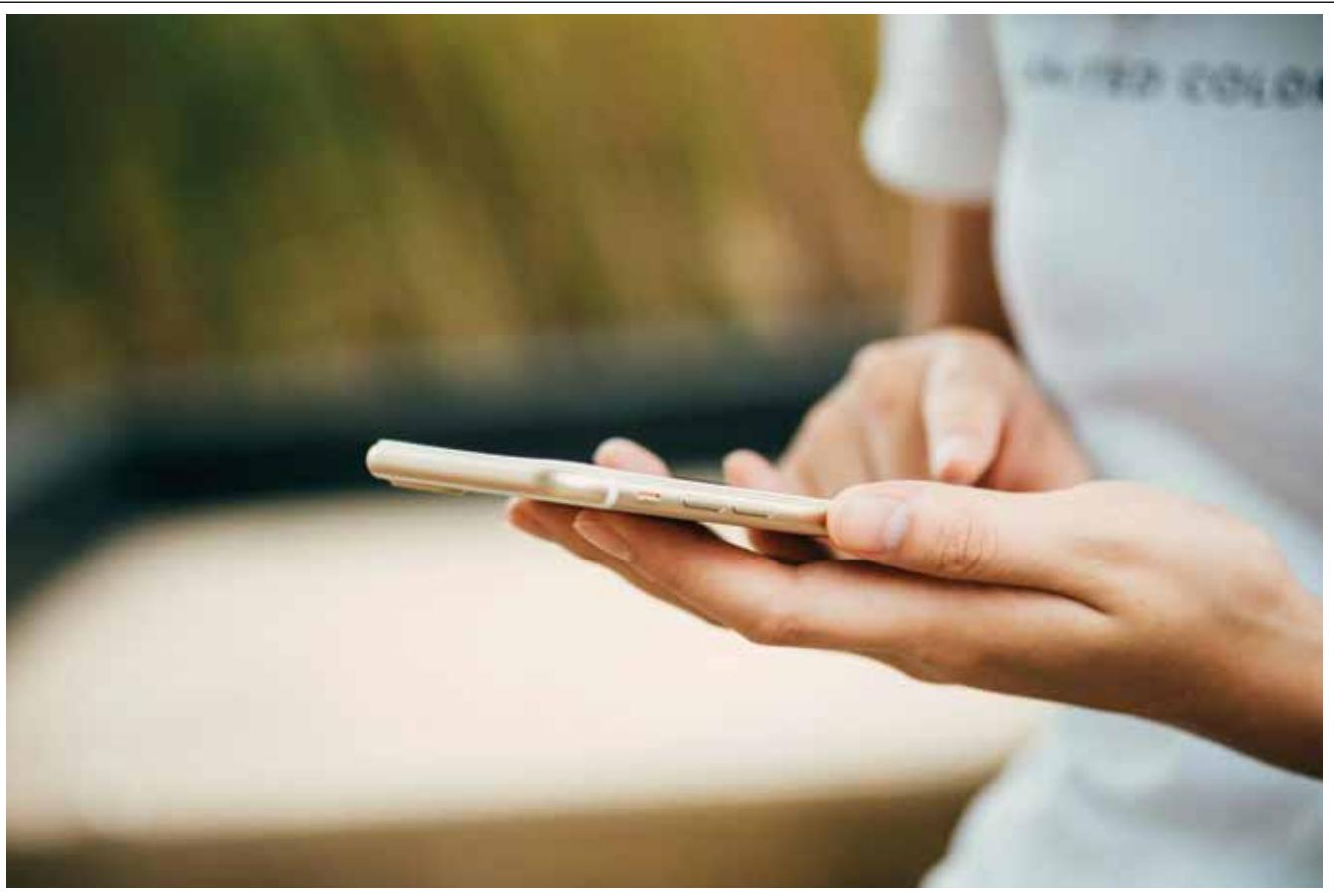
(5)www.ilo.org/fr/publications/les-jeunes-et-le-covid-19-impacts-sur-les-emplois-education-les-droits-et-le-bien-être-mental-des-jeunes ;

(6) www.solina.lu ;

LE DROIT À LA DÉCONNEXION : UN ESSENTIEL DONT ON CARESSE L'ESPOIR ?

Instauré pour préserver l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle, le droit à la déconnexion est devenu un enjeu essentiel face à l'omniprésence du digital. Ce droit permet aux salariés de s'affranchir des sollicitations professionnelles en dehors des horaires de travail, limitant ainsi les effets néfastes d'une hyperconnectivité constante.

TEXTES : ALINA GOLOVKOVA



Les conséquences d'une absence de limites sont nombreuses : stress chronique, fatigue mentale, troubles du sommeil, voire burn out. À l'inverse, respecter ces frontières améliore la concentration, favorise un meilleur sommeil et réduit les risques liés au surmenage.

Au-delà de ses bienfaits sur la santé, le droit à la déconnexion participe à une meilleure qualité de vie. Il permet de se recentrer sur ses proches, ses passions et son bien-être. Prendre ce temps pour soi, loin des écrans, est un pas vers une sérénité retrouvée, où performance et épanouissement coexistent harmonieusement. Une pause essentielle pour un équilibre durable en théorie, qu'en est-il en pratique ?

“

Le droit à la déconnexion, c'est s'accorder la liberté de retrouver son temps, ses proches et soi-même, loin de la pression des écrans

”

LE DÉFI DE DÉCONNECTER, VRAIMENT

En théorie, le droit à la déconnexion s'impose comme une mesure essentielle pour garantir le bien-être des salariés, pourtant, dans la pratique, déconnecter reste un défi. Entre la pression implicite de répondre aux attentes de l'employeur, la peur de paraître non investi et l'habitude d'être constamment disponible, nombreux sont ceux qui peinent à s'imposer ces limites. Les outils numériques, omniprésents,

brouillent encore davantage la frontière entre vie privée et professionnelle.

Ainsi, même si dire non à un appel ou un e-mail en dehors des heures de travail est légitime, beaucoup hésitent à le faire, alimentant un cercle vicieux d'hyperconnectivité. Cette tension entre théorie et pratique souligne l'urgence d'un changement culturel en entreprise pour normaliser et encourager le respect de ce droit.

CE QU'EN DIT LA LOI AU LUXEMBOURG

« Il est important pour tout employeur luxembourgeois de respecter ce droit à la déconnexion de son personnel alors que depuis tout temps il est le garant de sa santé et de sa sécurité au travail », souligne Maître Marisa Roberto, avocate à la Cour. « Et il l'est d'autant plus depuis l'entrée en vigueur le 4 juillet 2023 de la loi du 28 juin 2023 portant modification du Code du travail en vue d'introduire un dispositif relatif au droit à la déconnexion, qui formalise donc le Code du travail ce droit à la déconnexion sous deux nouveaux articles : L. 312-9 et L.312-10, » ajoute Me Roberto.

Ce « nouveau » droit à la déconnexion s'accompagne d'obligations à charge de l'employeur, lorsque son personnel utilise des outils numériques à des fins professionnelles, dont celles de :

- Définir un régime assurant le respect du droit à la déconnexion en dehors du temps de travail adapté à la situation particulière de l'entreprise ou du secteur ;
- Définir les modalités pratiques et les mesures techniques de déconnexion des outils numériques, les mesures de sensibilisation et de formation et des modalités de compensation dans

les cas de dérogations exceptionnelles au droit à la déconnexion.

“

Déconnecter, ce n'est pas renoncer à travailler, c'est choisir de mieux vivre pour mieux performer

”

Ce régime peut être mis en place par voie de convention collective de travail ou d'accord subordonné. Pour autant que l'employeur ne soit pas soumis à une quelconque convention collective ou accord subordonné, il devra veiller à l'instaurer en interne par tout moyen à sa convenance (charte, règlement interne, etc.) après consultation de la délégation du personnel si l'en existe une et en tous les cas pour les entreprises occupant au moins 150 salariés.

DES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT

Des mesures peuvent être prises explique Me Roberto : « Attention, le législateur a prévu le fait que si l'employeur ne mettait pas en place un tel régime, il s'exposerait à des sanctions administratives, variant de 251 à 25.000 euros en fonction des circonstances et de la gravité des manquements, qui seront prononcées par le directeur de l'Inspection du travail et des mines. »

Toutefois, pour permettre aux employeurs d'instaurer ce régime, le législateur a prévu le fait que ces sanctions administratives n'entreraient en vigueur qu'à compter du 1^{er} juillet 2026. ●



COOPÉRATION ET ACTION HUMANITAIRES : COMMENT LE LUXEMBOURG Y CONTRIBUE ?

L'aide publique au développement (APD) constitue un pilier central de la politique étrangère luxembourgeoise. Mais face à la complexité et à l'interdépendance accrues des défis auxquels est confrontée la coopération au développement – climat, guerres, migrations, extrême pauvreté, malnutrition... – le Luxembourg a revu en 2018 sa stratégie générale en matière de développement et d'action humanitaire. À quels pays et quels projets de développement s'adresse-t-elle ? Quel budget y consacre le pays ?

TEXTE : MARC AUXENFANTS

QUELS SONT LES ENGAGEMENTS DU LUXEMBOURG EN MATIÈRE DE DÉVELOPPEMENT ET D'ACTION HUMANITAIRE ?

Face à l'extrême pauvreté, qui est l'un des problèmes les plus urgents, de nombreuses personnes souffrent encore aujourd'hui de malnutrition et d'extrême pauvreté, « le Luxembourg poursuit une coopération au développement et une action humanitaire stratégiques, cohérentes et ciblées, » indique la Direction de la coopération au développement et de l'action humanitaire.

La pauvreté extrême se concentre désormais dans des zones fragiles, souvent marquées par des conflits. Les impacts liés au changement climatique, aux pandémies et aux conflits, gagnent en ampleur et entraînent une augmentation significative des déplacements forcés de population, des mouvements de réfugiés et des migrations. Il s'agit pour le Luxembourg d'intégrer la complexité de ces mutations et de contribuer à la sécurité et à la stabilité mondiale. L'objectif principal consiste pour cela à contribuer à la réduction et, à terme, à l'éradication de la pauvreté extrême, à travers le soutien au développement durable sur le plan économique, social et environnemental.

COMMENT LE LUXEMBOURG COMpte-T-IL ATTEINDRE UN TEL OBJECTIF ?

Le pays continuera de promouvoir une approche multi-acteurs conformément à l'Agenda 2030 « Transformer notre monde : le programme de 2030 pour le développement durable » et aux objectifs de développement durable (ODD) qui lui sont associés. Il s'agit d'assurer un niveau minimal de subsistance pour tous, en particulier aux plus vulnérables et défavorisés, dans un environnement basé sur les droits et offrant des chances

égales, pour que chacun puisse librement déterminer le cours de son existence.

“

Les partenariats multi-acteurs sont essentiels pour relever les défis de développement

”

Direction de la coopération au développement et de l'action humanitaire

Par conséquent, le principe consistant à « ne laisser personne pour compte » (leaving no one behind), inscrit dans l'Agenda 2030 et le Programme d'action d'Addis-Abeba pour le financement du développement au cœur de notre nouvelle stratégie générale de la Coopération luxembourgeoise, qui évolue ainsi d'une priorisation sectorielle vers une approche plus inclusive. Cette approche est désormais fondée sur des thématiques prioritaires interconnectées (TIC) pour lesquelles le Luxembourg dispose d'une expertise et d'un avantage comparatif spécifiques.

QUELLES SONT CES THÉMATIQUES PRIORITAIRES ?

Elles sont au nombre de quatre principales :

- Améliorer l'accès à des services sociaux de base de qualité ;
- Renforcer l'intégration socio-économique des femmes et des jeunes ;
- Promouvoir une croissance durable et inclusive ;
- Promouvoir une gouvernance inclusive.

Concrètement, ces thématiques s'appuient sur l'expertise luxembourgeoise acquise de longue date dans les secteurs de l'éducation/de la formation

professionnelle, de la santé et du développement rural. Ceci, en intégrant de nouveaux domaines d'intervention et instruments innovants pour lesquels le pays peut mettre à profit ses avantages comparatifs en tant que centre financier international de premier plan ainsi que dans le secteur des TIC et des données numériques. Aussi, les mesures préconisées incluent notamment la promotion de l'offre et de l'accès à l'eau potable et à l'assainissement afin de prévenir la propagation des maladies et de contribuer à une population en bonne santé ; le renforcement de l'appui à la sécurité alimentaire et de la nutrition ; le soutien au renforcement des systèmes de formation professionnelle et l'artisanat, en particulier dans le domaine des TIC et des emplois verts ; l'incitation à l'émergence d'un environnement favorable pour l'investissement et la croissance inclusive ; le soutien à la conduite de réformes sectorielles et administratives en vue d'améliorer l'offre et l'accès à des services publics de base de qualité.

“

En 2023, l'aide publique au développement luxembourgeoise était de 536,47 millions d'euros. Ce qui représente 0,99 % du revenu national brut du pays

”

Rapport d'activités 2023

Par ailleurs, ces quatre thématiques prioritaires tiennent compte de l'intégration de dimensions transversales, à savoir : le respect des droits de l'homme, l'égalité et l'équité entre les sexes, ainsi que la durabilité environnementale. Sur le terrain, en fonction des priorités et besoins spécifiques en matière de développement



des pays partenaires, le Luxembourg développe des programmes et projets spécifiques dédiés à ces dimensions transversales. Cette priorisation stratégique des objectifs et de choix spécifiques s'effectue conjointement entre le Luxembourg et ses pays partenaires.

QUELS SONT CES PAYS PARTENAIRES ? SELON QUELS CRITÈRES S'EFFECTUE CE CHOIX DE PARTENARIATS ?

Le Luxembourg priorise les régions et pays dans lesquels ses programmes et projets bilatéraux de développement auront un impact. Leur nombre est restreint, afin de maximiser l'impact

et la visibilité de son action de développement. Ses ressources financières disponibles sont certes élevées et généreuses en termes relatifs ; elles restent toutefois relativement modestes en termes absolus comparées aux budgets d'autres pays.

Et ces actions de développement sont basées sur des accords généraux de coopération pluriannuels, qui suivent une approche-programme et reposent sur un engagement à long terme définis dans des Programmes indicatifs de coopération (PIC), conclus pour une durée de 5 ans. Concrètement, le Luxembourg alloue au moins 50 % de son aide bilatérale à ses pays partenaires prioritaires.

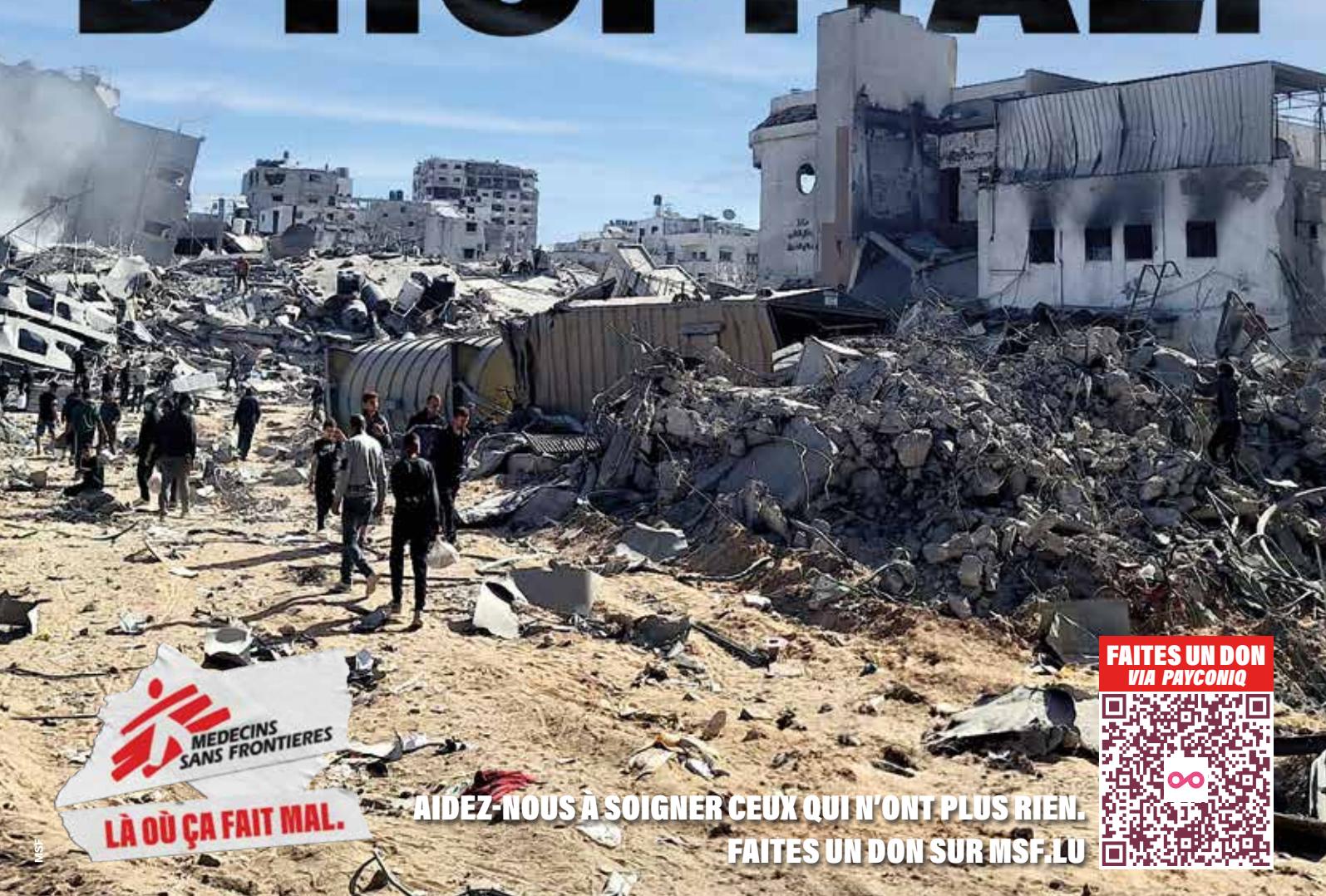
Et compte tenu de son expérience et des partenariats existants, ce partenariat se concentre particulièrement sur les pays d'Afrique de l'Ouest et de la zone du Sahel. De plus, la priorité accordée à ces pays se base également sur l'expérience acquise par le Luxembourg dans les pays en situation de fragilité. Dans le cadre des partenariats existants, il cherchera, par ailleurs, à promouvoir et développer des approches de développement transfrontalier et intégré.

FINALEMENT, À COMBIEN SE MONTE L'AIDE PUBLIQUE AU DÉVELOPPEMENT LUXEMBOURGEOISE ?

En 2023, elle était de 536,47 millions d'euros. Ce qui représente 0,99 % du revenu national brut (RNB) du pays. En termes réels, en considérant l'inflation, elle a baissé de 1,8 % par rapport à 2022, selon le rapport d'activités ministériel 2023. En termes de montants absolus, elle a connu une augmentation de 6,5 % par rapport à 2022. Le Luxembourg figure donc toujours – avec la Norvège (1,09 %), la Suède (0,91 %), l'Allemagne (0,79 %) et le Danemark (0,74 %) – parmi les pays de l'OCDE qui ont maintenu leur APD à un niveau égal ou supérieur à 0,7 % du RNB. Et en termes absolus, les États-Unis restent le bailleur le plus généreux, suivis de l'Allemagne, de l'UE, du Japon et du Royaume-Uni. Sur le plan international, l'aide publique au développement a atteint un niveau sans précédent de 223,7 milliards de dollars en 2023, soit une augmentation de 1,8 % en termes réels par rapport à 2022. Ceci représente 0,37 % du RNB combiné des membres du Comité d'aide au développement de l'OCDE et le niveau le plus élevé jamais atteint.

La hausse de l'aide publique mondiale dans les dernières années s'explique en grande partie par les dépenses liées à la pandémie Covid-19, par l'aide à l'Ukraine, envers la Cisjordanie et la bande de Gaza. •

LÀ OÙ PERSONNE NE VA À L'HÔPITAL PARCE QU'IL N'Y A PLUS D'HÔPITAL.



AIDEZ-NOUS À SOIGNER CEUX QUI N'ONT PLUS RIEN.
FAITES UN DON SUR [MSF.LU](https://www.msf.lu)

FAITES UN DON
VIA PAYCONIQ



News SOCIÉTÉ

Autopolis s'adapte à la météo



Une nouvelle étape dans l'expérience automobile au Luxembourg. Autopolis, membre du Groupe Van Mossel, a officiellement ouvert le premier centre indoor de véhicules d'occasion au pays. Une initiative inédite, pensée pour offrir un confort et une praticité inégalés aux acheteurs.

Ce centre révolutionnaire, situé à Bertrange, abrite plus de 500 véhicules de toutes marques sous un toit, une solution idéale pour contrer les conditions météorologiques capricieuses des 200 jours de pluie annuels. Ce concept propose bien plus qu'un simple espace d'exposition : il redéfinit l'expérience d'achat grâce à un environnement chaleureux, des conseillers dédiés et un coin café convivial.

Autopolis mise sur un service complet et personnalisé : reprise immédiate des anciens véhicules, financements adaptés, garantie minimum de 12 mois et 100 points de contrôle par véhicule. Une offre exclusive accompagne le lancement, incluant 1 500 € de remise sur 80 véhicules électriques. Le tout dans un espace optimisé pour les clients et les équipes, favorisant un accueil de qualité.

BESTCHARGE CÉLÈBRE SON 100^E POINT DE RECHARGE RAPIDE À MONDORF-LES-BAINS

Le réseau BestCharge, piloté par Petro-Center, a inauguré son 100^e point de recharge rapide pour véhicules électriques à Mondorf-les-Bains, en présence de Lex Delles, Ministre de l'Économie et de l'Énergie, et Steve Reckel, Bourgmestre de la commune. Ce projet, situé dans une commune engagée dans le Klimapakt, témoigne d'un partenariat avec l'Administration Communale et l'Energiekooperativ Kanton Réimech. Le site dispose de six bornes : quatre en courant alternatif (11 kW) et deux en courant continu (50 kW), renforcées par une centrale photovoltaïque de 64 kWp sur les toits de l'école primaire. Cette initiative assure un accès à des solutions de recharge 100 % renouvelables pour citoyens et visiteurs. Avec 100 stations actives, dont le plus grand pôle de Mertert (3000 kW), BestCharge affirme son leadership au Luxembourg et prévoit près de 200 points publics d'ici fin 2025, contribuant à une mobilité plus propre et durable.



RÉINVENTER LE RECRUTEMENT AVEC LIA



©Visuel créé à l'aide d'une IA

Nuwot est une startup luxembourgeoise qui transforme le recrutement grâce à une technologie HRtech pointue. Elle exploite l'intelligence artificielle pour révéler un bassin de candidats souvent invisible aux yeux des RH traditionnelles, en utilisant des méthodes de marketing ciblé pour attirer des talents qualifiés directement sur mobile. Fort de 13 années d'expérience en marketing numérique, Thierry Henschen, a développé Nuwot avec deux autres cofondateurs. Le système permet aux candidats de postuler rapidement, en moins d'une minute, via des interfaces mobiles interactives. Nuwot cible également les candidats passifs, ceux non activement en recherche d'emploi mais ouverts aux opportunités, représentant 70 % des employés actuels. La plateforme utilise des algorithmes avancés pour présélectionner les candidats et intégrer les plus prometteurs dans un CRM accessible aux employeurs pour une gestion facilitée des entretiens. En personnalisant le processus de recrutement et en améliorant l'image de marque de l'employeur, Nuwot promet une réduction significative des délais de recrutement. Déjà en activité en France et au Luxembourg, la société envisage une expansion européenne et reste ouverte aux investissements.

40%

Le télétravail en Europe concerne en moyenne 22 % des travailleurs. En tête, le Luxembourg avec 40 %, suivi de la Belgique (35,9 %), la France (33,5 %) et l'Allemagne (23,4 %). Ce mode de travail, selon Eurostat 2023, gagne en popularité, surtout dans les pays d'Europe de l'Ouest.

7 TALENTS, 1 DESTIN : QUI PRÉSENTERA LE LUXEMBOURG À L'EUROVISION ?

Le Luxembourg Song Contest 2025 met en lumière sept finalistes talentueux, sélectionnés parmi 77 candidatures. Ces artistes, alliant nouveaux visages et figures reconnues, solistes et groupes variés, sont prêts à conquérir la scène de la Rockhal pour représenter le Grand-Duché à l'Eurovision, qui se tiendra à Bâle du 13 au 17 mai.

Le jury, composé de figures internationales, inclut Diogo Fernandes (Portugal), producteur et agent, ainsi que quatre anciens participants à l'Eurovision : Eldar Gasimov (Azerbaïdjan), Marie Myriam (France), Poli Genova (Bulgarie) et Niamh Kavanagh (Irlande). Leur expertise sera déterminante pour désigner le candidat qui portera les couleurs du Luxembourg.

Les sept finalistes sont : Laura Thorn, One Last Time, Luzac, Rhythmic Soulwave, MÄNA, Rafa Ela et Zero Point Five. Ces artistes, aux univers divers et captivants, se produiront sur la scène de la Rockhal, unis par un seul objectif : décrocher leur place à l'Eurovision et faire briller le Luxembourg sur la scène internationale.



Maîtriser vos finances : COMMENT SE FAMILIARISER AVEC LA GESTION FINANCIÈRE ?

Même virtuels, l'argent et les finances continuent à jouer un rôle important dans notre vie quotidienne. Comment mieux gérer ses dépenses, mieux consommer les services financiers proposés, parfois alléchants et non sans risques, et ainsi éviter le surendettement ?

TEXTE : MARC AUXENFANTS

Qu'entend-on par gestion financière personnelle ? Selon le site d'informations et de conseils financiers Investopedia, la notion englobe « toutes les décisions et activités financières d'un individu ou d'un ménage, y compris la budgétisation, les assurances, la planification hypothécaire, l'épargne et la planification de la retraite ». En d'autres termes, la gestion des finances personnelles consiste à planifier et à budgétiser les dépenses et l'épargne de son budget.

Elle implique donc de fixer des objectifs raisonnables à réaliser et faciles à tenir pour chacune des décisions et activités financières en prenant en compte les principaux domaines des finances personnelles : les revenus, les dépenses, l'épargne, l'investissement et la protection. La maîtrise de ces éléments peut faire la différence entre atteindre la liberté financière et s'endetter.

Première étape : faire le point sur ses finances personnelles
Mais par où commencer ?

“
Chaque euro économisé peut produire une réaction en chaîne et vous aider à atteindre vos objectifs d'épargne
”

Faire tout d'abord son bilan financier : « Cet exercice vous permettra de mieux connaître votre situation financière et de vérifier où vous en êtes. L'examen de votre bilan, qu'il soit positif ou négatif, vous incitera sans doute à reconsiderer certains comportements financiers, comme vos habitudes d'épargne ou votre utilisation du crédit » précise l'Autorité des marchés financiers canadienne (AMF).

Établir ensuite son budget mensuel : un budget permet de voir et de mieux comprendre d'où proviennent ses revenus, mais aussi et surtout de

comprendre ce que l'on en fait. Etablir un budget ne demande pas beaucoup de discipline, mais plutôt un suivi régulier des entrées et sorties d'argent. Il sera alors plus facile de mieux gérer et donc de réduire certaines dépenses et de réorganiser l'utilisation de son ou ses crédits, afin de payer moins d'intérêts. Pour cela, la Spuerkeess conseille sur son site de regrouper tout d'abord ses revenus et ses dépenses sous forme de tableau. « Les dépenses variables sont souvent difficiles à estimer, garder vos tickets de caisse pendant un certain temps et faites un contrôle ! », recommande-t-elle.

« Faites un tableau par mois : lister et chiffrer toutes vos dépenses, rassembler tous vos documents nécessaires (contrats d'assurance, factures d'abonnements, relevé d'impôts...), » préconise la Spuerkeess. « Si vous le faites dans un tableau, vous pourrez calculer la différence entre vos revenus et vos dépenses ». Le site ajoute : « N'oubliez pas un poste imprévu, par exemple pour des frais médicaux, des réparations ou des



nouvelles acquisitions. Et si vous avez des loisirs coûteux, vérifiez ces dépenses dans une catégorie spécifique. ».

Définir et préciser ses objectifs financiers : il sera ensuite possible de préparer un plan concret pour la réalisation des projets qui vous tiennent à cœur. Pour chacun de ces projets (par exemple, acheter une propriété, mieux profiter de sa retraite, réduire ses dettes). « Demandez-vous quel en sera le coût et de combien de temps vous disposez pour accumuler les sommes requises, » prône l'AMF.

Épargner le plus tôt possible : chaque euro économisé peut produire une réaction en chaîne et vous aider à atteindre vos objectifs d'épargne. « Vous pourriez par exemple choisir de diminuer votre endettement et économiser ainsi sur les intérêts payés, » ajoute l'AMF.

« Vous pourriez aussi constituer un fonds d'urgence ou encore investir une partie de votre épargne avec l'objectif d'obtenir

du rendement ». Une fois ces règles mises en place, le plus difficile sera de les suivre sur le long terme. Elles doivent devenir une routine quasi mensuelle.

Où se renseigner, comment se protéger, comment se faire aider ?

La dernière crise financière a mis en évidence la nécessité de renforcer la protection des consommateurs de produits et services financiers. En Europe et au Luxembourg, des textes réglementaires et le Code de la consommation ont considérablement étendu les missions et les pouvoirs du régulateur financier luxembourgeois (la Commission de Surveillance du Secteur Financier, CSSF) dans le domaine de la protection des consommateurs.

Les missions et pouvoirs de cette dernière comprennent notamment l'éducation financière, le traitement des réclamations des clients des entités surveillées, la représentation dans les instances internationales,

l'adaptation de la réglementation applicable, voire l'interdiction de certains produits. De plus, la Loi du 23 décembre 2016 sur les contrats de crédit aux consommateurs relatifs aux biens immobiliers résidentiels prévoit des mesures qui visent à encourager l'éducation des consommateurs. Elle dispose notamment que : « La CSSF promeut des mesures encourageant l'éducation des consommateurs en matière d'emprunt responsable et de gestion de l'endettement, en particulier en ce qui concerne les contrats de crédit immobilier. Elle encourage la diffusion d'informations claires et générales sur les procédures d'octroi de crédit, nécessaires pour guider les consommateurs, notamment ceux qui souscrivent un contrat de crédit immobilier pour la première fois. ». Parmi les différentes initiatives mises en place par cette dernière, le portail d'information www.letzfin.lu lancé en novembre 2019. Le site contient les informations essentielles sur des sujets rencontrés par les citoyens concernant notamment l'argent au quotidien, les assurances, les crédits, épargner et investir, la pension, les précautions à prendre ou encore le surendettement. Son objectif est de former et de protéger le consommateur, et plus concrètement de l'aider à analyser et à comprendre sa situation financière et à prendre des décisions appropriées.

Le portail propose d'une part des informations financières de base en cinq langues (luxembourgeois, français, allemand, anglais et portugais), sous forme de textes ou de vidéos sur de nombreuses thématiques : de l'assurance au surendettement. Il comprend aussi une boîte à outils pratiques, tels qu'un simulateur de calcul de crédit, un outil de gestion budgétaire, des jeux de quiz. Il constitue « la pièce maîtresse de toutes les initiatives prises dans le cadre de cette stratégie nationale ». ●

TROIS QUESTIONS À DANIÈLE BERNA-OST

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA COMMISSION DE SURVEILLANCE DU SECTEUR FINANCIER (CSSF)

Danièle Berna-Ost



©CSSF

Depuis le lancement du portail letzfin.lu en 2019, quel bilan tirez-vous de cette initiative ?

Ces cinq dernières années, nous avons mis en place de multiples moyens de communication, comme des animations et des vidéos dédiées notamment aux jeunes qui ne lisent plus beaucoup. Nous avons aussi accru notre présence sur les réseaux sociaux tels que Facebook et Instagram. Nous sommes aussi référencés. Et nous essayons de créer autant de visibilité que possible. Si on regarde les chiffres depuis

2019, le portail a enregistré 30 % de visiteurs supplémentaires chaque année. Toujours plus de gens nous contactent pour obtenir des réponses sur ces sujets. Ils savent que le portail existe et qu'ils peuvent nous poser des questions.

À quelles thématiques plus particulièrement s'intéressent les visiteurs du portail ?

Les trois thématiques les plus consultées sont : les fraudes, à savoir les scams, les phishings ou encore les usurpations

d'identité, qui sont actuellement très nombreuses. Dans ce dernier cas, il s'agit de malfaiteurs qui se font passer pour une banque ou tout autre organisme financier pour démarcher les victimes potentielles, et leur vendre des produits ou proposer des crédits à très bons taux. Ou bien ces personnes tentent d'extorquer les numéros de compte et coordonnées bancaires de leurs victimes sous un faux prétexte ; les actifs cryptos et leurs risques potentiels sont aussi une thématique récurrente, chez les jeunes notamment ; le surendettement est également une question très importante. Nous faisons dans ce domaine beaucoup de sensibilisation et de pédagogie pour pointer les pièges possibles au surendettement et pour mieux gérer ses finances personnelles.

Quelles seront les prochaines initiatives de la CSSF en matière d'éducation financière ?

Nous lançons actuellement une campagne sur le greenwashing en matière d'investissement dans la finance durable. Il s'agit d'expliquer où on en est dans ce domaine, qui est sujet à la réglementation très complexe. Si investir dans la finance durable est une louable initiative, il s'agit d'être prudent par rapport aux nombreux messages tendant à « verdier » les produits financiers qui sont proposés aux consommateurs. Il s'agit donc de sensibiliser ces derniers, pour qu'ils adoptent les bons réflexes et prennent les bonnes décisions d'investissement.

Merry Christmas

huisfeld



Les bons moments demandent une énergie au top. La vôtre, et celle que nous vous fournissons.

Enovos vous souhaite un joyeux Noël.



Maïté Richert

GARDER LES PIEDS SUR TERRE

Maïté Richert a été sélectionnée pour représenter le Luxembourg au célèbre show sportif de la télévision allemande *Exatlon Germany*. Il faut dire que les performances physiques et le mental d'acier de la jeune femme en ont fait une compétitrice de choix. Après huit semaines de compétition, elle a atteint ses objectifs et sa toute nouvelle progression dans le programme sera un bonus, comme elle l'explique.

Nous avons fait le point avec cette jeune femme bien dans sa peau et bien dans sa tête.

Maïté Richert

TEXTE : KARINE SITARZ

Luxembourgeoise, vous participez actuellement au grand show TV *Exatlon Germany* aux Caraïbes, comment en êtes-vous arrivée là ?

C'est le fruit de plusieurs années de travail acharné à me faire un nom et bâtir une *brand* dans cette niche très compétitive. Grâce à cela et à l'énorme chance d'être sponsorisée par des marques majeures dans le domaine du sport, participer à un format télévisé qui met en avant la performance physique et l'endurance était presque une suite logique.

Quels sacrifices demande ce défi ?

Les sacrifices sont bien réels. Le plus grand est l'éloignement de mon mari. En 15 ans, nous n'avons jamais été séparés aussi longtemps. Le manque de contact quotidien est difficile. Mais j'espère que cette aventure nous ouvrira des portes, tant sur le plan personnel que professionnel.

Où avez-vous grandi et quelle jeune fille étiez-vous ?

Je suis née et j'ai grandi à Nospelt. J'étais une jeune fille très simple, libre et insouciante, toutefois un peu têtue. Je passais la majeure partie de mon temps à jouer dehors. L'école n'était vraiment pas ma



tasse de thé, aussi j'ai rejoint le monde du travail dès que possible. Je peux dire que j'ai toujours eu un petit problème avec l'autorité (rires).

Quels étaient vos rêves ?

Je n'avais pas de grands rêves, ni d'ambition précise à l'époque. Je vivais dans l'instant, sans me faire de soucis pour l'avenir, profitant de chaque jour et restant connectée à ce qui m'entourait. Aujourd'hui encore, c'est cette même approche de la vie qui me définit et m'aide à garder les pieds sur terre.

Le sport est entré tardivement dans votre vie, quel a été le déclencheur ? Pourquoi avoir choisi le fitness ?

Le déclencheur est venu après des années à négliger mon alimentation. J'étais constamment fatiguée, sans énergie, et je ne me supportais plus dans le miroir. Le fitness m'est apparu comme l'une des solutions les plus accessibles, simples et efficaces pour reprendre le contrôle. Ce que j'aime dans cette discipline, c'est que les résultats sont visibles et tangibles si l'on est sérieux et conséquent. L'amélioration de l'apparence physique n'est qu'un bonus.

Quelle est votre spécialité ?

J'ai beaucoup investi pour me former en tant que coach dans divers domaines : training, nutrition, posing, mindset, good health. Aujourd'hui, je me concentre sur un entraînement hybride, fonctionnel, axé sur la performance.

Mon objectif est d'aider les femmes de tous âges à être bien dans leur corps, sans restrictions drastiques ni méthodes extrêmes. Qu'elles apprennent comment y arriver et comment maintenir leurs résultats sur le long terme. Il faut être attentif aux aspects physiologiques, hormonaux, psychologiques et anatomiques pour un suivi adapté et durable. Ma mission est de donner des outils.

Vous avez plusieurs cordes à votre arc : athlète, coach en ligne, influenceuse... vers quoi votre cœur vous emmène-t-il ?

Mon objectif premier est d'aider et d'inspirer les gens, en partageant mon parcours et mes challenges. "Influenceuse" ? Le terme me plaît peu, mais je reconnaît qu'aujourd'hui, le partage de son parcours et la création de contenus sont essentiels pour réussir. Avec une bonne stratégie, les réseaux sociaux peuvent ouvrir des portes, même à quelqu'un qui vient d'un petit village au Grand-Duché (rires).

Mariée, désormais installée à Marbella en Espagne, comment s'organisent vos journées ?

Elles sont bien remplies ! Je commence par une séance de sport tôt le matin pour bien démarrer la journée. Ensuite, je me consacre à mon travail : sessions de coaching avec mes clientes, création de contenus pour mes sponsors ou mes réseaux, développement de programmes pour mon application de fitness Grow & Glow ou visioconférences. Selon les jours, j'ai une seconde séance d'entraînement ou je m'offre un moment pour lire, aller à la plage, faire un peu de shopping... mais ces moments de détente sont rares !

Quels liens gardez-vous avec le Luxembourg ?

La météo grise et les températures ne me manquent pas, mais mes liens avec le pays sont toujours solides, surtout d'un point de vue professionnel.

Un conseil, un souhait, un vœu à partager avec nos lectrices et lecteurs ?

Ne pas se laisser impressionner par l'image parfaite que certains affichent ou proposent. Souvent, elle n'est qu'une façade soigneusement construite pour compenser un manque. Il faut voir au-delà de la

surface, ne pas se laisser submerger par la frustration et malheureusement, parfois, la dépression. Concentrez-vous sur vos propres rêves et vos objectifs, sur ce que vous avez ici et maintenant.

“

Bien souvent, ce que vous possédez est plus précieux que ce que vous cherchez

”

Quels sont vos projets ?

J'en ai plusieurs, il est possible que j'en aie même un peu trop ! Après mon show TV, j'aurai de nouvelles perspectives et des priorités plus claires, ce qui m'aidera à faire le tri. Mais l'un de mes objectifs reste de rendre accessibles au plus grand nombre mes connaissances et mes méthodes en matière de sport, de santé et de bien-être. ●

Questions à la volée

UNE SPORTIVE QUI VOUS INSPIRE :
Jade Skillen (Hyrox Elite Athlete)

UN PÉCHÉ GOURMAND :
Les sushis !

UNE DESTINATION :
Le Costa Rica.

UN RÊVE :
Que les habitudes toxiques disparaissent pour un monde meilleur !

TRUMP : AUTOPSIE D'UNE VICTOIRE

Donald Trump a remporté l'élection présidentielle du 5 novembre en s'assurant le vote des classes populaires. Sa rivale démocrate, Kamala Harris, a échoué à recueillir massivement le vote des femmes, qu'elle avait mises au cœur de sa campagne. Ce résultat montre le poids déterminant de l'économie dans le scrutin, mais aussi la persistance de la misogynie et du racisme d'une société américaine qui n'a pas voulu placer son destin entre les mains d'une femme noire.

TEXTES : FABIEN GRASSER



Depuis sa réélection comme président des États-Unis, le 5 novembre, Donald Trump sature l'espace médiatique, exercice dans lequel il excelle. L'épisode contraste cependant avec le flottement ayant suivi son succès en 2016. Le milliardaire avait alors été pris de court par sa victoire inattendue contre Hilary Clinton et il lui avait fallu des semaines pour composer son gouvernement. Son premier mandat, certes marqué par l'épidémie de Covid-19, avait révélé son impréparation et une gouvernance où l'outrance et l'improvisation opportuniste avaient souvent servi de boussole à la première puissance mondiale. Rien de tel en 2024 : rompu à la pratique du pouvoir et animé par un esprit revanchard, Donald Trump a soigneusement préparé son retour.

Dans les jours suivant sa réélection, il a nommé des personnalités aussi fantasques que jugées dangereuses aux postes clés de l'administration, qui entrera en fonction le 20 janvier, jour de l'investiture du 47^e président des États-Unis. Il y a bien sûr Elon Musk, première fortune mondiale, omniprésent aux côtés du candidat au cours de la campagne. Nommé à la tête du ministère de l'Efficacité gouvernementale, le patron de Tesla, Space X et X (ex-Twitter) aura pour mission de démanteler une bonne partie du service public fédéral. À ses côtés, le complotiste antivax Robert Kennedy Jr. dirigera le ministère de la Santé. Matt Gaetz, autre complotiste, doublé d'un misogyne et antisémite patenté, était présent au ministère de la Justice mais s'est finalement rétracté.

Au Pentagone, l'armée la plus puissante au monde sera dirigée par l'animateur de Fox News Pete Hegseth. Ces personnalités, notoirement incomptétentes pour les fonctions qu'elles occuperont, ont avant tout été choisies pour leur absolue loyauté et fidélité au chef. Ces premiers pas de Donald Trump vers la Maison Blanche confirment les craintes sur l'avenir de la démocratie américaine,

et plus largement sur la stabilité du monde, dont sa réélection est synonyme.

Contrairement aussi à 2016, où le slogan « Make America Great Again » lui avait tenu lieu de programme, Donald Trump s'appuie en 2024 sur un projet politique détaillé, le « Project 2025 », produit par le *think tank* d'extrême droite Heritage Foundation. Celui-ci promeut une vision du monde ultraconservatrice sur le plan sociétal et ultralibérale dans le domaine économique. Exécration de la démocratie, climatoscepticisme, hostilité aux immigrés et misogynie composent le fond idéologique de ce programme concocté sur mesure pour le candidat républicain. Pour d'évidentes raisons tactiques, Trump a néanmoins tenté de s'en distancier au cours de la campagne électorale.

du Trump, assumant sans complexe son populisme, son racisme, son masculinisme, mais aussi ses multiples condamnations et poursuites judiciaires. Tout cela n'a pas empêché sa victoire et, dans une certaine mesure, en a peut-être constitué un carburant face à une opinion publique abreuvée par les réseaux sociaux et les médias complotistes.

La victoire, sans être écrasante, est sans appel pour le magnat de l'immobilier. Il a raflé les sept swing-states déterminants pour l'élection, remporté 312 grands électeurs (contre 226 à Kamala Harris) et le vote populaire en recueillant plus de 74 millions de suffrages, contre 70 millions à sa rivale. Comparé aux deux précédents scrutins, Trump a progressé partout dans le pays et dans tous les segments de la population, y compris chez les latinos et les noirs. À la Chambre des représentants et au Sénat, il peut en outre compter sur une majorité républicaine qui a nettement glissé vers l'extrême droite. Il a les mains totalement libres.

Dans le camp démocrate, la stupeur face à cette monumentale déconvenue cède peu à peu le pas à une introspection qui promet d'être longue et tortueuse. Et l'on s'interroge, à juste titre : les électeurs ont-ils voté pour Trump ? Ou ont-ils voté contre Harris, alors qu'elle a réuni 10 millions de suffrages de moins que Biden en 2020 ? Les premières explications avancées par l'équipe de la candidate sont purement formelles : le retrait trop tardif du président sortant, en juillet, ou encore l'impossibilité pour Kamala Harris de mener, en moins de 100 jours, une campagne efficace dans un pays aussi vaste. Sur le fond, c'est Bernie Sanders qui a ouvert les hostilités. « Il n'est pas étonnant qu'un parti qui a abandonné la classe ouvrière se voit abandonné par la classe ouvrière », a accusé le sénateur du Vermont, seule personnalité américaine de premier plan à se revendiquer du socialisme, tout en étant affilié aux démocrates.

“

Donald Trump a cumulé plus de 30 points d'avance sur Kamala Harris dans l'électorat le moins éduqué et gagnant moins de 50.000 dollars par an

”

MENSONGES ET MESSIANISME

Comme en 2016 et en 2020, le magnat de l'immobilier ne s'est au demeurant pas embarrassé de dire comment il rendra leur pouvoir d'achat et leurs jobs aux Américains. À l'image des précédentes campagnes électorales, mais avec davantage de virulence, celle de 2024 a distillé les mensonges sur le camp démocrate, s'est répandue en insultes, outrances et menaces contre ses adversaires ou a présenté Trump en figure messianique, sauveur d'un pays qui n'a pourtant jamais perdu son rang de première puissance mondiale. Depuis sa défaite en 2020, Trump a fait

À 83 ans, il a été réélu, le 5 novembre, pour un quatrième mandat et fustige la déconnexion des élites démocrates avec les classes populaires, qui se sont détournées vers Donald Trump. Ce dernier a cumulé plus de 30 points d'avance sur Kamala Harris dans l'électorat le moins éduqué et gagnant moins de 50.000 dollars par an. À l'inverse, la démocrate l'a emporté auprès des urbains les plus éduqués et gagnant plus de 100.000 dollars par an.

“

Pour Kamala Harris, le plus grand désaveu est venu du vote des femmes, qu'elle avait placées au centre de sa campagne et de ses espoirs de victoire

”

POUR L'AVORTEMENT ET POUR... TRUMP

Tout au long de sa campagne, Kamala Harris a vanté le bon bilan économique de Joe Biden, avec la création de 19 millions d'emplois et la mise en place de barrières protectionnistes. Mais les succès macroéconomiques ont eu peu d'effets sur le portefeuille de la majorité des Américains. Au cours de ces quatre dernières années, leurs économies ont fondu sous l'effet d'une inflation qui a atteint 45 % pour certains produits courants, tandis que les prix de l'immobilier ont explosé. Le déclassement et la peur du déclassement ont joué en faveur de Donald Trump chez les ouvriers et les petites classes moyennes, particulièrement dans les zones rurales, mais aussi dans les bastions industriels, historiquement dominés par les démocrates.

Kamala Harris a concentré une grande partie de ses arguments sur le danger



que représente son adversaire pour la démocratie et pour l'état de droit, des notions abstraites, ne répondant en rien aux problèmes quotidiens et concrets d'un électorat se sentant délaissé par les « élites de Washington ». Pour la vice-présidente sortante, le plus grand désaveu est cependant venu du vote des femmes, qu'elle avait placées au centre de sa campagne et de ses espoirs de victoire. Tandis que le républicain a promis de protéger les femmes « que cela leur plaise ou non », Kamala Harris s'est posée en défenseure de leur droit de disposer de leur corps. Celui-ci est remis en cause depuis le premier mandat Trump et l'annulation par Cour suprême de l'arrêt Roe v. Wade qui accordait,

depuis 1973, le droit à l'avortement sur l'ensemble du territoire américain. Le 5 novembre, Kamala Harris a certes gagné le vote des femmes en recueillant 54 % de leurs suffrages contre 44 % à Donald Trump, mais ce sont huit points de moins que Joe Biden en 2020 et il s'agit d'une progression de deux points pour le candidat républicain. Le résultat est strictement inverse chez les hommes, dont une partie adhère aux positions masculinistes de leur champion. « Pourquoi nous, les femmes, aurions pour seul souci l'avortement ? Vous pensez qu'on ne regarde pas nos factures ? Qu'on ignore les problèmes de logement ? », a lancé face aux caméras, au soir de l'élection, Donna, une jeune électrice

de Floride qui a voté pour Donald Trump. Les résultats en Arizona, où les électeurs se sont à la fois prononcés en faveur de l'avortement et pour Donald Trump, illustrent cependant la difficulté à déchiffrer les ressorts de la victoire républicaine.

« QUE DE FAUX ESPOIRS ! »

Avec la question des droits reproductifs, c'est cependant plus largement la place des femmes dans la société que Donald Trump remet en cause. Il s'agit de les cantonner dans leur rôle traditionnel d'épouses et mères parfaites, figure qu'incarne à merveille Melania, sa silencieuse épouse, revendiquant le fait de ne pas travailler et de s'être consacrée toute entière à l'éducation de leur fils Barron. Une position en tout point conforme aux fantasmes de la droite religieuse radicale, soit une partie du socle électoral du républicain.

« Ton corps, mon choix. Pour toujours », a posté au lendemain de l'élection l'influenceur masculiniste et suprémaciste blanc Nick Fuentes, en détournant le slogan féministe « Mon corps, mon choix ». Sur X, son post a généré 91 millions de vues en deux jours, selon un rapport de l'Institute for Strategic Dialogue. Les posts comprenant les phrases « Your body, my choice » et « Get back in the kitchen » (retourne à la cuisine) ont augmenté de 4 600 % sur X, signale encore ce rapport.

« J'ai cru que les femmes se mobiliseraient en masse pour protéger leurs droits reproductifs. J'ai même supposé que les femmes blanches voterait en masse pour Kamala Harris. Que de faux espoirs ! », se désole Meredith Raiston, enseignante et chercheuse à l'université canadienne de Mount Saint Vincent, dans un article publié le 7 novembre sur le site The Conversation. « Nous avons désormais des réponses aux questions qui se posaient encore. L'Amérique votera-t-elle pour une femme noire ? Non. Kamala Harris réussira-t-elle là où Hillary Clinton a échoué ? Non. Brisera-t-elle le plafond de verre du bureau ovale ? Non », poursuit l'universitaire. La réélection de Donald Trump « semble révélateur de la misogynie et du racisme qui gangrènent l'Amérique », tranche-t-elle. L'interpellation fait fi des questions économiques qui ont tant pesé sur le scrutin. Mais elle participe incontestablement à l'explication de la victoire de Donald Trump. « Beaucoup d'hommes de mon entourage, qui votent habituellement démocrate, hésitent car ils ne voient pas une femme diriger le pays », nous confiait, il y a quelques semaines, un électeur démocrate du progressiste État de New York.

Cruelle ironie de l'histoire, début janvier, c'est à Kamala Harris qu'il reviendra, en sa qualité de vice-présidente, de valider officiellement la victoire de Donald Trump. •

LUXEMBOURG CITY
UNDERGROUND

OPEN
ALL
YEAR

DIVE INTO
THE DEPTHS
OF THE CITY

Tickets

luxembourg-city.com

Luxembourg City Tourist Office - Place Guillaume II

SAVE the DATE

TEXTE ET SÉLECTION : FABIEN RODRIGUES

Jusqu'au 16.03.25
EXPOSITION
VILLA VAUBAN

**JULIE WAGENER :
THE THINGS WE CARRY**

Les guerres, révolutions, luttes socio-économiques et catastrophes écologiques, ainsi que la remise en question générale des valeurs morales, ont toujours été, à travers l'histoire, une source d'inspiration majeure pour la production visuelle. Passant au crible une collection de plus de 1000 estampes, datant du 15^e au 20^e siècle et acquise par la Villa Vauban en 2020, l'artiste Julie Wagener a opéré une sélection éclectique d'œuvres véhiculant des messages qui restent plus que jamais d'actualité. En établissant des parallèles entre le passé et le présent, Wagener interprète librement les œuvres d'art choisies et leurs récits. Elle les projette dans la société actuelle afin de susciter une discussion sur les systèmes que nous suivons et les vies que nous menons.

En revisitant les préoccupations du passé et en les reliant à la condition humaine du 21^e siècle, cette nouvelle série de sérigraphies explore les luttes existentielles auxquelles notre société occidentale mondialisée est confrontée aujourd'hui et dans les décennies à venir...

WWW.VILLAVAUBAN.LU

06-10.12

OPÉRA
GRAND THÉÂTRE



COSÌ FAN TUTTE

Après *La Clemenza di Tito*, les Théâtres de la Ville continuent leur rencontre avec Mozart grâce à son chef-d'œuvre intemporel *Così fan tutte*, pris en charge par Dmitri Tcherniakov à la mise en scène et Fabio à la direction musicale de l'Orchestre Philharmonique du Luxembourg, deux professionnels aguerris qui se sont illustrés à Luxembourg ces dernières saisons. Dans une interprétation personnelle, Tcherniakov part de l'histoire d'une initiation ambiguë de deux hommes qui veulent tester la fidélité de leurs fiancées, mais crée une œuvre qui explore ici les relations humaines d'une façon peu conventionnelle. Deux couples d'une cinquantaine d'années partent en vacances avec deux amis, dans une villa luxueuse dans la forêt ou à la montagne. Ils parlent de l'amour avec l'assurance de la maturité. Les deux amis leur proposent une expérience, un jeu de rôle, qui doit les amener à mieux comprendre leurs propres désirs. Mais ce qu'ils découvrent va les changer à jamais...

WWW.THEATRES.LU

08.12

CONCERT

DEN ATELIER

SOFI TUKKER

Duo déjà nommé aux Grammy Awards et composé de Sophie Hawley-Weld et Tucker Halpern, Sofi Tukker est sur le point de dévoiler son troisième album *BREAD*, son œuvre la plus audacieuse, la plus innovante et sans doute la plus « contagieuse » à ce jour. Fruit de deux années de travail, il s'agit d'un véritable plaisir sonore composé de morceaux qui ne donnent qu'une envie, celle de danser.

C'est une invitation à la fois légère et profonde à laisser tomber ses peurs et à croquer la vie à pleines dents, une grande bouffée d'optimisme et un remède contre la morosité omniprésente. La musique du binôme mêle House, Funk brésilienne,

Drum and Bass, bossa nova, Pop, poésie portugaise et - surtout - beaucoup de plaisir !

WWW.ATELIER.LU



10.12

DANSE

ESCHER THEATER

SOL INVICTUS

Pour cette saison 24/25 le théâtre d'Esch fait la part belle à la danse, avec un programme dense et palpitant... Avec, par exemple en ce mois de décembre, le *Sol Invictus* du chorégraphe Hervé Koubi. Tout un monde est réuni sur le plateau : 15 danseurs et danseuses aux origines variées, à qui Koubi a demandé – une fois n'est pas coutume – de danser comme si le monde allait cesser d'exister. De cette urgence naît un ballet « à l'élan prodigieux et visiblement inépuisable, tant la vigueur des interprètes semble se régénérer à l'infini ». Des figures issues du hip-hop, du cirque, de la capoeira ou encore du break dance se mêlent aux sonorités contemporaines et aux musiques de Steve Reich et de Beethoven. *Sol Invictus* – « soleil invaincu » en latin – répond au besoin vital, irrépressible et heureux, de danser...

WWW.THEATRE.ESCH.LU

11.12

CONCERT

ROCKHAL

MATHIEU MOËS + TIMELORD

Les *Rocklab Live Sessions* sont des showcases filmés de groupes et d'artistes locaux à la Rockhal. Leur objectif est de promouvoir et de documenter le nombre croissant et la diversité des artistes de la scène musicale locale, en leur offrant une scène, indépendamment du genre musical, de l'âge et de l'expérience... Pour cette édition hivernale et très électro, le Rocklab a choisi Mathieu Moës et Timelord pour se produire dans la grande entrée de l'institution eschoise. Le premier est un producteur et artiste belge qui fusionne la musique électronique avec des éléments orchestraux. Aujourd'hui basé au Luxembourg, Mathieu vise constamment à professionnaliser son approche et son activité et a sorti quelques EP en 2020 et 2022 ainsi qu'un album live de sa performance de mai 2023 au Melusina. Quant au producteur électronique luxembourgeois Timelord, il a récemment sorti son premier album *LVL1*. Il s'inspire de la vibe hypnotique de la house progressive, des pulsations de la techno et des riches mélodies de l'électro-dance. Un moment en duo qui promet de chauffer l'atmosphère de la Rockhal...

WWW.ROCKHAL.LU

12.12**CONCERT****PHILHARMONIE LUXEMBOURG****CARMEN SUITES - CONCERT DE GALA**

Tout le monde a déjà entendu les mélodies de l'opéra de Georges Bizet, Carmen. On les retrouve même dans la pop : Stromae a utilisé dans sa chanson éponyme la célèbre «Habanera». Compositeur et ami de Bizet, Ernest Guiraud a rassemblé dans les *Suites N° 1 et N° 2* pour orchestre de *Carmen* les plus beaux passages que jouent ici l'Orchestre Philharmonique du Luxembourg, dans un événement organisé par et au profit de l'association SOS Villages d'Enfants Monde. Sur scène, pour cet événement solidaire, l'Orchestre Philharmonique de Luxembourg accompagné de Hankyeol Yoon à la direction et du violoniste lauréat du Concours Musical international Reine Elisabeth de Belgique, Dmytro Udovychenko !

WWW.PHILHARMONIE.LU**15.12****CONCERT****CAPE ETTELBRUCK****ROTUNDUS**

Comme pris d'une envie de repousser les barrières du classique, les musiciens de l'Orchestre de Chambre du Luxembourg se donnent le la pour offrir au public du CAPE une expérience symphonique hors du commun. Grâce à un programme musical aux multiples esthétiques et réunissant certaines des plus belles pages orchestrales, l'OCL propose en effet en cette fin d'année un concert sans chef d'orchestre, tel un face à face direct avec le public, placé au cœur de l'orchestre... L'auditeur est ainsi plongé dans un monde souvent fantasmé et pourra en « découvrir toutes les facettes », dans une immersion unique à 360°. Au programme musical de cet événement dominical exceptionnel : Mendelssohn, Piotr Ilitch Tchaïkovski, Beethoven, Enesco, Debussy et Richte, rien que ça...

WWW.CAPE.LU**17.12****CONCERT****CASINO 2000****IBRAHIM MAALOUF**

Après 17 albums et deux prestigieuses nominations aux Grammy Awards, Ibrahim Maalouf revient en grand avec un projet musical innovant. Tant sur la philosophie que sur l'histoire, *T.O.M.A*, acronyme de *Trumpets of Michel Ange*, est une grande aventure musicale qui transporte les mélomanes vers un monde où folklore et modernité ne font qu'un. Comme à son habitude, Ibrahim tente le pari d'une musique exigeante mais accessible au grand public... *T.O.M.A*, c'est d'abord un album métissé, véritable mélange d'influences où l'orient festif et nostalgique s'exprime avec une liberté rare ; c'est ensuite le nom d'une marque de trompettes créée par Ibrahim en collaboration avec des artisans français ; et c'est enfin une grande fête qui réunit toutes les générations, amateurs comme professionnels ! Avec ce nouvel album, Maalouf pose la première pierre d'un ambitieux projet de vie mêlant lutherie, exception culturelle française, pédagogie, album et scène - et qui a pour but de « nous rassembler autour de valeurs communes »...

WWW.CASINO2000.LU

La sélection d'Elfy

DE SUPERMIRO

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



Elfy Pins

FONDATRICE
DE SUPERMIRO

27.12
LUXFLY

COURS DE PILATES

“ Chères aventurières du bien-être, préparez-vous à flotter comme une plume grâce à une expérience unique en son genre ! Le 27 décembre à 19h, venez découvrir les secrets du Pilates chez LUXFLY (Rue de Grass 103, Sterpenich) pour une session exclusive avec Claire Sibella. Oui, je vous parle bien de LUXFLY, ce lieu où la soufflerie m'a déjà décoiffée et fait virevolter à 35m de haut (mais là, promis, on va rester sur terre). Venez renforcer vos muscles et vous relaxer pour commencer l'année avec la souplesse d'un chat, l'équilibre d'un funambule et vous sentir plus légère qu'un nuage ! Envie d'être bien dans vos baskets ? N'attendez plus pour vous inscrire à cet instant de bien-être. ” - Elfy Pins

WWW.INDOORSKYDIVE.LU



super
miro.

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

AN EXCITING FUSION OF DANCE, ART, ACROBATICS
AND MAGIC FOR THE WHOLE FAMILY.



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRÜCK

Ettelbrück
VILLE D'ETTELBRÜCK

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Présidence à Ettelbrück

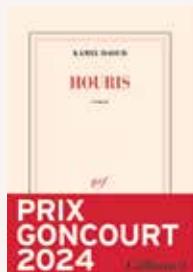
INFOS & RÉSERVATIONS
26812681
WWW.CAPE.LU

Littérature

TEXTE : NATHALIE MARCHAL

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

Houris de Kamel Daoud



Ayant remporté le 122^e Prix Goncourt, l'auteur franco-algérien Kamel Daoud, qui écrit en français par choix, nous raconte l'histoire d'Aube, une jeune Algérienne de 26 ans. Devenue muette, elle porte les stigmates de sa gorge tranchée d'une oreille à l'autre et de ses cordes vocales sectionnées lors d'un massacre dont elle a réchappé, et c'est à l'enfant qu'elle porte en son sein qu'elle adresse intérieurement son récit et confie son message. Celui-ci, qui a pour toile de fond les massacres de cette « décennie noire » (1992 - 2002) au cours de laquelle des groupes islamistes et l'armée s'affrontèrent violemment en Algérie, réactive le fil d'une histoire en mal de mémoire collective car tenue au secret par la loi dite « de réconciliation » interdisant de l'évoquer. En découle une prise de conscience de ce qui s'est passé à cette époque en Algérie – avec 200 000 victimes plongées dans le néant. Tout comme une plongée sur la condition féminine à travers celle qui fut réduite au silence par la lame d'un couteau.

○ Éditions Gallimard, 2024

Le cours de monsieur Paty de Mickaëlle Paty avec Émilie Frèche



Quatre ans précisément après sa mort, la sœur du professeur qui fut assassiné à la sortie de son établissement par un terroriste islamiste âgé de 18 ans, publie le récit retracant les onze jours de calvaire qui séparent son cours sur la liberté d'expression de sa décapitation. S'appuyant sur des pièces objectives – la recherche de la vérité, la réflexion sur la laïcité et le travail des professeurs, l'identification de la solitude et de la peur vécues par Samuel Paty, conscient de ne pas être protégé ni entendu, font partie intégrante de ce texte humain et courageux qui pointe ce que signifie l'indifférence, la trahison et l'abandon. De quoi mieux comprendre les enjeux contemporains de l'éducation par rapport à la manière d'informer et d'ouvrir les esprits, d'une époque et d'un continent où tout change.

○ Éditions Albin Michel, 2024

Les Francs-Tireuses d'Emmanuelle Hutin



Oser dire non : durant l'occupation de l'île anglo-normande de Jersey, entre 1940 et 1944, deux femmes, Claude Cahun et Suzanne Malherbe, vont fabriquer des charges explosives sous forme de tracts de contre-propagande en allemand. Placardés derrière les véhicules qui circulent sur l'île, ils visent à saper le moral des troupes ennemis. Figures du Paris surréaliste d'avant-guerre, amantes et demi-sœurs par alliance, l'une est photographe et écrivaine, l'autre illustratrice. Avec pas moins de 6 000 « bombes à gaz déprimantes » lâchées en quatre ans, elles vont donner l'impression d'un mouvement dissident sans fin dans les troupes nazies, tout en étant insoupçonnables derrière leur cinquantaine, affichant fichus sur la tête et santé fragile. Une aventure réelle enfin sortie de l'ombre.

○ Éditions Anne Carrière, 2024



AIDEZ-NOUS À AIDER LES ENFANTS VULNÉRABLES DANS LE MONDE

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

MERCI POUR VOTRE SOLIDARITÉ !



SOS
VILLAGES D'ENFANTS
MONDE

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

HAVRE VÉGÉTAL

Dans un monde où l'industrialisation et la technologie ne cessent de gagner du terrain, le concept de la biophilie permet un retour à la nature et la création d'un écrin végétal, apaisant et chaleureux.
Conseils pour adopter facilement cette tendance chez soi.

TEXTE : MARINE BARTHÉLÉMY



AU CŒUR DE LA NATURE

La tendance de la biophilie ne repose pas uniquement sur un concept purement esthétique : elle est surtout vouée à améliorer, par la perception visuelle et la reconnexion consciente à la Nature, le bien-être physique et mental des habitants. Indéniablement, interagir au quotidien avec un environnement naturel et où il fait bon vivre offre de vrais bienfaits pour la santé. De nombreuses études scientifiques soulignent une baisse notable du stress, une amélioration de l'énergie, de la concentration, de la productivité, des capacités d'apprentissage et un meilleur sommeil. En somme, cela nous rendrait par ricochet plus heureux. Comment faire ?

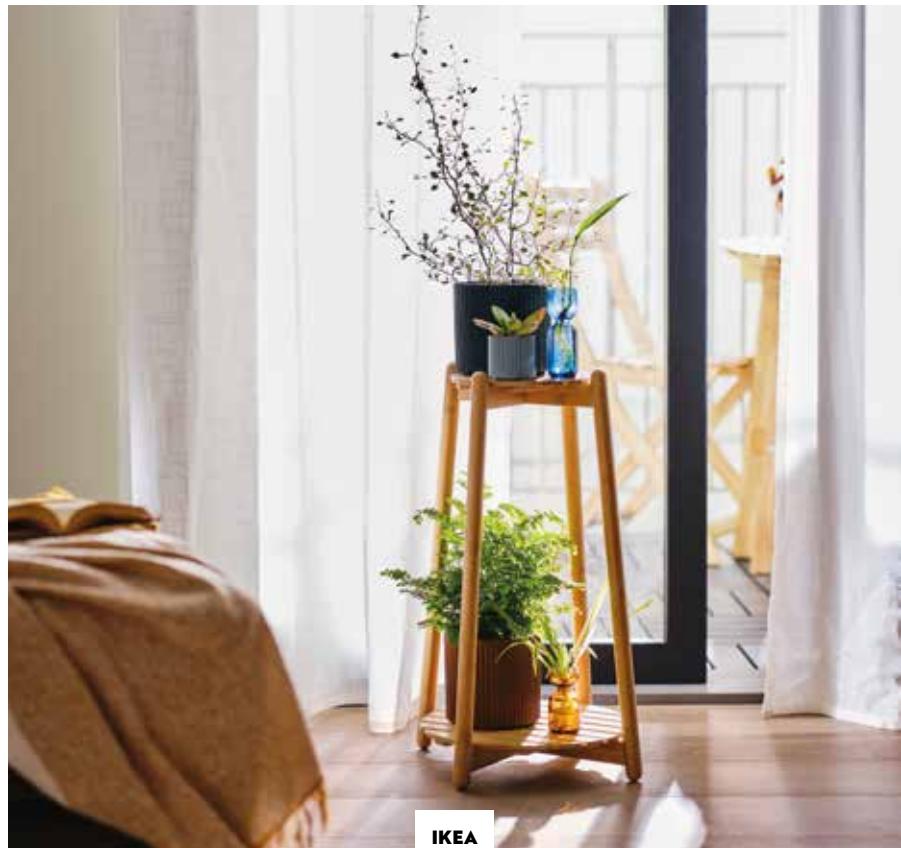
“

Le marron et toutes ses nuances (cacao, terre cuite, ocre, caramel, acajou) occupent cette année une place d'honneur dont il sera quasi impossible de passer outre

”

JARDIN SECRET

L'une des pierres angulaires de la biophilie est l'intégration de plantes, partout et sans modération. Du vert, oui, mais pas n'importe comment. Certaines pièces de la maison se prêtent particulièrement bien à la végétalisation. En premier lieu, le salon – souvent la pièce la plus spacieuse et fréquentée – est idéale pour intégrer des plantes et créer une oasis de verdure. Monstera, ficus ou succulentes trouveront leur place sur des étagères, la table basse, près d'une fenêtre tout en prenant le soin de varier les types de plantes et leurs tailles. Les plantes grimpantes telles que le lierre dragon, le peperomia (larmes



de crocodiles) ou l'epipremnum aureum peuvent être placées au bord d'une étagère ou d'un buffet pour donner la sensation d'une nature qui se déploie sous nos yeux. Autre idée hyper tendance : la création d'un mur végétal naturel si on en a la possibilité ou artificiel pour ceux qui n'ont pas la main verte.

Ensuite, la cuisine peut merveilleusement bien accueillir des plantes aromatiques, pratiques et idéales pour parfumer la pièce de manière naturelle et détoxifier l'air. Si elle bénéficie d'un ensoleillement naturel, la salle de bains reste l'endroit parfait pour les plantes qui prospèrent dans un environnement humide, à l'image de la fougère, du pothos ou de la calathéa. On peut y accrocher des plantes en hauteur pour végétaliser un espace sans pour autant perdre de la place au sol. Déconseillé à tort, l'ajout de plantes dans la chambre peut pourtant contribuer à séréniser l'espace. Dans ce cas, il convient d'opter pour des plantes qui



LA GREEN TOUCH
CLUSIA EN HYDROCULTURE ET SON VASE



MADE IN DESIGN
PLATEAU (SEUL) POUR VÉGÉTAUX

n'émettent pas trop de CO₂ pour ne pas altérer le sommeil, comme par exemple le sansevieria, l'aloé vera, le yucca ou le gardénia. Enfin, il est conseillé d'ajouter des plantes qui ne demandent pas trop d'entretien (car on peut avoir tendance à les oublier) dans les pièces de passage comme l'entrée, le couloir ou le patio. Les terrariums permettront par exemple de créer facilement de petits jardins autonomes.

“

Le visuel, premier levier sensoriel engagé, pourra aisément être complété par des bruits et parfums empruntés à la nature

”

GREEN INSPIRATION

Plus généralement, ce concept prône les matières naturelles et le biomorphisme afin que s'effacent les frontières intérieur/extérieur. Il invite chacun d'entre nous à intégrer du bois, du verre, des fibres naturelles ou de la pierre, via le sol, le revêtement mural, le mobilier ou la décoration. Mais aussi à privilégier les formes organiques et imparfaites, directement inspirées des galets, des



feuilles, des nuages... C'est l'occasion de choisir du mobilier épuré aux courbes ovales irrégulières, démunies d'éléments pointus et d'angles droits. La palette chromatique est elle aussi naturelle et joue avec les tonalités de vert, de beige et toutes les nuances terreuses. Le marron et toutes ses nuances (cacao, terre cuite, ocre, caramel, acajou) occupent cette année une place d'honneur dont il sera quasi impossible de passer outre. Le visuel, premier levier sensoriel engagé, pourra aisément être complété par des

bruits et parfums empruntés à la nature. L'idée est de créer une ambiance olfactive chaleureuse et réconfortante avec l'usage de bougies ou de diffuseurs d'huiles essentielles, de jouer avec l'eau et son clapotis avec un aquarium ou une fontaine d'intérieur (des modèles modernisés repérés chez Nature & Découvertes, Maisons du Monde ou La Redoute Intérieurs), ou encore de s'amuser avec les sons de la forêt ou le chant des oiseaux en se concoctant une playlist apaisante, à diffuser au gré de ses envies. •

À VOS PAGES, PRÊTS, PARTEZ

Rien de tel que de beaux livres pour s'inspirer, développer sa créativité et puiser des idées d'aménagement en phase avec les tendances actuelles. Les plus sensibles et engagés d'entre nous se feront un véritable plaisir de feuilleter les nouveautés de l'année - *La déco éthique* (aux éditions Eyrolles), *La Bible du Bois* (Epa), *Vert toit* (Chêne) - pour faire entrer la nature dans leur intérieur et l'harmoniser grâce aux cinq éléments (eau, bois, terre, feu et métal).



La Bible du Bois
de Marcel Guedj



La déco éthique
d'Emmanuelle Mayer



Vert toit de Billie Blanket
et Caroline Watelet

ANATURA LUXEMBOURG

La nature comme destination



UN LIEU DE DÉTENTE ET DE RESSOURCEMENT

AU COEUR DE LA NATURE

Découvrez l'hôtel Anatura, un havre de paix niché entre les lacs de Weiswampach.

Ce nouvel hôtel 4 étoiles supérieures, ouvrant ses portes en **janvier 2025**, vous invite à vivre un séjour d'exception dans l'une de ses 90 chambres ou suites.

Laissez-vous également séduire par la cuisine raffinée du restaurant Sensa, sous la direction du chef étoilé Yves Mattagne.

Lacs de Weiswampach

32 Weilwerdangerstroos, L-9980 Weiswampach
www.anatura.lu | reservation@anatura.lu

 **Anatura.**
★ ★ ★ ★ S

FÊTES GIVRÉES



MAISONS DU MONDE

Les tons neutres, tels que le beige et le blanc, associés à des touches de bois naturel, confèrent une élégance intemporelle et s'harmonisent aisément avec des éléments réutilisables chaque année. Une subtile note de couleur, comme le vert clair, évoque la fraîcheur des sapins et établit un lien naturel avec l'esprit hivernal. Ce mariage de simplicité et de fonctionnalité crée une atmosphère chaleureuse et apaisante, tout en incarnant l'esthétique épurée du design scandinave.

TEXTE & SÉLECTION : DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER



SEMA DESIGN
COUPE À CHAMPAGNE



AM.PM
PLAID



H&M HOME
ASSIETTES DE SERVICE



LA REDOUTE INTÉRIEURS
BOUGEOR EN VERRE



WESTWING COLLECTION
COUSSIN



GEORGE HOME



BROSTE COPENHAGEN
GUIRLANDES



FERM LIVING
FAUTEUIL



ZARA HOME
TORCHON



MONOPRIX
BOÎTES DE RANGEMENT



SUR LA TABLE ET SOUS LE SAPIN

POUR DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

100 % LUXEMBOURGEOISES

Les fêtes de fin d'année sont une belle opportunité de partir à la découverte des producteurs, des artisans et des artistes du Luxembourg. De quoi faire le plein de bonnes idées pour imaginer un repas de Noël 100 % local et offrir des cadeaux 100 % artisanaux. Voici quelques pistes à suivre...

TEXTE : FABRICE BARBIAN

Au Luxembourg, la demande en aliments régionaux et de saison va en progressant. C'est en tout cas ce que laisse supposer une étude Ilres publiée l'an dernier, consacrée à la vision des consommateurs. Elle mettait en lumière qu'ils sont de plus en plus nombreux (98 % par rapport à 88 % début 2021) à privilégier les produits en provenance du Luxembourg car ils sont jugés de bonne qualité, appréciés pour leurs saveurs et respectant la sécurité alimentaire. Un geste profitable à plus d'un titre tant pour les consommateurs, que pour les producteurs, l'économie locale ou l'environnement. Les fêtes de fin d'année sont assurément une période idéale pour s'inscrire dans cette tendance aux multiples vertus et découvrir, si ce n'est pas encore fait, les bons produits que le Luxembourg a à offrir.

DANS LES FERMES ET SUR LES MARCHÉS

Pour les dénicher, quelques adresses de sites internet à connaître. Le site « sou-schmaacht-letzebuerg.lu » donne accès à de nombreux producteurs luxembourgeois qui commercialisent de la viande, des légumes, des vins et autres produits laitiers. Une carte interactive permet de les repérer. « regionalsaison.alu » délivre lui aussi de nombreuses

informations sur les producteurs locaux à découvrir avec, à la clé, quelques recettes gourmandes. L'exercice est toujours compliqué car tous les producteurs méritent une mise en lumière, mais quelques adresses tout de même glanées sur le premier site évoqué supra.

“

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion parfaite pour savourer les produits locaux et découvrir les trésors artisanaux du Luxembourg

”

La ferme Tempels d'Oberkorn, dont les terres s'étendent sur environ 115 hectares, produit et commercialise de la viande de bœuf provenant de son propre élevage mais aussi les œufs des poules de l'exploitation, des pommes de terre de qualité et des légumes frais. Du côté de Crauthem, la ferme An Hueff, de la famille Pesch, vend en direct sa viande de porc, porcelet, bœuf et veau ainsi que toute une palette de charcuteries : jambons, pâtés fermiers, saucissons...

À Berdorf, la famille Schmalen concocte différents fromages qu'elle vend dans sa propre fromagerie. À Weiler-la-Tour, la « Bergerie An Döttesch » élève des brebis laitières dont le lait est utilisé pour fabriquer des yaourts ainsi que des glaces, des douceurs commercialisées à la ferme et sur les marchés.

Bien entendu, est-ce vraiment utile de le préciser, le Grand-duché possède de quoi dignement accompagner les assiettes, avec une belle palette de vins et autres crémants produits le long d'une « route » qui elle aussi, assurément, mérite le détour. Et nul doute qu'en cette fin d'année, tous les viticulteurs ont des offres à découvrir.

Pour approfondir un peu plus encore sa connaissance du terroir local et de ses spécialités, il est aussi possible de profiter des congés pour partir à la découverte de l'un ou l'autre des restaurants proposant de la cuisine luxembourgeoise. Déguster ainsi une Feierstengszalot (salade de bœuf) au café-restaurant Um Dierfgen (Luxembourg-Ville), une Wäinzoossis (saucisse au vin) ou une traditionnelle bouchée à la Reine au Reiländer Millen, ou bien encore des Kniddelen (quenelles) au Bistro Koeppchen du côté de Wormeldange qui sert « une cuisine luxembourgeoise authentique ».

ARTISTES ET ARTISANS ONT DU TALENT

Cette quête de qualité, d'authenticité et d'enracinement local peut également prévaloir au moment de choisir ses cadeaux de Noël. Et là encore, il y a l'embarras du choix avec les artisans et les artistes du pays. La plateforme Letzshop permet d'en découvrir certains. Quelques noms... Atelier Spatz confectionne des costumes originaux, la créatrice et orfèvre Nancy Fis crée des bijoux, l'artiste Jacques Schneider imagine des vêtements et accessoires aux couleurs du Luxembourg, la céramiste Juliana exerce ses talents au sein de l'atelier Ancestral Cerâmica, l'Atelier de Virginie propose toute une collection de bougies parfumées 100 % naturelles...

“

En privilégiant les produits régionaux, c'est un soutien direct aux producteurs locaux, à l'économie du pays, et un geste en faveur de l'environnement

”

Des dizaines de créateurs sont à découvrir à travers tout le pays. Nul doute que les fêtes de fin d'année sont des instants privilégiés pour ce faire. Les nombreux marchés de Noël du pays sont également à fréquenter sans modération afin de garnir son carnet d'adresses en la matière, tant en ce qui concerne l'artisanat que les produits alimentaires avec les nombreuses gourmandises salées et sucrées qui garnissent les étals des chalets. Tout un réseau de proximité à suivre ensuite au fil du temps et des saisons, car les producteurs comme les artisans sont en perpétuel mouvement et renouveau, entre traditions et innovations... ●

LE LOCAL : DES TRÉSORS DE BIENFAITS

Consommer local, c'est faire le choix du goût et des produits frais, de la qualité et du « bon » pour la santé. Mais pas uniquement. C'est aussi soutenir les producteurs, artisans et commerçants de son territoire. L'argent dépensé reste dans la communauté et contribue directement à la création d'emplois, au dynamisme des petites entreprises et au maintien des savoir-faire locaux. C'est encore réduire l'empreinte carbone et soutenir les efforts des producteurs qui s'engagent pour une agriculture plus respectueuse des sols, de l'eau et de la biodiversité. En optant pour des fruits, des légumes ou des spécialités du terroir, on favorise aussi la biodiversité et la préservation des variétés locales, parfois oubliées ou en danger, qui passent à travers les filets des grands circuits de distribution. C'est aussi positif sur le plan humain en favorisant les échanges, en tissant des liens de confiance entre consommateurs et producteurs. À l'heure où grandes sont les tensions internationales, être acteur de la souveraineté alimentaire n'est pas accessoire.



VINSMOSELLE : L'EXCELLENCE VITICOLE LUXEMBOURGEOISE

Pionnière de la viticulture coopérative au Luxembourg, Vinsmoselle incarne la richesse du terroir mosellan. Fondée en 1921, cette coopérative rassemble des viticulteurs passionnés qui produisent des vins et crémants réputés pour leur qualité exceptionnelle. Située le long de la célèbre route des vins luxembourgeoise, Vinsmoselle offre une large palette de crus reflétant le savoir-faire local et la diversité des cépages. En cette période festive, leurs vins et crémants, parfaits pour sublimer les repas de Noël, témoignent d'une alliance harmonieuse entre tradition et innovation. Un incontournable pour célébrer un Noël 100 % luxembourgeois.

Tout pour des fêtes

délicieusement chics



ÉMMER CLEVER

ESCH-SUR-ALZETTE

NOËL SOUS LE SIGNE DE LA CRÉATIVITÉ ET DE LA DÉCOUVERTE

Le marché de Noël d'Esch-sur-Alzette revient cette année avec une touche renouvelée qui promet de ravir petits et grands. Installé sur la place de l'Hôtel de Ville, cet événement incontournable de la saison des fêtes propose 24 stands où l'on peut déguster des pâtisseries gourmandes, se réchauffer avec des boissons traditionnelles et dénicher des idées cadeaux uniques.



Cette édition s'enrichit de nouveautés pour encore plus de magie : un cinéma en plein air sera proposé à quelques pas des stands, rue Helen Buchholtz, tandis que le défilé du Kleeschen (Saint-Nicolas) traversera la zone piétonne, apportant une dose supplémentaire de féerie. Les visiteurs pourront également profiter d'un programme varié de spectacles et d'animations sur la scène principale, créant une atmosphère conviviale et festive.

En parallèle, le marché hebdomadaire, qui se tient sur la Place de la Résistance jusqu'à fin décembre, vient compléter cette offre en proposant des produits frais et locaux. À Esch, tout est pensé pour faire des fêtes de fin d'année un moment inoubliable, mêlant tradition, nouveauté et convivialité.

UNE NATURE QUI SÉDUIT MÊME EN HIVER

Esch-sur-Alzette ne se limite pas à son centre-ville animé. À quelques minutes de marche, le Parc Animalier d'Esch (Déierepark) offre un havre de paix, même au cœur de l'hiver. Ce parc verdoyant, accessible gratuitement, abrite une diversité d'animaux locaux et exotiques. Sous la neige, il devient encore plus enchanteur. Une balade ici est une invitation à ralentir et à profiter du calme de la nature, tout en découvrant une faune fascinante. Vous pourrez également faire une pause-café ou passer la nuit dans les maisons d'hôtes perchées dans les



arbres, nichées en pleine nature, pour une expérience immersive et ressourçante.

Pour les amateurs d'expériences insolites, direction le gîte futuriste Pump It Up!. Installé dans la réserve naturelle d'Ellergronn, à proximité du sentier Minett Trail, ce logement inspiré d'une navette spatiale combine design innovant et immersion en pleine nature. Parfait pour une pause éco-responsable loin de l'agitation, ce lieu unique reflète l'esprit avant-gardiste et durable d'Esch.

UNE SCÈNE POP-UP QUI FAIT VIBRER ESCH

Esch-sur-Alzette, toujours bouillonnante d'idées, est un véritable terrain d'expression pour les créateurs. Sa scène pop-up, en plein essor, regorge de concepts uniques et de produits qui allient authenticité, créativité et durabilité. En décembre, vous y découvrirez les créations de nombreux artistes et designers locaux, offrant un large choix pour des cadeaux de Noël originaux et éthiques. Une excellente occasion de dénicher des trésors tout en soutenant les talents de la région.

Par Monts et par Vaux met en lumière le savoir-faire luxembourgeois et international avec une sélection de

produits éthiques, écoresponsables et artisanaux. Côté mode enfant, **Gili Closet** propose des vêtements minimalistes conçus pour « grandir avec les enfants », dans une approche durable et pratique inspirée de la philosophie suédoise Lagom är bast (« juste ce qu'il faut est parfait »). **P'tits Bonnets d'Ânes**, quant à lui, mêle charme rétro et modernité avec ses vêtements éco-conçus pour enfants, célébrant l'authenticité et brisant les stéréotypes de genre, tout en valorisant un savoir-faire respectueux de la planète. Par ailleurs, **Nana'selections** séduit avec une collection d'objets intemporels et artisanaux : sacs à main faits main, tissus jacquards italiens, bijoux contemporains et savons raffinés. Pour votre intérieur, **Spank** crée des abat-jour uniques et sur mesure, alliant restauration et modernisation de pièces vintage ou contemporaines.

Pour une immersion culturelle, **K-shop** transporte ses visiteurs dans l'univers vibrant de la K-pop et des produits lifestyle coréens, une découverte unique en plein cœur d'Esch. Les amateurs de bien-être trouveront leur bonheur au **Spiritual Mindset Shop**, spécialisé dans l'alignement énergétique et le développement personnel. Enfin, pour des idées cadeaux originales,

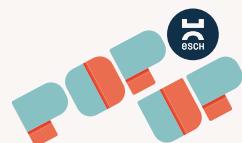
La Dénicheuse est l'adresse incontournable, véritable caverne d'Ali Baba regorgeant d'objets uniques et faits main. Avec cette scène pop-up diversifiée, Esch-sur-Alzette démontre une fois de plus son dynamisme et sa capacité à mettre en avant des talents et des concepts novateurs.

UNE DESTINATION OÙ TOUT EST POSSIBLE

À Esch-sur-Alzette, l'esprit des fêtes va bien au-delà des décorations et des illuminations. La ville offre un savant mélange de traditions, d'expériences insolites et de créativité locale, rendant chaque visite unique. Que vous soyez attiré par l'animation de ses marchés de Noël, le calme de ses espaces naturels ou l'originalité de ses boutiques éphémères, Esch est une promesse d'émerveillement pour petits et grands. Prenez le temps d'explorer cette ville riche en contrastes, où chaque coin cache une découverte, chaque rencontre une histoire, et chaque expérience une touche de magie.

À NE PAS MANQUER

- Marché de Noël**
du 29 novembre au 22 décembre
(du dimanche au jeudi de 12h à 20h et du vendredi au samedi de 12h à 22h)
- Visite du Saint-Nicolas à la bibliothèque municipale d'Esch le 6 décembre**
(de 16h30 à 17h30)
- Concert de Nouvel An au Théâtre d'Esch**
le 1^{er} janvier 2025



Adresse Pop-Up :
121 Rue de l'Alzette,
à Esch-sur-Alzette



News FOOD

TEXTE : FABIEN RODRIGUES

ACCUEIL ROYAL

Dans un grand ballet d'ouvertures ambitieuses, c'est sûrement celle qui était la plus attendue par les amateurs de gastronomie : Archibald De Prince et son épouse Rachel ont ouvert début novembre leur hôtel-restaurant plein de charme au cœur du Mullerthal, à quelques minutes d'Echternach.

À la tête éponyme d'Archibald De Prince – Table et Chambres, on retrouve l'ancien « numéro deux » de René Mathieu, qu'il a accompagné dans les cuisines de La Distillerie pendant près de sept années. Le domaine, à savoir l'ancien Vieux Moulin de Lauterborn, ne manque pas d'atouts : la proximité extrême d'une jolie chapelle désacralisée pour les mariages, un grand bâtiment principal plein de charme, une aile annexe moderne – avec salle de conférence, 3 chambres et 3 suites avec terrasses. Sans oublier une belle terrasse en bord de ruisseau dès les beaux jours... La salle supervisée par Rachel est très chic sans l'être trop, avec des couleurs naturelles rappelant la région forestière l'entourant, de belles grandes tables nappées et de l'art belge sur les murs avec du Tintin en mode street art et du Chat de Geluck.

On aime bien les petites tables faisant face à la belle cuisine ouverte et donnant la possibilité de voir le chef, son talentueux second Lucas Andrieux et le reste de l'équipe s'adonner à leur ballet gastronomique. L'équipe, composée de jeunes professionnels et de visages connus, assure un service à la fois pro et souriant, comme on les aime. Dans l'assiette : un menu unique en huit services et déclinable en version 100 % végétale – tous deux facturés 145€. De beaux produits de saison, du terroir local et belge et une sélection de vins à la fois variée et bien faite pour arroser le tout...



PARFUM DE PORTUGAL

C'est une spécialité très canaille de la gastronomie portugaise qui se trouve au cœur de la carte de Taberna Londrina, nouvelle adresse du boulevard JFK au Kirchberg : la Francesinha ! En effet, la chaîne de restaurant déjà très présente dans son pays d'origine a fait son arrivée au Grand-Duché - plus précisément au sein du bâtiment d'EY - pour mettre en lumière ce plat populaire, sorte de croque-monsieur composé de plusieurs viandes, de fromage, surmonté d'un œuf et arrosé d'une sauce traditionnelle légèrement aigre-douce... L'enseigne a créé une version végétarienne pour plaire au plus grand nombre et propose également d'autres spécialités...

Bonjour Maison B

Àddi le Boos Café ! Aline Bourscheid et Clovis Degrave réinventent l'adresse emblématique et inaugurent Maison B, une brasserie chic nichée en pleine forêt de Bridel, dans un lieu-dit historiquement appelé « Le Biergerkraiz ». L'intérieur a été totalement transformé et présente désormais plusieurs espaces à l'atmosphère élégante et conviviale. La grande salle, baignée de lumière, impressionne par ses volumes et son coin cheminée et offre un espace modulable pouvant accueillir 80 convives pour un dîner assis ou 150 personnes pour un cocktail. La salle jaune, teintée d'un charme vintage aux touches arty avec son bar privé et ses détails subtils, accueille jusqu'à 50 invités dans un cadre intime parfait pour les moments en petit comité. On peut y savourer une cuisine de saison avec des classiques revisités et d'autres plats plus « funky » avec aux commandes, le chef Laurent Bonnarens. Des viandes savoureuses, mais aussi des fruits de mer - une liste concise, mais à la fraîcheur garantie - des plats et desserts à partager, ainsi que des menus pour enfants. On pourra y passer également pour déguster un cocktail et grignoter grâce à une carte dédiée à l'espace bar, qui est ouvert en continu, tout comme le dimanche de 12h à 21h ! Un atout dominical indéniable pour la renaissance de ce bel établissement...



PÉITRY
LE TRAITEUR

Quality Homemade catering at its finest

TRANSFORMEZ VOS FÊTES EN UNE EXPÉRIENCE GASTRONOMIQUE UNIQUE !



COMMANDÉZ UN MENU FESTIF POUR LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Laissez-vous séduire par des créations maison telles que le foie gras délicatement préparé, le saumon d'Écosse en gravlax ou le homard raffiné, pour une table digne des plus grandes réceptions. Cette année, optez pour un menu à emporter : **composé de 3 services pour 65€.**

Commandez avant le vendredi 20 décembre
et choisissez entre livraison à domicile ou retrait dans nos établissements : **Restauberger Peitry à Roodt-sur-Syre et Bistro Molkerei à Roost/Bissen**

ET LAISSEZ VOUS TENTER PAR UNE SOIRÉE FESTIVE ET GOURMANDE...

Pour la Saint-Sylvestre, vous êtes les bienvenus dans nos restaurants Restauberger Peitry ou au Molkerei Bistro, où nos chefs vous réservent des menus exclusifs dans une ambiance raffinée et chaleureuse.

Pour les commandes des menus de Noël et de la Saint-Sylvestre : traiteur@peitry.lu ou sur www.peitry.lu (onglet « Passez commande »)

Pour les réservations en salle pour la Saint-Sylvestre :
Péitry Restauberger : 18, route de Luxembourg, L-6910 Roodt-sur-Syre
Bistro Molkerei : 3, Am Seif, L-7759 Bissen

Tél. : 26 78 75 98 • WWW.PEITRY.LU

« Let's get cheesy »

La saison hivernale arrive à grands pas et à cette occasion, le restaurant éphémère Le Mont Dorf ouvre à nouveau ses portes pour les fans d'esprit montagnard et de comfort food... Installé dans la salle des fêtes des Anciens Thermes du Domaine Thermal de Mondorf-les-Bains, le lieu se transforme, pour cette saison hivernale et depuis le 8 novembre, en un véritable chalet gourmand de haute montagne, avec une ambiance inspirée des plus belles stations enneigées. En effet, fort de son succès l'année dernière, Le Mont Dorf propose à nouveau d'authentiques raclettes, des salades montagnardes, des tartiflettes, des fondues – savoyarde ou chinoise – ainsi qu'une belle pierrade ou encore un risotto de crozets... De quoi réchauffer les cœurs et savourer l'hiver en toute gourmandise ! Côté déco, le Domaine Thermal a encore mis le paquet pour s'assurer que les foodies en prennent plein la vue et l'imagination...

LE RIDEAU SE LÈVE À NOUVEAU

Après de nombreux mois de fermeture et des travaux importants, l'incontournable restaurant L'Opéra a rouvert ses portes au Limpertsberg fin octobre, sous la houlette de l'homme d'affaires belge Bruno Dogne et de ses associés, ainsi que du chef Meilleur Ouvrier de France, Philippe Mille, qui en signe la carte en tant que chef consultant. Dans un décor ayant subi un beau coup de frais, mais faisant toujours honneur à l'héritage de l'établissement, on déguste une cuisine de brasserie chic et généreuse, assurée au quotidien par le chef belge Jean-Marc Hazée. La carte mise ainsi sur les beaux produits et le « cuisiné » : de belles bouchées à la reine, avec une déclinaison écrevisses et ris de veau par exemple, un vrai tartare de bœuf, des goujonnettes de sole à grignoter simplement avec une bonne sauce tartare maison ; mais aussi en desserts, avec un beau soufflé maison ou une crêpe Suzette flambée en salle ! Un accent sera également mis sur de belles pièces de viandes locales. La réfection de la salle « cheminée » et de toute la terrasse permet enfin à l'endroit, qui accueillera aussi le chef Mille un ou deux jours par semaine, d'offrir un espace d'accueil plus conséquent, avec standing en adéquation avec la réputation et l'histoire des lieux...

550

C'est le nombre assez fou de cheffes et chefs qui se sont rendus à Dubaï début novembre pour la cérémonie très clinquante des Best Chef Awards 2024. Outre un programme cadre avec conférences et tables rondes, plusieurs pointures internationales se sont distinguées, comme pour le trio de tête composé de Rasmus Munk (Alchemist, Danemark), Albert Adrià (Enigma, Espagne) et Eric Vildgaard (Jordnær, Danemark). Certains prix spéciaux ont aussi été décernés - pâtisserie, créativité, science ou encore terroir - mais aucune femme cheffe n'a fait partie de cette sélection « contribution unique ». Coïncidence... ?

LES ÉTOILES MICHELIN

à Metz



C'est Metz qui a été choisie comme ville hôte de la prochaine cérémonie du célèbre guide Michelin, le 31 mars prochain. En implantant pour la quatrième année consécutive son évènement phare en région, le guide rouge réaffirme ainsi son ambition et sa volonté de célébrer la richesse et la singularité du territoire gastronomique français et de mettre en avant les différents acteurs qui y contribuent.

En préambule de la Cérémonie, la Région Grand Est, le Département de la Moselle et l'Eurométropole de Metz proposeront de plus un programme riche et varié qui associera les restaurateurs, artisans et producteurs locaux, les étudiants inscrits dans des formations professionnelles en hôtellerie-restauration, ainsi que les différents acteurs et partenaires de la filière... Une occasion, croisons les doigts, d'accrocher à nouveau une étoile rouge et/ou verte à l'histoire gastronomique messine !

GENAVEH

CHOCOLATIER ARTISANAL

LUXEMBOURGOIS

CHOCOLATIER ARTISANAL

LUXEMBOURGEOIS



1 rue Philippe II, 2340 Luxembourg Ville

52a rue de Koerich, 8437 Steinfort

www.genaveh.lu

Célébrez avec style et saveurs

Une décennie d'élégance
et de savoir-faire italien
pour célébrer vos plus belles fêtes



VINISSIMO

KOUGLOF

**POUR 1 BRIOCHE | PRÉPARATION 45 MINUTES
CUISSON 45 MINUTES | REPOS 6 HEURES**

Ingédients

- | | |
|--|---------------------------|
| ○ 100 g de raisins secs | ○ 35 g de sucre |
| ○ 2 petits œufs | ○ 7 g de sel |
| ○ 13 cl de lait froid | ○ 90 g de beurre mou |
| ○ 17 g de levure de boulanger
fraîche | + 20 g pour le moule |
| ○ 335 g de farine T55 | ○ Une vingtaine d'amandes |
| | ○ Sucre glace |

Recette

- 01.** Mettez les raisins secs dans une casserole, couvrez-les d'eau et portez à ébullition pendant 2 min. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
- 02.** Dans le bol d'un robot pâtissier muni du crochet pétrisseur, mettez les œufs, le lait froid, la levure émiettée, la farine, le sucre et le sel. Pétrissez à petite vitesse pendant 5 min, puis à vitesse moyenne pendant 6 à 8 min. Ajoutez le beurre en morceaux et pétrissez 5 min supplémentaires. Incorporez les raisins secs, puis boulez la pâte et mettez-la dans un bol. Couvrez de film alimentaire et laissez gonfler 1 h à température ambiante.
- 03.** Dégarez la pâte, puis boulez-la à nouveau, remettez-la dans le bol et filmez-la au contact. Réservez 3 h au réfrigérateur.
- 04.** Placez un moule à kouglof 10 min au congélateur.

- Une fois qu'il est bien froid, badigeonnez-en l'intérieur de beurre fondu et placez une amande dans chaque creux.
- 05.** Dégarez la pâte et boulez-la. En son centre, faites un trou avec votre index. Façonnez une couronne de pâte, puis placez-la dans le moule et enfoncez-la avec vos doigts repliés au fond du moule afin d'éviter les bulles d'air. Laissez gonfler pendant 2 h à température ambiante.
- 06.** Préchauffez le four à 180 °C avec une plaque à l'intérieur. Mettez le kouglof sur la plaque chaude, baissez la température du four à 170 °C et faites cuire 30 à 35 min. Démoulez le kouglof à chaud, puis remettez-le 10 min sur la plaque, sans le moule, pour finir la cuisson. À la fin de la cuisson, débarrassez la brioche sur une grille. Décorez avec du sucre glace. Dégustez tiède ou froid.





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.

Gaillac Blanc Moelleux 2023 "Douceurs d'Automne" Domaine la Croix des Marchands

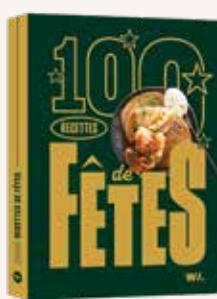


Le Gaillac Blanc Moelleux 2023 "Douceurs d'Automne" est le complice idéal du kouglof ! Sa touche légèrement sucrée et ses arômes de fleurs blanches, de miel et de fruits jaunes s'accordent à merveille avec les saveurs gourmandes de ce gâteau alsacien. Ce vin élégant et lumineux, né au cœur du terroir de Gaillac, ajoute une pointe de douceur et de raffinement à vos moments partagés. Une alliance tout en finesse pour régaler vos papilles avec style !

WWW.LA-CAVE-DES-SOMMELIERS.COM

Plus de recettes

100 recettes de Fêtes des éditions Webedia Books



© Sandrine Saadi

Découvrez *100 Recettes de Fêtes*, le guide parfait pour sublimer vos célébrations. De l'apéritif au dessert, ce livre propose des plats festifs et variés, alliant simplicité et raffinement. Chaque recette, accompagnée de conseils pratiques, s'adapte à toutes les envies, végétariennes ou gourmandes. Avec des présentations élégantes et des idées créatives, il transforme vos repas en de mémorables moments. Un indispensable pour briller en cuisine et ravir vos convives !

Patricia Greisch,

PLUS DE 30 ANS D'EXPERTISE LOCALE POUR UN IMMOBILIER HUMAIN ET DURABLE



info@

Patricia GREISCH
Société : GR Immotrust S.A.
Activité : Agence immobilière
Fondation : 1990
Salariés : 3

Quel était votre objectif principal en créant cette société ?

GR Immotrust S.A. a été fondée en 1990 par mes parents, René et Claudine Greisch, avec pour objectif principal de proposer un service immobilier de proximité, basé sur la confiance, la transparence et le professionnalisme. Lorsque j'ai repris l'entreprise en 2019, ma volonté a été de continuer à développer cette vision en mettant encore davantage l'accent sur l'accompagnement personnalisé des clients et la création de relations durables.

Pourquoi cette activité ?

L'immobilier est avant tout une activité humaine. Nous avons choisi ce secteur car il nous permet d'accompagner les personnes dans des moments clés de leur vie, qu'il s'agisse de l'achat d'une première maison, d'une location ou d'un investissement. Nous sommes passionnés par l'idée de créer non seulement des opportunités immobilières, mais aussi des liens solides avec nos clients et partenaires.

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

À court terme, nous souhaitons renforcer notre présence locale grâce à des services modernes et adaptés aux besoins actuels, notamment par une communication active et stratégique sur les réseaux sociaux, tout en restant proches de nos clients et attentifs à leurs attentes. À long terme, notre ambition est de consolider notre position en tant qu'entreprise familiale tout en préparant la relève, en formant la prochaine génération pour garantir la transmission et la pérennité de nos valeurs.

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

Le marché immobilier, marqué par des crises et des évolutions rapides, représente un défi constant. Il est crucial de rester informé pour guider les clients au mieux, en leur apportant des conseils éclairés et

adaptés à leurs besoins dans un contexte en perpétuelle évolution.

“
L'immobilier n'est pas seulement une affaire de chiffres, c'est avant tout une question de relations humaines
”

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

Notre force réside dans notre approche familiale et notre connaissance approfondie du marché local. Nous offrons un service réellement personnalisé, en prenant le temps de comprendre les besoins spécifiques de chaque client. De plus, notre expérience de plus de 30 ans garantit un savoir-faire éprouvé, combiné à une capacité d'innovation.

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

Soyez passionné et proche de vos clients. L'immobilier n'est pas seulement une affaire de chiffres, c'est avant tout une question de relations humaines. Investissez dans une formation solide, entourez-vous d'une équipe compétente, et n'ayez pas peur d'évoluer avec les besoins du marché. La persévérance et l'écoute sont des clés essentielles pour réussir dans ce secteur. •

UNE NOUVELLE BAISSE DES
PENSIONS, C'EST

NON

IL Y A D'AUTRES SOLUTIONS

PLUS D'INFOS
SUR CSL.LU

YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



MESSIKA

PARIS

BOUTIQUE LUXEMBOURG

20, rue de la Poste L-2346