

# FEMMIES



Janvier 2020  
n° 210

## DOSSIER

CE QU'IL FAUT  
SAVOIR SUR LA 5G

## WE ARE FAMILY

BORN TO BE WILD

## INTÉRIEUR

TENDANCES  
DÉCO POUR  
LE GRAND JOUR

## ALIMENTATION

JE PENSE  
DONC  
JE MANGE

## MODE

*dis-moi  
oui*

Seryasse  
Hinged wardrobe

Maddox  
Bed

Lennox  
Armchair

Sign  
Side table

[lemamobili.com](http://lemamobili.com)



# THE ART of DIALOGUE

## N°1



*l'idée* **Id**

*Créer de l'espace avec nous ...*

7, Z.A.C. Klengbusbiérg

7795 - Bissen

T.00352 285689 - [id@gys.lu](mailto:id@gys.lu)

Édito

## EXCELLENTE ANNÉE 2020

Nouvelle année, nouvelles résolutions...  
2020 à la rédaction sera l'année du changement.

Le changement visible immédiatement est le nouveau logo,  
plus affirmé, plus présent, plus élégant à l'image  
d'un titre qui fêtera ses 20 ans l'an prochain.

Femmes Magazine a construit son image et son succès,  
grâce à sa stratégie de contenu proche des préoccupations,  
des problématiques et des intérêts de son lectorat.  
Au sein de la population, force est de constater une prise  
de conscience accrue sur l'environnement et les questions  
écologiques mais également au niveau du comportement  
du consommateur. Trois nouvelles rubriques font leur  
apparition dès ce numéro de janvier.

La première est un dossier sur notre planète, qui traitera  
d'économies d'énergie, d'écologie, de responsabilité.  
La seconde, s'intitule bien-être et s'oriente vers  
des sujets de beauté et du mieux être au naturel.  
Et la troisième enfin sur l'alimentation consciente.

Enfin et au hasard des rencontres, nous avons donné la parole,  
ou plutôt ma plume à Bekkai. Altruiste et entrepreneur,  
il met en place des projets humanitaires pour venir en aide  
aux populations du monde qui sont moins sous les feux  
des projecteurs. Il partagera avec nous ses « Carnets de  
voyage » et dans ce numéro, vous pourrez découvrir son  
voyage qui lui a permis de rencontrer les cueilleuses de thé  
du Sri Lanka. Toute l'équipe de Femmes Magazine se joint  
à moi pour vous souhaiter une année pleine de surprises,  
de moments de bonheur et de partage.

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF



# SOMMAIRE

Janvier 2020  
n° 210

N°210 | F



MODE  
P.12

## 01. MODE

LAST MINUTE! / 08

CATWALK  
CÉCILIE BAHNSEN / 10

MODE  
DIS-MOI OUI / 12

INTERVIEW MODE  
ATELIER BLANCHE / 26

DECRYPTAGE MODE / 30

NEWS MODE / 32

DRESS CODE / 34

## 02. CULTURE

INTERVIEW CULTURE  
GIOVANNI ZAZZERA / 36

SAVE THE DATE / 38

BOOK  
SOPHIE BASSIGNAC / 44

NEWS CULTURE / 46

ONLINE / 06



INTERVIEW MODE  
P.26



## 03. MAGAZINE

**L'INTERVIEW DU MOIS**  
**MICHÈLE DETAILLE / 48**

**DOSSIER**  
**CE QU'IL FAUT SAVOIR**  
**SUR LA 5G / 50**

**FINANCE**  
**CONCRÉTISER**  
**SON PROJET IMMOBILIER / 54**

**BUSINESS**  
**L'ICT, UNE FILIÈRE**  
**EN ATTENTE DE FILLES / 60**

**SOCIÉTÉ / 63**

**NEWS SOCIÉTÉ / 64**

**EXPERTS EN DROIT / 66**

**DOSSIER GREEN**  
**ÉCOHABITAT, LE FUTUR**  
**EST DANS LE PASSIF / 68**

## 04. WELLNESS

**BIEN-ÊTRE**  
**DOULEUR,**  
**QUAND LE ANTUREL**  
**REVIENT AU GALOP / 72**

**ALIMENTATION CONSCIENTE**  
**JE PENSE DONC JE MANGE / 76**

**NEWS HEALTHY / 78**

**L'AVIS DE LA RÉDAC / 80**

**BEAUTÉ**  
**L'ACIDE HYALURONIQUE,**  
**LE PRESQUE ÉLIXIR**  
**DE JOUVENCE / 82**

**BEAUTY CASE / 88**



## 05. TRIBU

**WE ARE FAMILY**  
**BORN TO BE WILD / 90**

**FOR KIDS / 94**

**MODE ENFANT**  
**SAGES COMME DES IMAGES / 96**

## 06. ART DE VIVRE

**INTÉRIEUR**  
**5 TENDANCES DÉCO**  
**POUR LE GRAND JOUR / 104**

**FESTIVITÉS & RÉCEPTIONS / 108**

**MOODBOARD / 110**

**48H À CORFOU / 130**

**DANS LA CUISINE DE**  
**ARNAUD DEPARIS / 114**

**NEWS FOOD / 116**

**RECETTE / 118**

**CARNET HUMANITAIRE / 120**

**HOROSCOPE / 122**

## OURS

**DIRECTRICE**  
Maria Pietrangeli

**RÉDACTRICE EN CHEF**  
Maria Pietrangeli

**ASSISTANTE ADMINISTRATIVE**  
Cécile Genay

**PHOTOGRAPHE**  
Julian Benini

**RÉGIE PUBLICITAIRE**  
WAT Éditions Sàrl

**DIRECTRICE COMMERCIALE**  
Julie Bénére

**CONSEILLERS EN COMMUNICATION**  
Céline Clerget, Aymeric Grosjean,  
Kevin Martin, Margot Palazzo, Marie Rohrmann

**DESIGN ET MISE EN PAGE**  
WAT Éditions Sàrl  
Dorothee Dillenschneider

**RÉDACTEURS**  
Julie Bénére / Lisa Beys / Sarah Braun  
Hélène Coupette / Magali Eyllenbosch  
Frédéric Frabetti / Godefroy Gordet  
Aurélien Guyot / Aurélien Hantzberg  
Christine Mick / Maria Pietrangeli  
Jeanne Renauld / Carmen Rimondini  
Agathe Ruga / Mathieu Rosan  
Karine Sitarz / Kevin Storme

**SOCIÉTÉ ÉDITRICE**  
WAT Éditions Sàrl  
74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg  
Tél.: +352 26 45 85 86  
redaction@femmesmagazine.lu

**ABONNEMENT** - 11 numéros / an  
Coupon à envoyer à Femmes Magazine  
avec preuve de paiement  
Nom: .....  
Prénom: .....  
Adresse:  
Luxembourg 33€ / Pays frontaliers 35€  
À verser sur le compte BGL  
LU29 0030200166890000

Toute reproduction de ce magazine,  
même partielle, est interdite.



20 200 exemplaires

www.femmesmagazine.lu



Couverture:  
marque : Rime Arodaky  
photographe : Greg Finck

## Online

www.femmesmagazine.lu

HÉLÈNA COUPETTE

Petit aperçu de ce qui vous attend sur notre site ce mois-ci...

## Mode

LES TENDANCES  
QUI VONT FAIRE 2020

Vous n'en pouvez déjà plus de vos rangers ?  
Le blanc vous grille la rétine et les manteaux  
Teddy Bear et autres must-have  
estampillés 2019 vous sortent par les yeux ?  
Pour patienter jusqu'au printemps  
et en attendant sagement le Fashion Month,  
on dessine ensemble les contours  
de ce que seront les prochaines  
tendances de cette année.

## Food

## LE MORINGA, QUÉSAKO ?

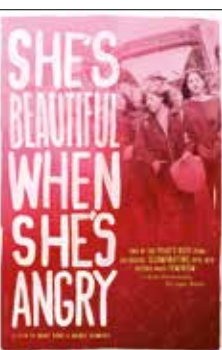
Ne vous fiez pas à sa couleur  
vert foncé, qui le ferait  
passer pour du Thé Matcha,  
le moringa se place parmi  
les aliments estampillés  
«super-food». À l'instar  
de la spiruline, du charbon  
ou du curcuma, le moringa  
colore nos latte, booste  
notre système immunitaire  
et fait des miracles infusé  
dans des pancakes fluffy.

## Lifestyle

LES FILMS À VOIR POUR  
S'INITIER AU FÉMINISME

La lecture du *Deuxième Sexe* vous rebute quelque peu ?  
Pas forcément le temps d'assister aux manifs du collectif  
#NousToutes ? Parce qu'il est plus que jamais nécessaire  
de saisir les enjeux du féminisme, on rattrape  
ses lacunes avec ces films et documentaires pédagogiques,  
ludiques et surtout, éminemment nécessaires.

📺 *She's Beautiful When She's Angry*, de Mary Dore & Nancy Kennedy



## Beauté

5 GESTES DÉTOX  
QUI SAUVENT  
NOTRE PEAU DES EXCÈS

Ces six repas de Noël enchaînés avec  
un nouvel an trop arrosé ont eu raison  
de votre teint de rose ? Pas de panique.  
Entre eau chaude citronnée, thé enrichi  
en vitamines et autres réflexes bien  
pensés, retrouvez toutes nos astuces pour  
commencer l'année plus fraîche que jamais.

## Santé

CES SPORTS  
QUE L'ON VA ADORER  
CETTE ANNÉE

Parce que l'on sait que le début  
de l'année marque un nouveau départ,  
on se décide (enfin) à se bouger.  
2020, année de la win ? Possible !  
Pour vous aider à trouver la motivation  
de lâcher votre plaid, Netflix et votre  
canapé, on vous dit tout sur ces nouveaux  
sports que vous allez adorer – juré !

# T.HAIR



## CONCILIER BEAUTÉ ET ENVIRONNEMENT ?

C'est possible ! Grâce aux colorations sans ammoniaque, enrichies en extrait de yaourt et en plantes officinales bio, respectueuses de la planète.



# GREEN.



Retrouvez également dans tous les salons T.Hair leur gamme de soins professionnels composés d'ingrédients d'origine naturelle et bio jusqu'à leurs emballages recyclés et recyclables.

C.C. City Concorde - Tél. : 26 44 04 37 • C.C. Belval Plaza - Tél. : 26 57 32 22  
C.C. La Belle Etoile - Tél. : 26 31 01 70 • C.C. Cactus Bereldange - Tél. : 26 33 18 80  
**[www.t-hair.com](http://www.t-hair.com)**





# LAST MINUTE !

**DERNIERS COUPS DE CŒUR DE LA RÉDAC AVANT L'ENVOI À L'IMPRIMERIE,  
QUELQUES BRÈVES DU BUREAU... FEMMES MAGAZINE, COMME SI VOUS Y ÉTIEZ !**

HÉLÈNA COUPETTE



## LE ROUGE

Accessoire aussi culte qu'indispensable, le Rouge Volupté se dévergonde avec cette nouvelle ligne Rock'n'Shine. Fini brillant et couleurs vibrantes se retrouvent au sein de ce raisin au cœur étoilé. De son cœur pailleté à son écrin scintillant, cette nouvelle gamme assume son petit côté show-off et accompagne nos meilleurs looks rock. Les teintes qui claquent aux noms évocateurs n'y sont certainement pas pour rien. Plutôt Pink Flow, un joli rose pour des lèvres glam rock ou le rouge Rock'n'Bed pour se la jouer pop-star ? On parie que vous trouverez de quoi vous encanailler. *Rouge Volupté Rock'n'Shine – Yves Saint Laurent*

“

**ON EST MOINS MOCHE  
EN NOIR ET BLANC**

”

Entendu à la rédaction

## LA FLAMME

Parce qu'on n'a encore rien trouvé de mieux que le Hygge scandinave, pour supporter l'hiver, on n'hésite pas à investir dans une belle bougie Louis Vuitton. Composée à Grasse par le Maître Parfumeur Jacques Cavallier Belletrud, la dernière création, Écorce Rousse, convoque cèdre et vanille, et nous télescope instantanément dans les ateliers historiques de la marque, à Asnières, quelque part entre une malle à logo iconique et une commande spéciale en cuirs rares. Capables de réchauffer instantanément notre intérieur. *Bougie parfumée Écorce Rousse – Louis Vuitton.*



©Louis Vuitton

## L'ART

Figure de la scène underground New-Yorkaise du début des années 80, aux côtés de Jean-Michel Basquiat et Andy Warhol, Keith Haring a inscrit le Pop Art dans l'art contemporain grâce à ses peintures gigantesques, ses collages et autres fresques. Reconnaisable entre mille, le travail de l'artiste, disparu à l'aube des années 1990, à l'âge de 31 ans, est à redécouvrir à l'occasion de cette belle rétrospective organisée conjointement par le Tate Liverpool, Bozar et le Musée Folkwang, jusqu'en avril 2020 au Palais des Beaux-Arts de Bruxelles.



## • NOUVEAU CHEF, POUR NOUVEAU DUO •

Le restaurant syrien Damas accueille Faraz Tamr derrière ses fourneaux.

Aux côtés de Mohamed Alchoomali, ce nouveau cuisinier va mettre au service des clients son expertise en cuisine orientale et son amour pour la pâtisserie. Complémentaire, le duo travaille en symbiose pour proposer une large variété de spécialités syriennes sur base de viandes halal ainsi que des options végétariennes et véganes.

De délicieux desserts complètent le plaisir du palais.

Sur demande, le restaurant peut être privatisé pour votre fête d'anniversaire, votre soirée de mariage, votre dîner ou déjeuner entre collègues (minimum 20 personnes), une soirée typiquement orientale pourra être organisée.

Réservez votre table ou passez votre commande :

**GSM : 691 305 080 ou Tél. : 26 18 79 23**

Pour rester au courant des nouveautés, rendez-vous sur [www.restaurant-damas.lu](http://www.restaurant-damas.lu)

# CÉCILIE BAHNSEN

“

**JE VEUX DESSINER  
DES ROBES QUI VOUS FASSENT  
VOUS SENTIR FÉMININES  
ET FORTES, SANS ÊTRE APPRÊTÉES**

”

Cécilie Bahnsen

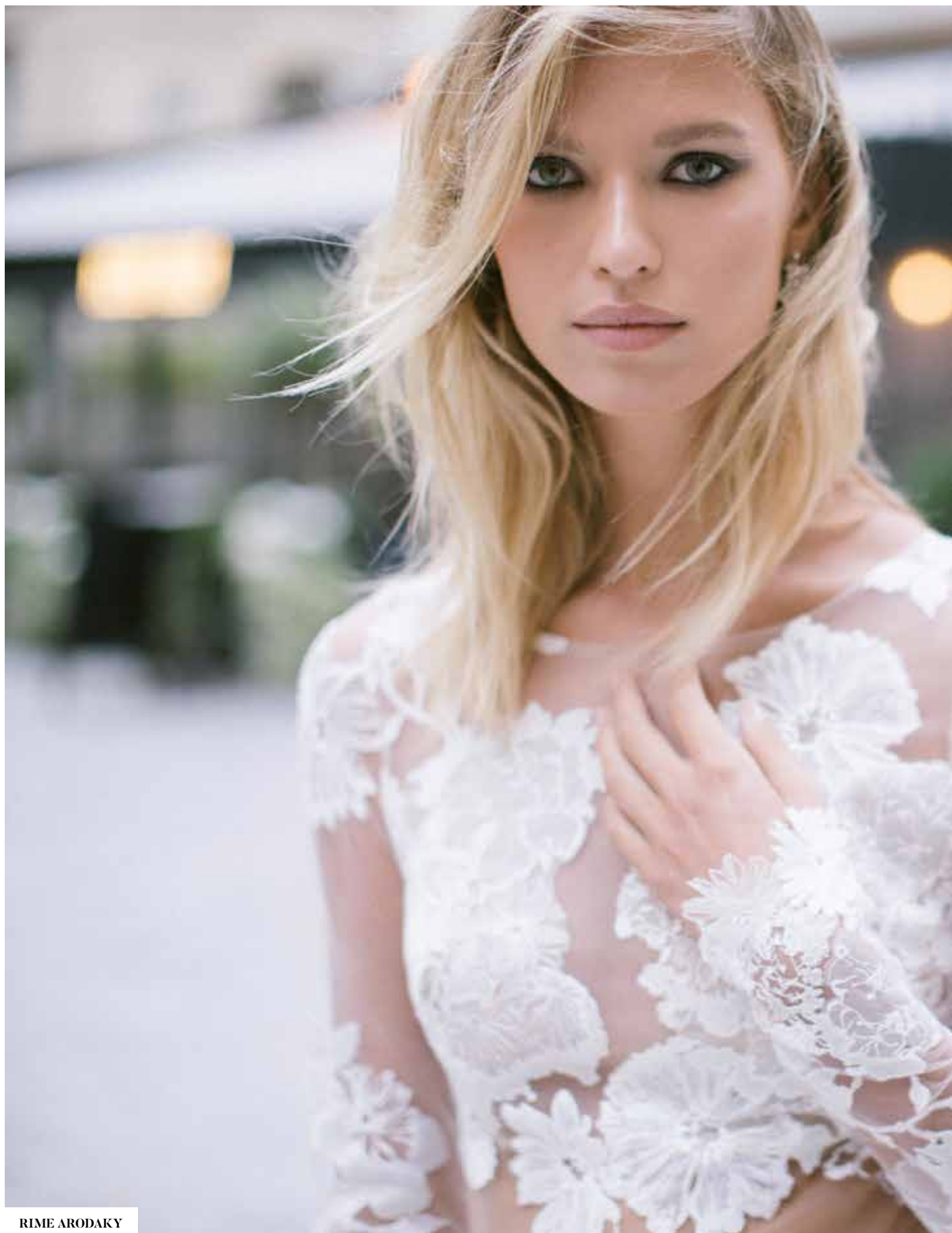


Poétique, évanescence, presque virgine, comme à son habitude, la fille imaginée par la créatrice danoise Cécilie Bahnsen, mêle les influences. Tissu rigide, à l'allure un brin monacale ou fluidité délicate et transparence, qui n'est pas sans évoquer les héroïnes du *Virgin Suicide* de Sofia Coppola. Les codes de la féminité sont tour à tour floutés et accentués, pour des silhouettes qui flirtent dangereusement avec la sensualité. On aime les détails bien pensés comme ces lanières qui parent les différentes robes aux volumes étonnants et les déclinaisons de blanc et de pastel, infiniment romantique.

PHOTOGRAPHIE CHRISTIAN MÖLLER ANDERSEN







RIME ARODAKY

# DIS-MOI

oui

Exit les tulles trop bouffants et les froufrous un peu fleur bleue. La robe de mariée se réinvente et gagne en modernité, sans jamais perdre en élégance. Version 2020, on préfère le look minimaliste d'une coupe racée ou la dentelle délicate d'une robe au dos décolleté, que l'on envisage moins bohème qu'un peu rock. Mais au-delà des tendances, la robe parfaite c'est avant tout celle qui injectera encore un peu de magie à cette journée si particulière. Quelques inspirations pour le jour J.

---

HÉLÈNA COUPETTE





LUSAN MANDONGUS

DONATELLE GODART



LORAFOLK





La ristallerie

LE PLACE D'ARMES



*Un lieu unique pour  
un mariage d'exception!*



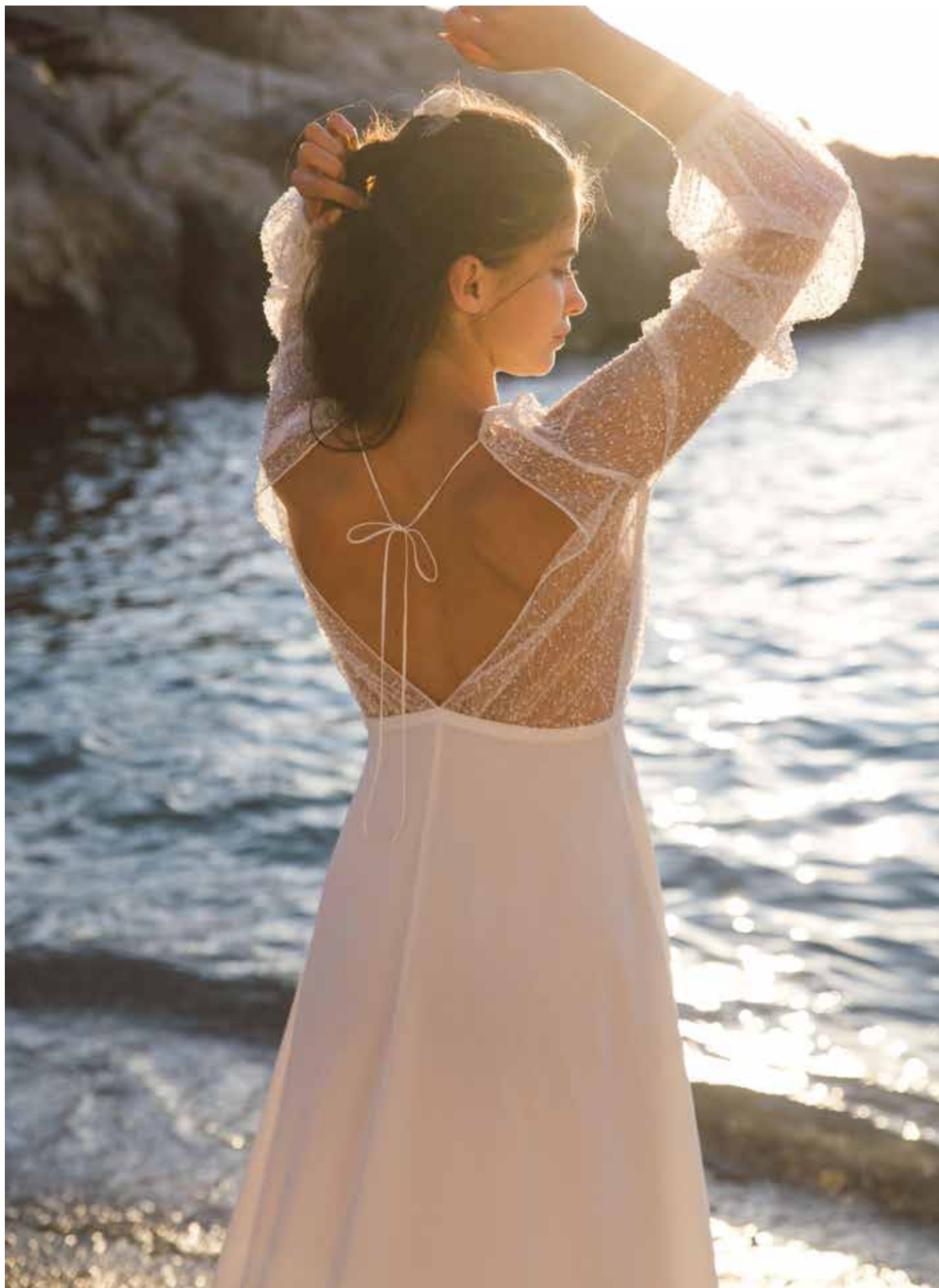
La Cristallerie  
18, Place d'Armes - L 1136 Luxembourg  
Tel : 27 47 37 421  
Email : [cristallerie@hotel-leplacedarmes.com](mailto:cristallerie@hotel-leplacedarmes.com)



FABIENNE ALAGAMA







JEANNE SOURCE

# Maryse Hoffmann

BIJOUTERIE HORLOGERIE  
by S. Streff

LUXEMBOURG



Bijouterie Maryse Hoffmann by S. Streff  
Stresa S.a.r.l.  
11a, av. de la Porte-Neuve | L-2227 Luxembourg  
Tél. : 47 18 73 | GSM : 621 48 93 36



*Bienvenue dans*



Le  
**BOUDOIR**  
d'Elsa Gary

Poussez la porte du Boudoir d'Elsa Gary et offrez-vous une parenthèse enchantée. Que votre style soit plutôt bohème, rétro, romantique ou classique, Marie prendra le temps de trouver la robe qui vous ressemble et qui vous sublimera pour votre Grand Jour.

Retrouvez en exclusivité les créations Elsa Gary et Knight&Bride.

*Sur rendez-vous*

28, rue de la Liberté F-57970 Yutz  
Tél. : + 33 6 63 11 20 19

 Le boudoir d'Elsa Gary |  elsa\_gary\_thionville  
[www.robes-mariee.fr](http://www.robes-mariee.fr)



MAISON FLORET





JESUS PEIRO



VICTOIRE VERMEULEN





Profitez  
du plus beau jour de votre vie  
avec Auchan

Pour votre mariage,  
commandez votre Champagne et votre vin  
sans vous soucier des quantités !

Auchan reprend les bouteilles non  
consommées sans frais supplémentaires\*



\*Voir conditions en magasins et sur [Auchandrive.lu](https://www.auchandrive.lu)



# ATELIER

*l'amour sur mesure*

# BLANCHE

N°210 | F

S'il est vrai que la robe de mariée convoque tous nos fantasmes de gamine élevée aux contes de fées, une fois passé l'âge de rêvasser devant des Disney et face à l'offre pléthorique de tulle et de dentelle, le choix se révèle un brin plus complexe. Pourtant, le secteur se modernise et les modèles gagnent en simplicité. Oubliées les robes à l'allure de meringue et aux manches bouffantes, avec Atelier Blanche, Anastasia Pesle et Pamela Comanescu signent une collection épurée, où les lignes nettes et le tombé juste côtoient les plus belles matières. Résultat ? Des robes aussi intemporelles qu'élégantes, capables d'exciter même la plus réfractaire d'entre nous. Pari réussi.

---

HÉLÈNA COUPETTE | PHOTOGRAPHIES MARIA PIESIS

## Comment Atelier Blanche a commencé ?

Avec Anastasia, mon associée, nous nous sommes rencontrées en 2002 durant nos études. Lorsqu'elle s'est mariée en 2008, elle cherchait désespérément une robe, en vain. Nous travaillions toutes les deux dans la mode depuis dix ans, mais cette fois, elle ne voulait pas créer sa robe elle-même. Finalement, comme elle ne trouvait pas, j'ai fini par lui dessiner et elle l'a faite. Nous nous sommes aperçues que ce travail rejoignait tous les savoir-faire que nous avions appris durant notre formation en sur-mesure. J'ai étudié le stylisme et Anastasia, le modélisme, je dessine et elle réalise les moulages, nous étions hyper complémentaires et nous nous sommes dit : « Créons Blanche ! ».

## Créer la robe de mariée idéale était un rêve de petite fille ?

Pas du tout, je ne voulais pas travailler dans ce secteur. Anastasia, en revanche, y songeait un peu et m'avait déjà proposée, avant qu'elle ne se marie. Je voulais que l'on crée quelque chose ensemble mais rien à voir avec le mariage, qui ne m'intéressait pas du tout.

Au contraire, j'ai pendant longtemps, beaucoup travaillé le noir, jamais de blanc. Lorsqu'Anastasia s'est mariée, j'ai justement commencé à regarder les marques, les modèles et finalement, rien ne correspondait à mon imaginaire : pas de robes en tulle trop imposantes, mais la possibilité de créer quelque chose de moderne et d'assez mode.

## En quoi le secteur de la robe de mariée est-il si à part ?

Les filles viennent acheter leur robe, qui représente un certain coût. La démarche n'est pas la même quand on choisit d'acheter la robe de nos rêves et une tenue que l'on va mettre plusieurs fois. On le ressent. Les clientes sont beaucoup plus à l'écoute, plus pointilleuses. Elles regardent tous les tissus, chaque détail. Ce n'est pas la même chose lorsqu'elles se rendent dans une enseigne de mass market. Là, notre parcours, notre histoire les intéressent. Souvent, ce sont de véritables coups de cœur.

## Par rapport au prêt-à-porter, qu'implique la création d'une robe de mariée en termes de production ?



“

Nous essayons de créer les robes  
les plus simples possible avec les plus belles matières,  
pour que le tombé soit parfaitement juste

”

Dans la mesure où nous ne dessinons qu'une collection par an, nous prenons vraiment le temps de réfléchir. Cela n'a rien à voir avec la Fast Fashion. Nous rencontrons nos clientes et leurs familles, on se voit pendant huit mois, une vraie relation s'installe entre nous. C'est un tout autre métier. Comme il s'agit de sur-mesure, chaque femme qui choisit sa robe, peut la personnaliser. Nous n'avons jamais l'impression de créer les mêmes robes.

### **Comment définiriez-vous le style d'Atelier Blanche ?**

Je pense que nous sommes assez mode, très minimales et épurées. On déteste le tulle, par exemple (*rires*). Nous utilisons seulement des matières nobles, comme la soie. Nous essayons de créer les robes les plus simples possible avec les plus belles matières, pour que le tombé soit parfaitement juste, assez mode et surtout, jamais déjà vu.

### **Quelle a été l'inspiration pour votre nouvelle collection ?**

J'aime beaucoup chiner, visiter des expositions, flâner... Je me rends souvent aux Puces de Saint-Ouen où je trouve énormément de belles pièces vintage, que je modifie, transforme, modernise. Je reprends les détails et les volumes qui m'intéressent. Finalement, je n'ai pas d'inspiration particulière, je peux autant flasher sur un défilé, que sur le travail d'un artiste. Toutes ces choses évoluent d'une année à l'autre.

### **Pour vous, à quoi ressemble la robe de mariée parfaite ?**

Je l'ai déjà dessinée ! (*rires*). Pour cette collection, je me suis dit « crée ta robe, celle que tu adorerais porter ». Ça a donné le modèle Tamaris : tout en mousseline, avec un dessous de robe. On peut enlever la mousseline pour ne garder que le fond de robe pour la soirée. Pour moi, il s'agit de la robe idéale.

### **Un faux pas à éviter lorsque l'on choisit sa robe de mariée ?**

De façon générale, je n'aime pas les choses trop classiques, par exemple lorsque la robe est composée d'un haut en dentelle. Tout dépend évidemment

des goûts de chacune, mais également de notre morphologie. Les femmes à forte poitrine veulent souvent la cacher, mettre des choses qui montent haut. Je préfère les décolletés. Finalement, l'important est avant tout de se sentir bien.

### **Vous proposez également une robe pour les amies de la mariée...**

Dans ce cas, ce n'est pas du sur-mesure. Elles choisissent le modèle, la couleur et nous leur créons à la commande avec un délai de trois à quatre semaines, car nous créons et produisons tout à Paris.

### **C'était important pour vous d'avoir votre atelier à Paris et de produire en France justement ?**

Le sur-mesure nécessite d'avoir tout sur place. Nous rencontrons nos clientes entre six et huit fois, nous devons réaliser énormément de retouches.

Ce n'est pas du tout comme une robe dans le prêt-à-porter qui va ou qui ne va pas. Je ne sais pas comment font les autres marques qui créent à l'étranger. Nous avons mis un point d'honneur à ce que les robes soient fabriquées à Paris, que les tissus soient français et italiens, afin qu'elles soient parfaites.

### **Un conseil pour les demoiselles d'honneur et les amies ?**

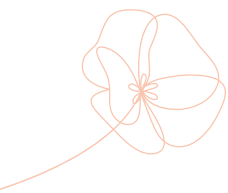
J'ai créé la ligne Amies pour le mariage d'Anastasia. Trois robes en imprimés fleurs, deux autres vertes, etc. J'aime beaucoup l'unité pour les photos (*rires*). Mais l'important, encore une fois, reste qu'elles se sentent bien.

### **Le blanc, interdit ?**

Ah oui ! Surtout pas de blanc si on n'est pas la mariée, c'est évident (*rires*).







# Bliss Bridal fête bientôt son 5<sup>ème</sup> anniversaire !



Photo by Havreliuc Mirela



**BLISS BRIDAL**  
ROBES DE MARIÉES COUTURE

18 Rue Louvigny  
L-1946 Luxembourg  
tél. : 26 20 37 77  
**[www.blissbridal.lu](http://www.blissbridal.lu)**



Photo by Havreliuc Mirela

## A PERFECT DRESS FOR A PERFECT DAY

Les co-fondatrices, Shohreh et Nika, ont réussi leur pari osé de créer Bliss Bridal, une boutique élégante et raffinée de robes de mariées au cœur de la capitale, à deux pas de la Place d'Armes. Devenue une référence en à peine cinq ans, la boutique accueille une clientèle cosmopolite et exigeante au sein d'une ambiance chaleureuse. L'équipe de professionnelles se tient à leur côté à chaque moment de leur parcours, de la sélection de la robe en passant par les retouches, jusqu'à la finalisa-

tion de la robe choisie. Les deux fondatrices sillonnent les quatre coins du monde en quête de styles innovants et exclusifs de marques renommées.

Une gamme variée de robes et accessoires en accord avec les dernières tendances ainsi qu'une très jolie sélection de robes de cocktails et soirée pour les invités et demoiselles d'honneur inscrivent Bliss Bridal comme une adresse incontournable pour les futurs mariées afin de faire de ce jour, le plus beau de leur vie.



## Nos marques

Rosa Clara \* Jesus Peiro \* Caroline Castigliano \* Charlie Brear \* Catherine Deane \* Hera Couture \* Daisy Brides \* Lusan Mondongus  
Annasul Y. \* Rembo Styling \* Alma Novia \* Atelier Emelia \* Sadoni \* Fely Campo



# DOUDOUNE DOUDOU

RÉMINISCENCE DE NOTRE ENFANCE, LA DOUDOUNE RETROUVE ENFIN SES LETTRES DE NOBLESSE. OUBLIÉE LA VERSION CHEVIGNON ET SES ASSOCIATIONS DE COULEURS POUR LE MOINS DOUTEUSES, CETTE SAISON LA DOUDOUNE ABANDONNE LES PISTES DE SKI ET S'INVITE DANS NOTRE DRESSING. ÉLÉGANTE CHOISIE DANS DES TONS CHAUDS OU SURPRENANTE QUAND ELLE OSE LES COULEURS NEUTRES : L'HIVER N'AURA JAMAIS ÉTÉ AUSSI STYLÉ.

HÉLÈNE COUPETTE



COS

## COMMENT LA PORTER ?

On pense davantage Courchevel que La Bresse. Pour un look edgy aux accents 90', on opte pour un modèle qui claque, irisé ou vernis, que l'on associe à notre mom jean préféré. Une paire de sneakers un peu épaisses, un bonnet tout mou et un pull en laine à grosse côtes viendront parfaire la silhouette. Les plus frileuses puiseront l'inspiration du côté des New-Yorkaises de la 5<sup>ème</sup> Avenue et se tourneront vers une doudoune plus classique aux détails coutures, portée avec un jean brut et des bottes hautes.



ARKET



OPEN 7/7  
10.00 - 19.00h

WEISWAMPACH  
Gruuss Strooss 64

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

MODE  
PASSION

MEN & WOMEN

Happy Shopping!  
we are ready for spring!



**Women:** AIRFIELD | ANINE BING | ARMANI | ARMANI EXCHANGE | CAMBIO | CAROLINE BISS | FRACOMINA | GUESS | HER | HIGH | JULIA JUNE | KARL LAGERFELD | KOCCA | LIU JO | LIU JEANS | LIU JO SPORT | LOVE MOSCHINO | MARC AUREL | MARCCAIN COLLECTIONS | MARCCAIN SPORT | MARIE MERO | MAXMARA | MAX&MOI | MUNTHE | PINKO | PRINCESS | RIANI | RICH&ROYAL | RIVER WOODS | SILVIAN HEACH | SPORTALM | THE KOOPLES | TWINSET | UNBREAKABLE



# NEWS MODE

AURÉLIE GUYOT

N°210 | F



## ICONIQUES IMPRIMÉS

On a toutes en tête le monogramme Vuitton pimpé par Murakami, le tartan Burberry tout juste réinventé, ou encore l'imprimé Goyard remis au goût du jour... Mais depuis quelques saisons, c'est la Toile Oblique de Dior qui fait l'unanimité! Maria Grazia Chiuri, directrice artistique de la Maison, entretient la tendance streetwear initiée par John Galliano et nous propose des sacs à dos, des cabas, des sneakers ou même des sacs banane en total look Christian Dior beige et bleu... un imprimé créé il y a plus de 50 ans!

## COLLAB

Prada et Adidas avaient annoncé il y a quelques semaines travailler sur un projet commun... Projet enfin concrétisé! La marque allemande capitalise sur son savoir-faire sportswear tandis que la Maison de couture apporte sa touche glamour pour nous proposer une capsule unisexe, chic et sophistiquée: sneakers Prada Superstar blanches et épurées, à associer au fameux sac Prada Bowling, pourvu des deux logos pour l'occasion. Dépêchez-vous, il n'y en aura pas pour tout le monde!

Rendez-vous sur les eshops Prada et Adidas

## PODCAST

Depuis un peu plus d'un an, Ashley Graham anime son podcast Pretty Big Deal, dans lequel elle interviewe des femmes inspirantes, au parcours ambitieux et qui portent des valeurs féministes: Halima Aden, Serena Williams, Kim Kardashian, Emily Ratajkowski... On a eu le plaisir de l'entendre nous annoncer que pour cette 2<sup>ème</sup> saison, son programme proposerait désormais un entretien hebdomadaire! De quoi faire le plein de motivation toutes les semaines...

Plus de détails sur la page Facebook et chaîne Youtube Pretty Big Deal, et à écouter sur Google Podcasts.

## BONNE NUIT



Alexa Chung adore faire des grasses matinées ! Ça tombe bien, nous aussi... Pour rester trendy, même au lit, la it-girl nous propose une collection de pyjamas inspirés du dressing masculin, ou plus sexy, entre caracos délicats et déshabillés de soie. Retrouvez une dizaine de modèles, plus un masque de nuit... pour les plus marmottes d'entre nous.

## A NIGHT IN SHANGHAI

Shanghai n'en finit plus d'inspirer les créateurs, qui regardent tous vers le pays du soleil levant... Anthony Vaccarello, directeur artistique de la maison Saint Laurent, nous a dévoilé le dernier opus de son projet, Self 05. Il a, cette fois-ci convié le producteur Wong Kar-wai à réinterpréter les codes de notre griffe de luxe préférée, après Bret Easton Ellis ou Gaspard Noé. Le résultat ? Un court métrage poétique, un brin rock et halluciné.

**À découvrir sur la chaîne Youtube Saint Laurent**

## CLICHÉS

Peter Lindbergh, photographe de mode cultissime, nous quittait il y a quelques mois. TASCHEN lui rend hommage et édite un magnifique ouvrage consacré à la fameuse séance photo retraçant 70 ans de l'histoire de Dior, réalisée dans le décor frénétique de Times Square. Une idée démesurée et un peu folle du célèbre photographe, qui avait réussi à convaincre la marque faire voyager outre-Atlantique un nombre inégalé de ses silhouettes les plus emblématiques. 2 volumes retracent ce projet unique, dont de nombreux clichés inédits.



**Peter Lindbergh. Dior.**  
Aux éditions TASCHEN

### LE CHIFFRE

130

C'est le nombre de créations exposées actuellement au Centre National du costume de scène de Moulins : costumes strassés et perlés d'Olivier Rousteing (Balmain) pour le ballet Renaissance, tutus noirs et blancs signés Karl Lagerfeld pour le spectacle *Brahms - Schönberg Quartet*, costumes de Viktor & Rolf mais aussi Jean Paul Gautier ou bien sûr Christian Lacroix... Ne manquez pas la magnifique pièce consacrée à la collaboration entre Gianni Versace et le célèbre danseur et chorégraphe Maurice Béjart. Magnifique !

**Couturiers de la danse, jusqu'au 3 mai,**  
plus de renseignements sur [www.cnscs.fr](http://www.cnscs.fr)

# London Calling

Si on laisse volontiers aux petites anglaises leur uniforme d'écolière, on fonce en revanche vers ce look qui parvient à mêler toutes les influenceuses British, sans aucune fausse note. Tailleur à la coupe impec' qui ne serait pas sans rappeler ceux de Savile Row, tartan aux accents punk de Camden, lavallière un rien Posh et Chelsea boots héritées des Mods : cet hiver, on passe à l'heure anglaise.

HÉLÈNA COUPETTE

*La base*



MAJE

ZARA

MASSIMO DUTTI

ENSEMBLE  
TARA JARMON

## À PORTER AVEC



&amp; OTHER STORIES



BALZAC PARIS



WEEKDAY

## Beauty Corner

GIORGIO ARMANI



LACÔME





# Communication – c'est tout !



Consultation  
gratuite !

## Maîtrisez plusieurs langues et devenez citoyen du monde !

- 40 langues
- Adultes, adolescents et enfants
- Cours individuels et en groupes
- Cours à distance
- E-Learning
- Soutien scolaire
- Camps de vacances à thèmes au Luxembourg et Belgique
- Séjours linguistiques à l'étranger

# Berlitz®

Berlitz Luxembourg  
89–93 Grand Rue, L-1661 Luxembourg  
Tel. 00352 2638 3248

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

**JL**  
**CLASSIC CARS**  
*Keeping The Legends Alive*

## THE FINEST CLASSIC CARS IN LUXEMBOURG



106, ROUTE D'ESCH  
L-1470 LUXEMBOURG  
[INFO@LLCLASSICCARS.COM](mailto:INFO@LLCLASSICCARS.COM)  
TÉL. : 24 55 85 09  
GSM : 691 270 598



Flowers grow even in the Sand ©Bohumil Kosthoryz

## GIOVANNI ZAZZERA

### «faire surgir l'humain par la danse»

Italien d'origine, né à Monopoli dans les Pouilles, Giovanni Zazzera arrive à Luxembourg alors qu'il n'est qu'un nourrisson.

Attaché plutôt tard à la danse, il s'y intéresse d'abord parce qu'il y voit un moyen de communication lui permettant de s'exprimer au-delà des mots, ensuite pour y explorer ses nombreuses facettes qui dicteront sa passion. Il s'est formé au Conservatoire du Luxembourg, puis du Brésil à Paris en passant par Israël, en tant que danseur. Depuis 2010, il se produit sur scène dans de nombreuses collaborations artistiques avec des compagnies très différentes. Des expériences qui ont nourri son style et sa vision de chorégraphe aujourd'hui. De ses voyages artistiques naissent ses plus grandes sources d'inspiration que sont l'humain et la vie, qu'il décline dans des créations étonnantes où se mêlent les genres et thématiques.

GODEFROY GORDET | PHOTOGRAPHIE MACIEJ GAPINSKI

**En 2013, vous recevez le Lëtzebuurger Danzpräis. Ça a été un tremplin dans votre carrière ?**

Le Danzpräis a surtout été une révélation pour moi. Il m'a motivé et m'a fait prendre conscience qu'il fallait que je continue à me professionnaliser afin de faire de cet art mon métier.

**Depuis votre premier spectacle chorégraphique *IF I*, monté en 2013, vous avez créé plusieurs pièces.**

**Pouvez-vous nous expliquer quel était l'objet de votre recherche artistique à cette époque ?**

Je souhaitais travailler sur l'humain et ses émotions, par des questions profondes, voire intimes qui ne sont non palpables, invisibles.

Comment matérialiser, rendre visible quelque chose qui nous appartient. Ces créations sont un moyen de répondre sur scène, à travers le corps et le mouvement, à ces questionnements.

**En collaboration avec la Cie AWA et les artistes Sandy Flinto et Pierrick Grobéty, vous montez *ART.13*, un projet plus engagé qui tranche avec vos aspirations précédentes, plus oniriques et philosophiques.**

**Pourquoi ce revirement ?**

*Art.13* est né d'une idée de Sandy et Pierrick pour répondre à un appel à projet lancé par le 3CL autour de la migration. Ils m'ont sollicité afin de prendre en charge la direction

chorégraphique du projet. C'est une création qui diffère de mes projets habituels, certes engagés mais poétique, à la fois provocants mais humains. J'aime collaborer sur des projets qui m'amènent ailleurs, hors de ma zone de confort et me poussent à trouver de nouvelles formes de communication par la danse.

**Dernièrement, tu signes *Until You Fall*, une nouvelle création faisant l'apologie de la chute. Tu nous parles de la genèse de ce projet ?**

Je voulais explorer le côté absurde de la chute, d'un côté physique, social ou émotionnel. Je voulais composer différemment, en m'attardant sur la présence humaine et livrer des moments de risque et de surprise que ce soit dans les choix des scènes, dans les indications qu'ont pu avoir les interprètes ou dans l'absurdité des situations. Il était important pour moi que le danseur puisse porter le mouvement et non que le mouvement le porte.

**Dans *Until You Fall*, au-delà d'exprimer ce qui fait l'essence même de la danse, tu donnes à voir une sorte de manifeste philosophique. Quelles ont été tes influences pour écrire ce spectacle ?**

Tout est parti d'une interview que j'ai entendue du philosophe Michel Serres qui parlait de la chute et précisément de l'utilisation positive ou négative du mot « tomber ». À partir de là, j'ai voulu explorer le côté humain de la chute et en donner un aperçu par le mouvement et la danse.

**« It's hard. It's painful. I am a sensitive person ».**

**Ces quelques lignes portées au cou d'un de tes danseurs, situent cette pièce dans une préoccupation très intime. Cette peur de tomber, elle te vient d'où ?**

La chute est souvent associée à quelque chose de mauvais. Au fil du temps, on apprend à la contrôler afin de l'éviter physiquement mais la chute existe souvent sous différentes formes. Je voulais la montrer comme quelque chose d'absurde, d'inattendu et, dans son acceptation, plaisante, voire positive. Parfois tomber peut-être utile, même si cela fait souvent peur.

**De projet en projet, se décline une position plus nette dans ta recherche stylistique, narrative et chorégraphique. Quel est l'objet de ta quête artistique aujourd'hui ?**

Ma recherche stylistique devient certes plus claire, pourtant, je vois le mouvement comme quelque chose de libre, offrant d'innombrables possibilités d'expression. Ce qui m'inspire dans la danse et dans l'art en général c'est cette diversité qu'elle offre. Ainsi, ma recherche change continuellement car elle est faite de surprises. Ce que je cherche c'est le vivant, faire surgir l'humain sur scène, au travers de cet outil qu'est la danse, par la force et la fragilité qu'elle peut donner, par ses surprises et par ses innombrables possibilités.



*Flowers grow even in the Sand* ©Bohumil Kosthoryz



*Quand le silence parle* ©Petra Gueth



# SAVE The DATE

N°210 | F

**08.01**

OPÉRA

**GRAND THÉÂTRE**



## LES MILLE ENDORMIS

Alors que mille détenus palestiniens entament une grève de la faim afin de protester contre le gouvernement en place, le Premier Ministre décide de les plonger dans un sommeil afin de détourner l'attention internationale. «Parabole onirique», cet opéra, commandé conjointement par le Festival d'Aix-en-Provence et les Théâtres de la Ville de Luxembourg, mélange tout à la fois préoccupation d'un pays déchiré et d'une société multiculturelle qui peine à se réconcilier, et poésie aussi fantasque que rêveuse.

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

10.01

SPECTACLE

## L'ARSENAL (METZ)

## NORA HAMZAWI

Humour corrosif et punchlines cinglantes, Nora Hamzawi tire sur tout et tout le monde. De l'épicier bobo qui propose des vins naturels à ses copines mamans, en passant par certaines pratiques sexuelles douteuses, aucun moment de la vie de la trentenaire n'est épargné. Un brin névrosé, son personnage n'en est que plus drôle tant l'absurdité de chaque situation est décuplée par un agacement sans borne. À voir absolument, donc, si vous aussi, vous n'en pouvez plus de votre cousine végane et de ses recettes gluten-free, de votre meilleure en pleins préparatifs mariage, pendant que vous, vous enchaînez les râteaux, de votre mère un rien psychorigide qui ne manque jamais une occasion de vous rappeler que votre seule source d'intérêt est votre chat, de votre chat qui semble apprécier cette boîte de thon plus que vous, de votre boss aux méthodes de management passives-aggressives... Défoulant.

[WWW.CITEMUSICALE-METZ.FR](http://www.citemusicale-metz.fr)

11.01

CINÉ-CONCERT

## PHILHARMONIE

## TAXI DRIVER

Monument du cinéma américain, qui scella les destins des deux légendes, Martin Scorsese et Robert de Niro, *Taxi Driver* est de ces films cultes qu'il convient d'avoir vu au moins une fois dans sa vie. Ici, accompagné du son 3D live de l'Orchestre Philharmonique du Luxembourg, sous la direction de Robert Ziegler, le film sera diffusé sur le grand écran du Grand Auditorium de la Philharmonie. On voit difficilement meilleure façon d'apprécier ce road movie, le taxi jaune de Robert de Niro, sa crête de punk, nihiliste avant l'heure, et cette scène devenue culte, face à un certain miroir...

[WWW.PHILHARMONIE.LU](http://www.philharmonie.lu)

16.01

CINÉMA

## CINÉMATHEQUE



## SUFFRAGETTES ET CINÉMA

Alors que 2019 signait les 100 ans du droit de vote des femmes au Luxembourg, et que le féminisme et ses revendications sont plus que jamais présents dans le débat public, la Cinémathèque consacre sa soirée aux origines du mouvement, les Suffragettes et leur place dans l'univers filmographique. Le film éponyme, sorti en 2015, met en avant l'actrice Helena Boham-Carter, dans le rôle de cheffe de file de cette première vague du féminisme qui eut lieu au début du siècle dernier. D'après LeMagduCine.fr: « Il ne s'agit pas d'un film d'époque nostalgique qui célèbre avec calme les avancées majeures des droits des femmes, mais d'un rappel brutal des sacrifices consentis et du chemin qu'il reste à parcourir aux femmes pour atteindre l'égalité. ». Éminemment nécessaire, le film sera accompagné d'une conférence présentée par Renée Wagener, historienne et co-commissaire de l'exposition #wielewatmirsinn, sur l'histoire de l'émancipation des femmes au Luxembourg.

[WWW.VDL.LU](http://www.vdl.lu)

**24 & 25.01****EXPOSITION****BIIIDA (METZ)****FAAR 2020**

Depuis 14 ans, le Forum des Artistes Amateurs de la Grande Région rassemble chaque année des artistes provenant des deux côtés de la frontière afin de célébrer ensemble l'amitié franco-allemande. Cette année, l'exposition FAAR 2020 aura pour thème le développement durable et la biodiversité, dans le but de sensibiliser et de mettre en avant les différentes facettes de l'écologie. L'évènement se déroulera à Bliida, le Tiers-Lieu cool de Metz, qui mêle innovation, intelligence collective et inspiration. Espaces de création, salle d'évènements, bureaux, makerspace et dispositifs d'incubation d'entreprises, Bliida est le nouveau spot écolo branché que l'on s'empresse d'aller visiter à l'occasion de l'expo FAAR 2020.

OI [WWW.BIIIDA.FR](http://WWW.BIIIDA.FR)**24.01****CONCERT****DEN ATELIER****TWO DOOR CINEMA CLUB**

Réminiscence des années Brit Pop, sonorités qui nous évoquent autant des slim Cheap Monday que la série *Skins*, les Two Door Cinema Club n'ont pas dit leur dernier mot et délaissent leur héritage Baby Rockeur pour entamer cette nouvelle décennie avec des nouveaux titres plus électro, un brin disco mais toujours fidèles à leur racines indie rock dansantes. Parfait pour se bouger lors de leur prochain concert.

OI [WWW.ATELIER.LU](http://WWW.ATELIER.LU)**25.01****CONCERT****ROCKHAL****BOLÉRO,  
HOMMAGE À MAURICE RAVEL**

*Le Boléro* de Ravel, immensément connu du grand public, se classe parmi les œuvres les plus interprétées dans le monde entier. Le ballet, monté en 1961 par Maurice Béjart, avec la danseuse Duska Sifnios, devient l'une des chorégraphies les plus emblématiques de cette pièce phare de l'histoire de la musique et de la danse. Phénomène musical encore aujourd'hui, *le Boléro* de Maurice Ravel est l'une des œuvres françaises les plus reconnues au monde. Cette fois-ci, la création inédite avec chorégraphie, mise en scène par FranceConcert, libretto et décors imaginés par leur équipe artistique, offre une nouvelle interprétation de cette œuvre singulière.

OI [WWW.ROCKHAL.LU](http://WWW.ROCKHAL.LU)



VOCAL JAZZ - FOLK & POP  
CLASSICAL MUSIC - BEATBOXING  
CONCERTS - WORKSHOPS



30/01 - 02/02/2020

# ACAPELLA

FESTIVAL AUTOUR DE LA VOIX

SINGER PUR <sup>DE</sup> - **THE SWINGLES** <sup>UK</sup>

THE REAL GROUP <sup>SE</sup>

**THE BEATBOX COLLECTIVE** <sup>UK</sup>

TRIO MEDIAEVAL <sup>NO</sup>

**JUKEVOX** <sup>BE</sup> - VOIX CLAIRES <sup>DE</sup>

**LUXEMBOURG JAZZ VOICES** <sup>LU</sup>

THE SINGLE SINGERS <sup>INT</sup>

**LES JEUNES QUI CHANTENT** <sup>LU</sup>

INFOS & TICKETS : [WWW.ACAPELLA.LU](http://WWW.ACAPELLA.LU)



CENTRE  
DES ARTS  
PLURIELS  
ETTELBRUCK

Ettelbréck  
VILLE D'ETTELBRUCK



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



Ville de Diekirch

inecc  
LUXEMBOURG

INFOS & RÉSERVATIONS  
**2681 2681**  
[WWW.CAPE.LU](http://WWW.CAPE.LU)

## PÉITRY RESTAUBERGE

Dans un cadre cosy et très élégant,  
le restaurant Péitry vous invite à déguster  
une cuisine du terroir,  
élaborée à partir de produits  
de qualité, frais et de saison.



### Menu lunch\*

entrée + plat  
+ dessert  
27€

\*Uniquement le midi  
en semaine



### Menu Péitry\*

4 ou  
5 services

\*Uniquement le soir

Pour tous vos événements - privés  
et professionnels - profitez de notre vaste salle  
de réception, de notre salon, de la véranda  
et de la terrasse qui vous permettront  
d'accueillir jusqu'à 80 convives.

18, Route de Luxembourg, L-6910 Roodt-sur-Syre  
Tél.: 26 78 75 98

Mardi - vendredi: 12h à 22h,  
samedi: 19h à 22h, dimanche: 12h à 14h30.  
**A seulement 20 min de Luxembourg ville.**

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

# 26.01

**SHOPPING**  
**M CLUB**



## VIDE DRESSING XXL

Parce qu'on sait que le dimanche est souvent synonyme de repos et de flemme aiguë, on s'empresse de se bouger jusqu'au M Club pour trouver des pépites lors de leur vide dressing XXL. Des milliers d'articles à prix réduits, voir mini, une journée exclusivement réservée aux femmes, des foodtrucks, cocktails et des DJ Set ? Autant de raisons de lâcher son canap', son plaid et sa plateforme de streaming pour venir dénicher la perle qui illuminera votre week-end.

[WWW.FACEBOOK.COM/MCLUBLUX](https://www.facebook.com/mclublux)

# 29.01

**CONCERT**  
**KULTURFABRIK**



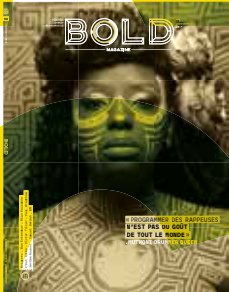
## NOUVELLE VAGUE

La Bossa Nova façon années 50/60, rêveuse, portée par des jeunes femmes aux voix envoûtantes, réinvente et transfigure le répertoire Punk/ New Wave des années 70/80 et propulse la musique du collectif sur la scène mondiale. En quelques mois, Nouvelle Vague pulvérise la notion de « cover band » et - soutenu par des labels prestigieux -, enivre un public qui en oublierait presque les titres originaux. En 2019, cinq albums studio et d'innombrables concerts à travers le monde plus tard, Nouvelle Vague fête ses 15 ans d'existence. Pour célébrer cet anniversaire, le groupe effectue alors une tournée internationale acoustique, renouant avec son show originel de 2004. La nouvelle formule scénique de Nouvelle Vague est un retour aux sources : une guitare acoustique, quelques claviers, des ambiances sonores accompagnent deux chanteuses (Mélanie Pain, Elodie Frégé ou Phoebe Killdeer) qui interprètent les titres emblématiques du groupe.

[WWW.KULTURFABRIK.LU](https://www.kulturfabrik.lu)

# BOLD

MAGAZINE



CULTURE

ACTUALITÉ

THE BLAZE :  
« METTRE DANS CHACUN  
DE NOS PORCEAUX  
UNE ÉMOTION ASSEZ INTENSE »

TENDANCE

DESIGN



LES BOUTEILLES EN VERRE  
DE BORNE À LA VILLE  
SONT-ILS JAMAIS ?



PLK  
« CE QUE JE RACONTE  
EST LE PLUS IMPORTANT »



1/3  
9 mois  
80 %  
2022

L'OPÉRA  
THE NEW PLACE-TO-BE

A L'HOMME DES MÉTAMORPHES



ET SI ON PASSE LA FRONTIÈRE

CINÉMA

BERLIN :  
MONDE-LIBRE



BON-ENTENDEUR :

« ON SE VOULAIT PLUS ENTENDRE  
LES MÈRES SONT QU'À LA RADIO »

« AU DÉBUT C'ÉTAIT  
VRAIMENT AMATEUR »

MUSIQUE

CONCERTS :  
RETOUR SUR LE PRINTEMPS



PLAYLIST



C'EST KARMA  
ENTRE RATIONALITÉ ET CRÉATIVITÉ



INTERVIEW

#TGIF

FASHION NEWS



EXPLORATION

MAGAZINE LIFESTYLE URBAIN LUXEMBOURGEOIS

WWW.BOLDMAGAZINE.LU





# Le plus fou des deux de Sophie Bassignac

## Quand l'amour ficelle le marionnettiste

Dans le milieu des marionnettes, Lucie Paugham est une artiste illustre. Toute l'année, elle sillonne les festivals en compagnie de Théodora, sa créature. Tout se passait pour le mieux du monde, jusqu'à ce qu'elle rencontre Alexandre Lannier, un inconnu évoquant son suicide prochain.

AGATHE RUGA



OI Éditions JC Lattès

Cette menace, proférée d'un ton badin —donnez-moi une bonne raison de ne pas me suicider ce soir— est la même que celle de son père.



© Gilles Bassignac

En effet, le père de Lucie, lorsqu'elle était adolescente, a mis fin à ses jours après avoir énoncé la même sentence. Assises devant le téléviseur familial, Lucie et sa sœur avaient cru à une plaisanterie... Elles n'auraient pas dû. Le traumatisme les a percutées de façon inégale. Agnès est de nature très fragile quand Lucie sublime ses démons à travers l'art. Trente ans plus tard, un soir de réveillon, en plein milieu d'une salle de cinéma vide, voilà qu'Alexandre s'assoit à côté de Lucie pour répéter l'histoire. Lucie, envoûtée par son timbre grave, lui propose de devenir son assistant, la nouvelle voix de son spectacle, au risque de mettre en danger tout ce qu'elle a construit méticuleusement. Si de prime abord, cette démarche résonne comme une réparation du passé, Lucie n'a pas choisi la facilité. Alexandre viendrait-il à point nommé remuer son existence rangée et bousculer ses zones d'ombre ? Difficile de travailler aux côtés d'un homme qui n'a peur de rien, sauf de ne pas réussir à mourir.

“

**Je suis une artiste et la vérité n'est pas mon fort**

”

Alexandre est un être iconoclaste, à l'apparence décalée et au quotidien inconnu. Il fuit les responsabilités autant qu'il se fuit lui-même. La famille de Lucie est perplexe et Alexandre ne fait aucun effort pour améliorer les apparences lorsqu'elle organise une rencontre entre son mari et lui. Ses collaborateurs non plus ne semblent pas apprécier la nouvelle voix du spectacle, d'autant que Lucie bouscule les règles et contourne les protocoles. Elle n'écoute que cette sourde obsession, celle de pousser Alexandre dans ses retranchements et à ses dépens, en basculant petit à petit vers la folie.

Illusion, manipulation, mensonges... « Je suis une artiste et la vérité n'est pas mon fort », avoue Lucie. Que cherche-t-elle à cacher ? Voici l'autoportrait sans concession d'une artiste livrée à des passions qui la dépassent. Le suspense psychologique tient en haleine le lecteur et la délicate plume musicale de Sophie Bassignac ne pourra que vous émerveiller. Certaines rencontres sont déstabilisantes et nécessaires. Laissez-vous happer par l'originalité du sujet et des réflexions qu'il suscite.

### L'ÉVÈNEMENT DU MOIS

#### LA RENTRÉE LITTÉRAIRE !

La rentrée littéraire de janvier arrive quelques mois après celle de septembre. Après l'angoisse et la pression des prix, le plaisir et l'audace de la littérature reprennent leurs droits. Environ 500 romans vous attendent chez vos libraires préférés.

# FORD HYBRID

## LE NOUVEAU FORD PUMA TITANIUM X

169€/mois

et une dernière mensualité majorée de 12.916€\*



### Découvrez le nouveau Ford Puma EcoBoost Hybrid.

Le nouveau Puma a non seulement un extérieur élégant et sportif, mais il a aussi un intérieur stylé qui rejaillira sur vous. Avec sa technologie EcoBoost Hybrid 48-volt, à la fois puissante et efficace, ce SUV permet de maximiser l'économie de carburant et minimiser les émissions sans même avoir besoin de le brancher pour le charger. Roulez malin avec les technologies d'assistance du système Ford Co-Pilot 360 et l'ingénieuse MegaBox qui offre une capacité de chargement arrière de 456 litres. Découvrez le nouveau Ford Puma chez votre distributeur Ford ou rendez-vous sur **ford.lu**



5,4-5,9 L/100 KM. 124-135 G/KM CO<sub>2</sub>. (WLTP)

4,2-4,6 L/100 KM. 96-104 G/KM CO<sub>2</sub>. (NEDC 2.0)

Informations environnementales (A.R. 19/03/2004) : [www.ford.lu/environnement](http://www.ford.lu/environnement). Les chiffres de consommation et d'émission de CO<sub>2</sub> sont mesurés selon la nouvelle procédure de test WLTP, et s'appliquent à tout véhicule avec les équipements de base. Des équipements optionnels (comme des pneus et/ou des jantes) peuvent affecter la consommation et l'émission de CO<sub>2</sub>. Les chiffres NEDC 2.0 indiqués sont calculés à partir des valeurs WLTP et seront utilisés pendant une période transitoire (jusqu'au fin 2021 au plus tard), par exemple à des fins fiscales. Cependant, avant la fin de cette période transitoire, le gouvernement peut utiliser les valeurs WLTP à des fins fiscales, ce qui peut influencer sur la taxation du véhicule. Le cas échéant, les distributeurs Ford, Ford et le constructeur du véhicule déclinent toute responsabilité quant à ces différences. \*Action valable du 13/12/2019 au 03/02/2020. Le véhicule affiché peut différer des spécifications réelles. L'exemple du calcul ci-dessous ne correspond pas nécessairement au véhicule présenté dans l'image. Contactez votre distributeur Ford pour plus d'informations ou rendez-vous sur [www.ford.lu](http://www.ford.lu). DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ. [ford.lu](http://ford.lu)

**Prêt à tempérament avec dernière mensualité majorée.** Montant du crédit : 16.513€. Acompte (facultatif) : 5.247€. Prix comptant : 21.760€. **TAE (Taux Annuel Effectif Global) de 0,99%**, taux débiteur annuel **fixe** : 1,97 %. Remboursable en **23 mensualités de 169€**. **Dernière mensualité majorée : 12.916€**. **Action valable du 13/12/2019 au 03/02/2020.** Montant total dû : 16.803€.

Sous réserve d'acceptation de votre demande de crédit par Alpha Credit s.a., prêteur, Boulevard Saint-Lazare 4-10/3, 1210 Bruxelles, TVA BE 0445.781.316, RPM Bruxelles. Annonceur : Ford Motor Company (Belgium) s.a., votre distributeur Ford agit comme agent à titre accessoire, Avenue du Hunderenveld 10, 1082 Bruxelles, TVA BE 0404.955.204, Numéro de compte bancaire Fortis 220-0040000-72, RPM Bruxelles.

# ATTENTION, EMPRUNTER DE L'ARGENT COUTÉ AUSSI DE L'ARGENT.

# NEWS CULTURE

GODEFROY GORDET



FILM INTERNATIONAL

## SCANDALE (BOMBSHELL)

DE JAY ROACH

Avec Charlize Theron, Margot Robbie,  
Nicole Kidman, John Lithgow...

Basé sur une histoire vraie, *Scandale* montre finement les coulisses d'une grosse chaîne de télévision américaine, de son influence sur l'opinion publique, à ses abus de pouvoir, jusqu'à ses scandales internes... Ce dernier film de Jay Roach s'attarde sur les accusations de harcèlements sexuels contre Roger Ailes, cofondateur de Fox News Channel, à la fin des années 90. Une sorte de biopic autour des journalistes Megyn Kelly et Gretchen Carlson, incarnées par Charlize Theron et Nicole Kidman, qui ont fait s'enflammer le petit écran, pour « balancer les premiers porcs ».

OI (USA) Le 22 janvier

FILM LUXEMBOURGEOIS

## (M)ENG ÄERD DE TOM ALESCH

Coproduit par le CNA et le CELL (Centre for Ecological Learning Luxembourg), en collaboration avec le Syndicat intercommunal de Redange et avec le soutien du ministère de l'Environnement, du Climat et du Développement durable, l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte.

(M)ENG ÄERD est un film documentaire sur les initiatives durables au Luxembourg, montrant une palette de projets luxembourgeois initiés pour un changement face aux crises écologique, économique et sociale en présence. Une belle initiative cinématographique qui donne la parole aux acteurs d'un monde meilleur. Se déclinent ainsi, parmi les initiatives présentées, des solutions pour une nouvelle agriculture, de production d'énergie, une plus forte cohésion sociale ou encore des formes alternatives de logement, d'emploi ou de mobilité...

OI Sortie prévue début 2020

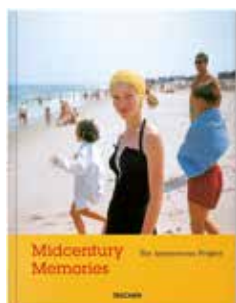




## LIVRE BROCHÉ

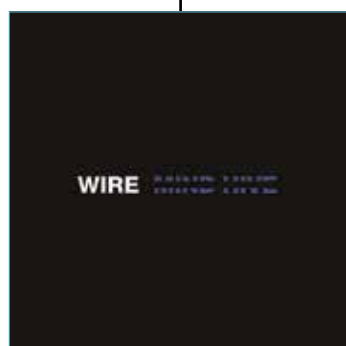
## MIDCENTURY MEMORIES

DE LEE SHULMAN



Traduit par « Vie passées en Kodachrome », ce beau bouquin de la prestigieuse maison Taschen, présente un bref album de centaines de photos shootées par des anonymes documentant leur quotidien. Issues d'une époque où les caméras 35 mm faisaient office de Smartphones, les clichés ici présentés sont ceux de la vie d'un siècle. 300 images, rassemblées par l'universitaire Lee Shulman pour son Anonymous Project et aujourd'hui mises en livre pour revivre un bout d'une période qui paraît déjà si loin.

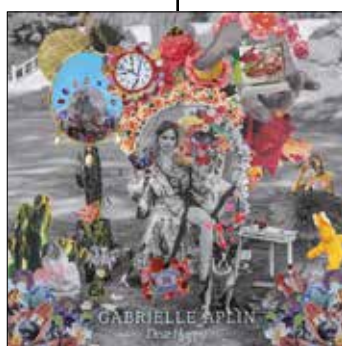
## ALBUMS



### WIRE – MIND HIVE

Wire a dévoilé en octobre dernier la sortie de son 17<sup>ème</sup> album, scellant sa musique dans plus de 4 décennies d'histoire. Premier album du quatuor, *Pink Flag* (1977) avait marqué toute une génération avec ses sonorités nouvelles, minimalistes et expérimentales, tirant le rock jusqu'à ses retranchements. 43 ans après, Wire sort *Mind Hive*, un disque infusé des influences post-punk que le groupe suit aujourd'hui. *Cactused*, le premier titre paru en octobre dernier, livrait déjà cette allure brillante que tient l'album. Tout en conservant ses aptitudes d'antan, avec ce nouveau disque, Wire regarde de l'avant, concentré à développer une musique nouvelle. *Mind Hive* offre un catalogue de sensations rythmiques qui ne laissera personne insensible.

OI Le 24 janvier, post-punk



### GABRIELLE ALPIN – DEAR HAPPY

Troisième album de la jeune musicienne britannique, *Dear Happy* s'annonce assez différent de ses deux précédents disques parus chez Parlophone. Pour ces 14 titres, Alpin revient à une formule d'auto-prod', retrouvant, comme à ses débuts, son propre label Never Fade Records et le distributeur AWAL. Pourtant, même si la direction est assez nouvelle pour Alpin, on gage qu'elle conserve ses qualités d'artiste accomplie. On retrouve à nouveau ce joli mélange pop/folk avec lequel Alpin a conquis son public. Une recette clairement plus sucrée qu'à l'accoutumée. *Dear Happy* frise en effet avec le produit mainstream mais semble conserver les qualités artistiques qui ont fait la reconnaissance critique de Gabrielle Alpin. Mitigé, on garde quand même une oreille attentive là-dessus.

OI Le 17 janvier, pop, folk

## LIVRE POCHÉ



## LE LAMBEAU

DE PHILIPPE LANÇON

Prix Femina en 2018, *Le Lambeau* sort en poche en ce début d'année pour occuper nos longues soirées d'hiver. Ce livre captivant n'est pourtant pas de tout repos. Prenant pour point de départ l'attaque terroriste du 7 janvier 2015 dans les locaux de *Charlie Hebdo* – là où, parmi d'autres, Philippe Lançon s'est retrouvé gravement blessé –, ce livre est le récit fort et émouvant de la reconstruction d'un homme. Après avoir été nez à nez avec la barbarie, Lançon tente de questionner l'humanité, dans cet ouvrage à la fois sombre et lumineux.

OI Déjà disponible

## ACTU LOCALE

### DESIGN FRIENDS – TAMSCHICK MEDIA & SPACE

Durant ces 10 précédentes saisons Design Friends est devenu au fil des ans, l'un des acteurs majeurs de la culture au Luxembourg. Cette année, à nouveau, l'association nous régale d'un programme de conférences succulent. 3<sup>e</sup> en date, le 15 janvier, Design Friends reçoit au Mudam, les scénographes et concepteurs d'espaces de chez Tamschick Media & Space ([tamschick.com](http://tamschick.com)), fleuron des studios interdisciplinaires à la berlinoise. Au programme en 2020 : Moth Studio (1/04), Anna Fahrmaier de Typejockeys (6/05), Christophe de la Fontaine de Dante (10/06).

OI Le 15 janvier 2020

## MICHÈLE DETAILLE

## UNE BONNE DOSE DE BON SENS

Présidente de la Fedil depuis avril dernier, la Belge Michèle Detaille a démarré en politique avant d'embrayer sur l'entreprise et de franchir la frontière pour reprendre No-Nail Boxes puis créer le groupe ALIPA. Installée dans le peloton de tête des décideurs économiques du Luxembourg, elle se raconte librement avec des exemples qui en disent long sur son engagement social et son ancrage dans le présent.

KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE JULIAN BENINI

### Plus jeune bourgmestre de Belgique à 25 ans, puis plus jeune députée, qu'est-ce qui vous a attirée dans la politique ?

La chose publique m'a toujours intéressée. J'ai fait des études de sciences politiques à Louvain. Mais ce sont les circonstances qui m'ont amenée à être bourgmestre, puis il y a eu des rencontres, le hasard, la volonté et autour de moi des gens impliqués. L'engagement qu'il soit politique ou social fait partie d'une vie accomplie.

### Que gardez-vous de cette expérience ?

L'assurance que si on veut faire changer les choses, on le peut. L'importance aussi des relations, d'une équipe. Si on n'arrive pas à partager sa conviction et à mettre en œuvre ses idées, c'est peine perdue, on restera dans la théorie.

### A peine trentenaire, vous vous lancez dans l'entrepreneuriat...

Bourgmestre de Vaux-sur-Sûre, alors commune de 4.000 habitants, ce n'était pas un job à temps plein et c'était mal payé mais j'étais contente de l'être, je le suis restée pendant 18 ans. En revanche, parlementaire ne correspondait pas à mon tempérament, brasser des idées ne me suffit pas. Je voulais une entreprise à moi mais d'abord travailler dans un grand groupe. J'ai rejoint Accor où j'ai appris ce qu'était une entreprise.

### Puis en 1996 vous ralliez le Luxembourg. Pourquoi ?

Avec un associé on cherchait une entreprise en Belgique francophone ou en France mais

une opportunité s'est présentée au Luxembourg. On y a repris No-Nail Boxes. Habitant à côté de Bastogne, je connaissais Luxembourg depuis toute petite, ma maman m'y amenait faire des courses. Et puis chez Accor, j'étais entre autres directrice commerciale pour le Luxembourg.

### Vous évoluez dans un monde qu'on imagine encore très masculin. Qu'en est-il vraiment ?

Quand je suis entrée au CA de la Fedil il y a 14 ans, j'étais la première et seule femme. Nous sommes trois maintenant. C'est un travail de tous les jours d'essayer d'intégrer les femmes dans la direction d'une entreprise ou d'une fédération parce que même très engagées dans une carrière, elles ne sont pas toujours disposées à s'impliquer au-delà. Elles ont d'autres centres d'intérêt, des enfants, une famille et c'est compliqué. Mais voir de jeunes trentenaires à la tête d'une entreprise, c'est encourageant. Ça veut dire que l'égalité est en marche et que les mesures incitatives changent les mentalités.

### Première femme présidente, premier président non luxembourgeois de la Fedil, cela mérite un commentaire.

J'ai été surprise lors de ma nomination de voir de nombreuses femmes me dire « on y est arrivées ! Merci ! Bravo ! » car quand j'ai dit oui à Nicolas Buck je n'ai pas pensé « enfin une femme à la tête de la Fedil ». Mais là, je me suis rendu compte que c'était un symbole, une étape. Quant au fait de n'être pas luxembourgeoise, et pour beaucoup c'est cela qui a été

la vraie surprise, ça montre l'ouverture du pays. Ceci étant, je suis là depuis longtemps, je ne descends pas de l'avion.

### Y ferez-vous souffler un vent nouveau ? Quels sont vos objectifs ?

Je m'inscris dans la continuité du travail engagé par Nicolas Buck car il reste des choses à faire. Je voudrais que la Fedil soit plus proche de ses membres. Je voudrais aussi que l'industrie renoue avec la population luxembourgeoise car elle est une partie de la solution aux problèmes que nous connaissons. Il faut par ailleurs continuer à aller vers les jeunes des lycées. Et puis faire que la Fedil se rapproche des centres de recherche mais aussi de l'Université afin que celle-ci puisse s'orienter vers des recherches au service de l'industrie. La Fedil ce n'est pas que l'industrie classique, c'est aussi les Big Four, les avocats d'affaires, des consultants, 600 membres, d'ArcelorMittal aux start-up auxquelles elle s'est ouverte en leur offrant une adhésion gratuite de deux ans et donc un réseau et un échange d'expériences.

### Quel est le secret de votre success story ?

Il y a le travail, le fait d'aimer ce qu'on fait, de faire confiance aux gens dont on s'entoure, et une bonne dose de bon sens. Dans un monde où on est informé sur tout, partout, tout le temps, les idées peuvent se concrétiser facilement mais il faut garder la tête froide et ne pas perdre de vue les règles de base. Il faut du temps, de la patience et ne pas oublier l'humain.

“

La Fedil c'est aussi la chose publique dans le sens où on s'occupe de l'intérêt général: on explique, promeut, défend la place de l'entreprise dans la société

”

## QUESTIONS À LA VOLÉE

### UN LIVRE DE CHEVET

*Belle du Seigneur, d'Albert Cohen, un roman très dense avec des personnages complexes et très bien écrit.*

### UN HOBBY

*Le golf mais j'ai décidé d'arrêter pendant ma présidence de la Fedil parce que ça prend du temps. Si on ne s'entraîne pas, on joue mal et quand on joue mal, c'est énervant (rires).*

### UNE DESTINATION

*Le nord de la province de Salta en Argentine, découvert il y a six ans. Des paysages à couper le souffle !*

### UNE PHILOSOPHIE DE VIE

*Quand on veut, on peut !*





# CE QU'IL FAUT SAVOIR

## sur la 5G

Nous sommes à quelques mois du déploiement de la 5G au Luxembourg.  
Comment fonctionne cette technologie destinée à favoriser la transformation numérique de la société dans les années futures ? L'occasion de faire le point sur ses opportunités, ses usages, mais aussi sur les questions qu'elle suscite en matière de santé. Réponses.

CHRIS MICK

En quoi la 5G est-elle différente de la 4G ? C'est une question récurrente que nous sommes nombreux à nous poser. Mais d'abord, ça veut dire quoi 5G ? C'est l'abréviation de « cinquième génération sans fil » (de réseau mobile si vous préférez). Pour rappel, la 1G permettait de téléphoner, avec la 2G on envoyait des textos, la 3G développait la vidéo et l'accès à internet quand la 4G apportait une qualité digne d'une connexion WiFi. Lancée en 2012, elle a donné accès à des contenus haute définition pour la première fois.

Huit ans plus tard, l'arrivée de la 5G représente un bond en avant considérable en matière de technologie mobile. Loin de constituer un prolongement de la 4G, elle se distingue par une puissance et une rapidité sans précédent. Elle promet en effet des débits jusqu'à 10 fois supérieurs à ceux de la 4G, un temps d'attente pendant le chargement d'une page internet ou d'un film quasiment divisé par 10 avec une densité de connexion autorisant le raccordement de nombreux objets en simultané sur le même réseau à une époque où tout devient connectable et que les capteurs foisonnent. Concrètement, pour nous, futurs utilisateurs, cela signifie qu'un film de 800Mo prend aujourd'hui 40 secondes à télécharger,

ce temps sera ramené à une seule seconde avec la 5G. Elle pourrait être comparée à une fibre optique, mais sans fil ! Certains affirment que dans certaines situations, on pourrait atteindre jusqu'à 20 Gbits par seconde même s'il semble plus raisonnable d'attendre une expérience de navigation autour des 100Mbits par seconde. En un mot, retenons que pour tout mobinaute, charger n'importe quel contenu audiovisuel en haute et en très haute définition (4K ou vidéo en 3D) s'effectuera en quelques secondes.

“

**Merveilleuse avancée pour les uns, elle apparaît comme un redoutable ennemi pour les autres à qui elle fait craindre une véritable catastrophe sanitaire**

”

Vos enfants profiteront de parties de jeu à la demande (cloud gaming) avec des parties diffusées en streaming entre les serveurs du service et les joueurs (exemple de Google Stadia) pendant que vous essayerez une paire de chaussures depuis votre canapé grâce à la réalité augmentée.

Un autre atout non négligeable est celui de la latence. Ce terme définit le délai de transit d'une donnée entre le moment où elle est envoyée et celui où elle est reçue. Ce délai sera ramené à une milliseconde, ce qui ouvre des perspectives dans l'automatisation industrielle (automatisation robotique, pilotage à distance), le domaine de la santé (télémédecine, téléchirurgie) ou celui des transports (véhicules autonomes, liaisons entre eux). Et c'est sans compter sur les usages qu'il reste encore à inventer ! Oui, mais... cette nouveauté navigue entre excitation et craintes.

Merveilleuse avancée pour les uns, elle apparaît comme un redoutable ennemi pour les autres à qui elle fait craindre une véritable catastrophe sanitaire. En lisant certains articles, nous n'avons pas pu nous empêcher de penser au film intitulé *Thank you for smoking* dans lequel le héros, aussi séduisant qu'ambitieux, met tout son talent au service d'un géant du tabac dont il défend les intérêts. Défendre l'indéfendable ? Serait-ce aujourd'hui la mission de ceux qui nous font miroiter que l'exposition aux ondes ne comporte pas de dangers sur la santé à court ou à long terme et affirment que « sachant que les études menées jusqu'à présent sur les radiofréquences par les autorités sanitaires internationales comme l'OMS

“

**Elle promet en effet des débits jusqu'à 10 fois supérieurs à ceux de la 4G, un temps d'attente pendant le chargement d'une page internet ou d'un film quasiment divisé par 10**

”

(Organisation mondiale de la santé) indiquent qu'il n'existe pas de preuve scientifique d'un risque avéré pour la santé lorsque l'exposition aux ondes radio est inférieure aux seuils recommandés. Pourtant, c'est une évidence, l'installation de nouvelles antennes pour assurer une bonne couverture augmentera forcément l'exposition. Sur ce sujet, l'association Akut\* affirme que des études scientifiques prouvent les effets néfastes des pulsations et de la fréquence des champs magnétiques (beaucoup plus élevés avec la 5G) sur les cellules, favorisant ainsi l'apparition de cancers.

Une pétition signée par 170 scientifiques issus de 37 pays exige un moratoire sur la 5G expliquant que « Ce que la plupart des gens ignorent, c'est que cette nouvelle réalité entraînera aussi un changement environnemental sans précédent à l'échelle planétaire. Il est impossible d'imaginer la densité prévue des émetteurs de radiofréquences. Outre les millions de nouvelles stations de base terrestres 5G qui seront installées et les 20 000 nouveaux satellites qui seront lancés dans l'espace, 200 milliards d'objets émetteurs, selon nos estimations, feront partie de l'internet des objets d'ici 2020, et un billion d'objets quelques années plus tard ». Pour bien comprendre l'enjeu, il est essentiel de rappeler ce qu'est un champ électromagnétique. Ce dernier apparaît lors de la circulation d'un courant électrique et son intensité varie selon la consommation d'électricité. En réalité, ils nous entourent de façon naturelle comme lors d'un orage ou sont

fabriqués par l'humain avec l'utilisation des rayons X. Ils proviennent aussi de nombreux objets que nous possédons au sien de notre maison : télévision, ampoule ou fer à repasser. Mais quand deviennent-ils dangereux ? Les ondes de haute fréquence transportent plus d'énergie que les ondes basses fréquences. Certains rayonnements sont si forts qu'ils brisent les liaisons entre les molécules (c'est le cas des substances radioactives, les rayonnements cosmiques ou des rayons X) et peuvent donc influencer sur l'apparition de cancers à partir d'un certain degré d'exposition.

Or, les niveaux ambiants observés sont inférieurs aux niveaux réglementaires et des normes strictes sont en vigueur harmonisées au niveau européen. Les limites d'exposition s'appuient sur les recommandations d'un organisme indépendant, reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) avant d'être validées par un comité scientifique européen ainsi que par l'Agence de sécurité sanitaire de chaque pays. Rassurés ? Nous dirons simplement que même si le principe de précaution s'applique, les inquiétudes sur l'innocuité de ces ondes à long terme ne sont pas dissipées pour autant. Cela n'empêche pas certains d'anticiper le « jour d'après ». Au même titre que les industriels, qui commencent à l'expérimenter, Donald Trump entrevoit l'avènement de la... 6G. Il ne voit aucune raison à ce que les États-Unis soient "à la traîne" en la matière. Sans commentaire. Rendez-vous au début des années 2030 !

## LE CHIFFRE



*c'est le montant des coûts liés au démarrage du réseau, la 5G au Luxembourg pour les opérateurs.*

## INFOS

### FAUT-IL CHANGER DE MOBILE AVEC LA 5G ?

La réponse est OUI. C'est une question de compatibilité, car la norme 4G est différente de la 5G, les normes ne s'appuient pas sur les mêmes fréquences. Tant que le réseau n'est pas déployé, inutile de se précipiter pour s'équiper avant d'être relié à la 5G.

### LE DÉPLOIEMENT DE LA 5G AU LUXEMBOURG

Dans un premier temps, le nouveau réseau couvrirait les agglomérations et il s'étendrait au fur et à mesure de la demande. Les investissements se chiffrent à plusieurs millions d'euros pour chaque opérateur.



IL EST TEMPS  
DE VOIR  
**PLUS GRAND**



---

Estimations et conseils sur mesure  
Aménagements, rénovations, transformations  
Achat, vente et location de tous biens immobiliers  
Achat / vente de terrains à bâtir et à lotir

---



**IMMO&CONSEIL**  
Promoteur et Immobilier

19, Steewee L-3317 Bergem  
www.immo-conseil.lu · T. 26 51 22 90

Let us guide you home  
**VOTRE LIVINLUX**



*Marianne van den Eerenbeemt*  
*agent immobilier*

---

**Vous souhaitez vendre votre bien ? contactez-nous !  
Nous connaissons peut-être déjà votre acquéreur !**

- Estimation gratuite
- Gratuité du passe énergétique en cas de vente
- Transparence sur les règlements appliqués à Luxembourg
- Gestion de la rénovation de votre bien

*Recommandez Livinlux à un ami qui vend son bien  
et recevez 600€ à la signature du mandat exclusif !*

---



*Livinlux Real Estate*  
85, Cité du Soleil  
L-3229 Bettembourg  
Tél.: 621 21 43 64  
www.livinlux.lu



# CONCRÉTISER son projet immobilier

Qu'il s'agisse d'acquérir son premier chez soi ou la maison de ses rêves, un appartement destiné à la location ou encore une résidence secondaire à l'étranger, un projet immobilier, pour devenir réalité, doit être financé. Le point sur les différentes options possibles.

JEANNE RENAULD

Les prix de l'immobilier au Luxembourg n'ont cessé d'augmenter ces dernières années. Selon les récentes données fournies par l'Observatoire de l'Habitat et le STATEC, le coût du logement dans le pays, qu'il s'agisse d'appartements ou de maisons, en construction ou existants, a progressé au deuxième trimestre 2019 de 11,4 % en un an. Ainsi, pour acquérir un appartement en construction d'une superficie de 60 m², il faut déboursier en moyenne un peu plus de 430.000 euros. Pour une maison unifamiliale, le montant grimpe à 742.335 euros.

À moins de disposer d'un portefeuille très bien garni, acquérir un logement au Luxembourg nécessite donc d'être accompagné dans son financement.

## Acheter son premier nid douillet

Pour réaliser un projet immobilier, la solution la plus courante est de souscrire un crédit hypothécaire. Les taux d'emprunt étant aujourd'hui très bas, il s'agit d'une solution de financement attractive, qui permet en outre de conserver une partie de ses liquidités. Différents types de prêts sont proposés par les établissements bancaires,

afin de répondre à vos besoins et s'adapter au mieux à votre projet. Avec un prêt immobilier classique, vous pouvez choisir le type de taux désiré (fixe, variable, fixe révisable) ainsi que la durée du prêt, généralement jusqu'à 30 ans, voire 40 ans. Au-delà des prêts classiques, certaines banques proposent également des facilités aux primo-accédants, c'est-à-dire les personnes qui achètent un bien immobilier pour la première fois. Un plan de remboursement du montant emprunté peut ainsi être défini sur mesure, avec une charge mensuelle flexible, adaptée à l'évolution de vos capacités financières. Considérant que votre pouvoir d'achat va augmenter au fil des ans, certains établissements vous permettent également de payer des mensualités réduites durant les premières années du prêt.

## Vendre son logement pour en financer un nouveau

Après avoir acheté leur premier logement, de nombreux résidents, une fois leur situation personnelle et professionnelle plus stables, font le choix d'en acquérir un second. Sur un marché immobilier aussi tendu que celui du Grand-Duché, il s'agit d'une démarche sensée.

En effet, l'acquisition d'un premier logement, même s'il ne s'agit pas de l'habitation de vos rêves, vous permettra d'investir votre argent, plutôt que de le dépenser dans un loyer payé à autrui. Pour financer le nouveau bien, là encore, plusieurs options s'offrent à vous. D'une part, vous pouvez choisir de mettre votre ancien logement en location et de construire ainsi un patrimoine immobilier. Grâce aux loyers perçus, vous bénéficiez de revenus supplémentaires. Ceux-ci peuvent vous permettre de rembourser le prêt associé à ce premier logement ou, s'il a déjà été remboursé, de financer le prochain. D'autre part, il est possible de vendre cette première habitation afin de profiter de liquidités que vous pouvez réinjecter dans votre nouveau logement.

Pour le financement d'une deuxième habitation, et dans le cas où vous désirez vendre la première, les prêts relais sont particulièrement adaptés. Avec ce type de crédit, la banque finance l'apport fourni par la vente du premier bien, en attendant que celle-ci soit effective. Concrètement, la banque vous avance une partie du montant de la valeur du premier bien.



F  
N°210

Vous ne remboursez que les intérêts du prêt, qui sera soldé, en tout ou en partie, lors de la vente du premier logement. Le crédit relais souffre parfois d'une mauvaise réputation, en raison des risques qu'il entraîne pour l'emprunteur. Au Luxembourg toutefois, au vu de la situation du marché immobilier, le risque est faible de ne pas réussir à vendre votre ancien logement ou de ne pas le voir partir à bon prix.

### Des prêts adaptés à l'investissement

Parallèlement à l'achat de votre résidence principale, vous pouvez aussi avoir l'envie d'investir dans une résidence secondaire ou dans de l'immobilier locatif. Dans le premier cas, vous vous tournerez vers un prêt hypothécaire classique ou vous vous appuierez sur vos fonds propres. Dans le second cas, ce sont les prêts à taux variable et in fine qui sont le plus souvent privilégiés. Les crédits in fine permettent de ne rembourser que les intérêts dus. Le capital n'est pas amorti, il est remboursé en une seule fois, à l'échéance du contrat. Ainsi, vos mensualités sont réduites durant la durée du prêt.

Les intérêts sont néanmoins plus élevés que dans le cadre d'un prêt classique.

Même si l'on y pense moins souvent, vous pouvez également financer votre projet immobilier par d'autres moyens : en souscrivant une épargne-logement, en demandant une aide financière à des proches, ou encore en vendant des biens que vous possédez déjà. La concrétisation de votre projet immobilier n'est plus très loin...

“

**Au-delà du prêt hypothécaire classique, il existe d'autres formules de prêts immobiliers, adaptées à chaque situation et projet**

”

### UN COURTIER POUR ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Financer son projet immobilier n'est pas toujours aisé. Parce qu'il connaît toutes les solutions offertes par les principales banques de la Place, un courtier peut vous guider dans cette démarche, et ce quel que soit le type de bien que vous souhaitez acquérir. Le courtier se charge, à votre place, de présenter votre dossier auprès des banques et de négocier avec elles un taux attractif. « Faire appel à un tel professionnel permet ainsi de gagner un temps précieux et de profiter de conditions avantageuses », explique Marie-Sophie Rohr, consultante en financement au sein d'atHomeFinance, qui propose un service de courtage au Luxembourg et dans la Grande Région. « Mais le courtier a surtout un rôle de conseil, poursuit-elle. Sur base de votre projet et de vos capacités financières, il pourra en effet vous orienter, de manière neutre, vers la solution la mieux adaptée à votre situation. »

IMPÔT  
PLACEMENT  
DÉFISCALISATION  
RETRAITE  
PRÊT IMMOBILIER



**DIMITRI POTAPENKO**  
Conseiller financier indépendant

**Vous aide à y voir plus clair  
dans vos démarches !**

Défiscalisation et optimisation ne vous disent pas grand-chose ? Pas de panique, grâce à son expérience pointue dans le domaine de la finance et de la gestion de patrimoine, Dimitri Potapenko et son équipe d'experts vous trouvent les meilleures solutions sur le marché pour vous conseiller et upgrader votre vie !

[www.patrimoinedufrontalier.com](http://www.patrimoinedufrontalier.com)  
[dimitri.potap@gmail.com](mailto:dimitri.potap@gmail.com)

**Enfin un agent immobilier  
qui dit ce qu'il fait  
et qui fait ce qu'il dit**

Stephanie Gilmer vous accompagnera dans vos projets immobiliers dès le premier contact jusqu'à l'acte notarié et au-delà. Passionnée par les relations humaines et le métier, elle assurera un suivi tout au long de votre processus d'achat, et sera le partenaire idéal pour la concrétisation de votre projet de vie.



**Stephanie Gilmer**  
Agent immobilier indépendant

Stéphanie Gilmer Immobilier  
Tél. : 621 408 530  
[contact@stephaniegilmer.com](mailto:contact@stephaniegilmer.com)  
[www.stephaniegilmer.com](http://www.stephaniegilmer.com)



## INTERVIEW

Trois questions à  
Alessandra Simonelli,

Head of Customer Journey  
au sein de la Banque Internationale à Luxembourg (BIL)

**En quoi l'épargne-logement est-elle intéressante ?**

Souscrire une épargne-logement permet de constituer, progressivement, un apport en fonds propres. À travers elle, le client démontre aussi qu'il est capable de constituer une épargne. Parallèlement, l'épargne-logement permet de constituer une épargne en vue de bénéficier de la garantie de l'État pour un prêt immobilier, en cas de manque de fonds propres. Pour pouvoir en profiter, le client doit disposer d'un compte d'épargne-logement depuis trois ans au moins et l'alimenter à hauteur de 290 euros minimum chaque année. Enfin, l'épargne-logement permet de bénéficier de déductions fiscales.

“

**Le locatif offre toujours un rendement plus élevé que l'épargne classique**

”

**Investir dans le locatif au Luxembourg est-il pertinent au vu des prix de l'immobilier dans le pays ?**

Sachant que le rendement de l'épargne classique tend vers 0 %, un investissement locatif offre toujours un rendement plus élevé, qui se matérialise par la perception de loyers. Si le niveau des prix de l'immobilier est élevé au Luxembourg, le montant des loyers l'est également. De plus, hormis l'apport de départ, ce type d'investissement est relativement neutre

en matière de trésorerie. En effet, les loyers perçus servent, en tout ou partie, à rembourser les mensualités du prêt. Un tel investissement n'est toutefois pas sans risques. Il faut trouver un locataire, qui paie son loyer. Il faut être conscient que le marché peut être orienté à la hausse, comme à la baisse. Si l'objectif est de réaliser une plus-value à la revente, cela n'est jamais garanti. Dans l'immédiat, ces risques semblent limités sur le marché immobilier luxembourgeois, qui est porté par la croissance économique et démographique du pays.

**Qu'est-ce qu'un fonds de placement dans l'immobilier ? En quoi ce type de placement peut-il aussi être attractif pour un particulier ?**

C'est un véhicule de placement collectif dont l'actif est constitué principalement d'actifs immobiliers. Ce type de fonds permet d'investir sur le marché immobilier avec un montant plus faible que pour une acquisition en direct. Il permet aussi d'accéder à des biens qui, en général, ne sont pas accessibles aux particuliers (bureaux, bâtiments administratifs, etc.). Un fonds offre la garantie d'une certaine diversification, tant sur le nombre de biens, leur type ou leur localisation. Enfin, c'est un investissement plus « liquide » qu'un bien immobilier détenu en direct : il est plus facile de revendre des parts détenues dans un fonds que de revendre un bien.

Dernier avantage notable, un fonds sera géré par des experts de l'immobilier ayant une parfaite connaissance du secteur.

## LE CHIFFRE

742.335 €

*C'est le montant moyen qu'il vous faudra financer pour acquérir une maison unifamiliale au Luxembourg.*

## INFO EN +

**TAUX FIXE OU VARIABLE ?**

*Le taux fixe permet d'éviter une hausse des taux mais n'offre pas de flexibilité dans le plan de remboursement.*

*À l'inverse, un taux variable risque d'évoluer dans le temps, à la hausse ou à la baisse, selon la situation du marché. Il permet toutefois d'adapter son plan de remboursement à sa situation personnelle.*

*Un tel crédit peut aussi être remboursé de manière anticipative. Une solution alternative consiste à combiner les deux types de taux sur un même prêt.*



# Quel taux d'intérêt pour mon prêt immobilier ?

C'est la question que chacun d'entre nous se pose avant de conclure un crédit immobilier.  
La réponse dépend de plusieurs paramètres propres à votre situation personnelle.  
Voici néanmoins quelques éléments pour vous aider à faire le bon choix !

## **LE TAUX FIXE :**

### **LA SÉCURITÉ ET MOINS DE FLEXIBILITÉ**

Vous bénéficiez d'un taux qui ne bougera pas même si le marché connaît des fluctuations. Par contre, le montant du taux fixe est généralement plus élevé que celui d'un taux variable et seul le remboursement intégral est autorisé sous réserve du paiement de frais de pénalités. Le taux fixe est la bonne option quand les taux d'intérêt sont bas et que vous empruntez sur une longue durée.

## **LE TAUX VARIABLE :**

### **UN RISQUE ENCADRÉ**

Le taux variable augmente ou diminue en fonction de l'évolution des taux auxquels les banques se financent. Outre le fait qu'il est au départ plus faible que le taux fixe, le taux variable présente l'avantage d'être plus souple. Vous pouvez rembourser anticipativement sans frais et ainsi raccourcir l'échéance ou diminuer la mensualité. Par contre, il vous sera impossible de prévoir à l'avance ce que vous payerez comme mensualités dans les années à venir ni pendant combien de temps. Le taux variable est le meilleur choix lorsque les taux d'intérêt sont élevés et si la flexibilité est pour vous le critère le plus important.



## **POURQUOI PAS**

### **LE TAUX FIXE RÉVISABLE ?**

Vous conservez un taux fixe pendant une période déterminée (en général 3, 5 ou 10 ans) et, à la fin de chaque période, vous décidez de continuer avec un taux fixe ou de changer pour un taux variable jusqu'à la fin de la période suivante et ainsi de suite. Vous jouez la protection pendant les premières périodes de votre contrat et vous profitez des éventuelles opportunités du marché.

À la fin de chaque période, vous pouvez changer le type de taux et/ou rembourser anticipativement votre crédit sans frais supplémentaires. Ceci dit, gardez bien à l'esprit que le taux fixe révisable peut se révéler plus ou moins élevé que le taux variable et le taux fixe en fonction de la période choisie et qu'il subsiste une notion de risque.

**Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter la page [ing.lu/immo](http://ing.lu/immo) ou à nous rendre visite en agence.**

**ING LUXEMBOURG**

26, Place de la Gare L-2965 Luxembourg  
Tél : 44 99 1 / [contactcenter@ing.lu](mailto:contactcenter@ing.lu) / [www.ing.lu](http://www.ing.lu)



# L'ICT

## une filière en attente de filles



Bien que des initiatives soient menées pour mieux promouvoir ces filières, les femmes restent largement minoritaires dans le secteur de l'ICT (Technologies de l'Information et de la Communication) au Luxembourg.

Petit à petit, des organisations, telles que WIDE, tentent de faire bouger les lignes.

Explications avec Marina Andrieu, cofondatrice et directrice de WIDE - Women in Digital Empowerment.

---

TEXTE JEANNE RENAULD | PHOTOGRAPHIE LAURENT ANTONELLI, AGENCE BLITZ CHAMBRE DE COMMERCE

**Selon les derniers chiffres divulgués par la Commission européenne, 17% des spécialistes employés dans le secteur de l'ICT sont des femmes, alors qu'elles représentent 52 % de la population européenne. Qu'en est-il au Luxembourg ?**

Au Luxembourg, les chiffres sont encore moins encourageants. Eurostat estime en effet que seulement 12,5 % des professionnels de l'ICT sont des femmes, une proportion qui est donc inférieure à la moyenne européenne. À cet égard, le Grand-Duché s'affiche comme l'un des moins bons élèves de l'Union. En outre, on constate que ces chiffres vont en régressant, malgré tous les efforts réalisés pour valoriser ce type de carrières. De manière globale, il s'agit de métiers en fort développement, pour lesquels les employeurs se retrouvent confrontés à une importante pénurie de candidats, tant hommes que femmes. En ce qui concerne les femmes plus spécifiquement, on remarque que les filles, enfants, s'intéressent autant aux nouvelles technologies que les garçons. C'est à l'adolescence qu'elles perdent de l'intérêt pour la thématique. Quelques années plus tard, au moment de choisir leurs études supérieures, rares sont donc celles qui se tournent vers des filières technologiques.

#### **Est-ce une situation que l'on rencontre dans le monde entier ?**

Ce déséquilibre hommes / femmes est surtout spécifique à l'Europe et à l'Amérique du Nord. Dans les pays en voie de développement, comme en Inde par exemple, on rencontre plus de femmes que d'hommes dans ces filières.

#### **LE CHIFFRE**



*C'est la proportion de femmes parmi les professionnels employés dans l'ICT au Luxembourg*

“

**TOUT NE VA PAS SE FAIRE EN UN JOUR. IL FAUT Y ALLER PAS À PAS, ET FAIRE BOUGER LES CHOSES SUR LE LONG TERME**

”

Pour elles, se tourner vers l'IT, c'est la garantie d'un emploi et de revenus pour l'avenir. C'est aussi une opportunité d'expatriation, un moyen de s'émanciper et d'être indépendantes financièrement.

#### **Comment expliquer cette sous-représentation des femmes dans le secteur de l'ICT au Luxembourg ?**

Les métiers de l'ICT souffrent encore de forts stéréotypes. L'image du « geek », sans contact avec l'extérieur, dessert ces fonctions, tant auprès des hommes que des femmes. Parallèlement, on constate que l'entourage des jeunes filles a une importance cruciale. Les parents ont en effet un rôle de prescripteurs dans l'orientation

des études suivies par leurs enfants. Or, beaucoup de parents, le plus souvent par méconnaissance du secteur, n'encouragent pas les filles à se diriger vers ce type de carrières. Enfin, le système éducatif impacte lui aussi ces choix. Dans le cadre du projet Erasmus « Gender4Stem », mené au niveau européen avec d'autres pays, et en collaboration avec le LIST (Luxembourg Institute of Science and Technology), nous avons ainsi constaté que la manière dont les sciences et les nouvelles technologies sont enseignées influence l'engagement des filles dans ces filières. Il y a un vrai travail à faire au niveau de l'enseignement de ces matières, sans distinction entre les filles et les garçons.

#### **Comment peut-on encourager les jeunes filles à s'intéresser aux métiers de l'ICT ?**

##### **Comment travaillez-vous à cette mission au sein de WIDE ?**

Avec le soutien du ministère de l'Égalité entre les femmes et les hommes, nous avons par exemple mis en place un programme pour les jeunes filles qui s'intéressent aux nouvelles technologies. Baptisé « Girls in Digital », il propose tout au long de l'année des activités autour de cette thématique et permet de rencontrer d'autres filles ayant ces mêmes intérêts. Chaque année, nous organisons également une journée de workshops, « Rails Girls », en partenariat avec Digital Luxembourg. Accessible aux jeunes filles à partir de 13 ans et aux femmes, cet événement est l'occasion de découvrir la programmation informatique. Parallèlement, nous proposons des stages de code durant les vacances d'automne et d'été. Ces formations sont mixtes, de façon à déconstruire aussi certains stéréotypes



qui peuvent être présents dans la tête des garçons. Ainsi, on démontre que les femmes ont leur place dans ce domaine.

### **La sensibilisation semble essentielle...**

Effectivement, il y a un gros travail de sensibilisation à mener, notamment auprès des professeurs dans les écoles afin d'intégrer davantage la dimension de genre dans les cours de sciences et technologies. Auprès des parents aussi, pour faire tomber les barrières existantes.

Auprès des jeunes enfin, en capitalisant sur les réseaux sociaux, en mettant par exemple en avant des femmes, des « role models » dans les médias. Tout ne va pas se faire en un jour. Il faut y aller pas à pas, pour casser les stéréotypes et faire bouger les choses sur le long terme.

### **Pourquoi les femmes sont-elles essentielles dans ce milieu ?**

Le marché ICT a autant besoin d'hommes que de femmes. Les entreprises cherchent d'ailleurs aujourd'hui à avoir plus de mixité dans leurs équipes. Cela permet de créer une émulation, une ambiance et une atmosphère différentes dans une entreprise. Au-delà de cet aspect, il y a aussi une prise de conscience de la part des sociétés qui proposent aujourd'hui des solutions IT développées essentiellement par des hommes alors qu'elles s'adressent aussi, in fine, aux femmes sur leur marché. Les femmes sont vraiment attendues. Les entreprises veulent aujourd'hui recruter davantage de profils féminins. À elles aussi de s'engager pour parvenir à les attirer dans ce secteur.



“

**BEAUCOUP DE PARENTS,  
LE PLUS SOUVENT PAR  
MÉCONNAISSANCE DU  
SECTEUR, N'ENCOURAGENT  
PAS LEUR FILLE  
À SE DIRIGER VERS  
UNE CARRIÈRE DANS L'ICT**

”

### **DES FILIÈRES SPÉCIALISÉES DANS L'IT AU LUXEMBOURG**

Une nouvelle section spécialisée dans l'ICT, la filière I au lycée classique, vient d'être intégrée au système éducatif luxembourgeois. Elle ouvre l'accès aux études supérieures dans les domaines de l'informatique et de la communication. Plusieurs BTS – cloud computing, game programming and game design, Internet of Things, informatique – proposent une formation supérieure dans le secteur de l'ICT. Enfin, deux bacheliers et deux masters sont accessibles au sein de l'université du Luxembourg.

#### **INFO EN +**

Vous êtes, vous ou votre enfant, intéressé par le secteur de l'ICT ? Découvrez toutes les initiatives mises en place autour de cette thématique par WIDE – Women in Digital Empowerment au Luxembourg.

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

# LA POLLUTION DE L'AIR

## s'aggrave dans la Grande Région

Sujet de préoccupation majeure, la pollution atmosphérique et son impact sur l'environnement et la santé, sont de plus en plus pointé du doigt. Pour surveiller le niveau de pollution de l'air, des cartographies de la qualité de l'air sont mises en place. La plupart du temps, ces cartes sont réalisées sur la base de données fournies par des capteurs fixes au sol mais la couverture de ces derniers est relativement limitée en raison de leurs coûts. Pour contourner cet obstacle, le Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER) a réalisé pour la première fois une cartographie dynamique de la qualité de l'air de la Grande Région à partir des données satellites issues de la mission européenne «Sentinel-5 Precursor». « Cette première étude se concentre principalement sur l'analyse des niveaux de dioxyde d'azote », précise Hichem Omrani à l'initiative de ce projet et chercheur au département Développement Urbain et Mobilité.

HICHEM OMRANI, CHERCHEUR-INGÉNIEUR AU DÉPARTEMENT DÉVELOPPEMENT URBAIN ET MOBILITÉ

### UNE CARTOGRAPHIE DE LA POLLUTION

L'étude menée par Hichem Omrani démontre que les données satellitaires peuvent être utilisées pour produire des cartes dynamiques de haute résolution de la concentration en NO<sub>2</sub> quelle que soit l'échelle temporelle (journalière, mensuelle ou annuelle) ou spatiale (régionale, nationale, continentale, voire mondiale). Les points chauds de pollution se situent essentiellement dans le Nord-Est et le Nord-Ouest et touchent essentiellement des grandes villes telles que Bruxelles, Liège et Namur en Belgique et Sarrebruck en Allemagne. Un fort contraste apparaît également le long de l'autoroute A4, de Luxembourg-Ville jusqu'à Thionville et Metz en France.

### L'ACTIVITÉ HUMAINE, PRINCIPAL FACTEUR DES PICS DE POLLUTION ?

Ces contrastes peuvent être systématiquement reliés à une forte activité humaine : camions en transit pour le transport de marchandises, trafic routier au niveau des grands axes autoroutiers et des villes, activités industrielles dans le Nord et l'Est et

dynamiques transfrontalières entre la Belgique, le Luxembourg et l'Allemagne. Des analyses temporelles, menées à partir de ces mêmes données, ont permis de constater que le pic de pollution annuel se situe entre novembre et décembre, période pendant laquelle les chauffages sont le plus sollicités. Au niveau hebdomadaire, le week-end connaît des niveaux de pollution plus bas en raison d'une baisse des activités (moins de trafic, moins de production, etc.).

### L'ÉTAT DE POLLUTION DANS LA GRANDE RÉGION

Les résultats de cette étude illustrent clairement le fait que la pollution de l'air en NO<sub>2</sub> est sérieuse dans la Grande Région et s'aggrave même avec le phénomène sans frontières de la dispersion de la pollution de l'air par l'intermédiaire du vent et le changement climatique. « Ainsi, les actions menées par le ministère des Transports luxembourgeois comme la gratuité des transports publics sur le territoire du Grand-Duché pour les résidents et non-résidents à partir du 1er mars 2020 pourraient s'avérer insuffisantes si des mesures plus ou moins similaires ne sont pas prises à l'échelle de la Grande Région », estime Hichem Omrani.

### QUELLES SOLUTIONS POUR DEMAIN ?

« En résumé », conclut le chercheur, « les données satellitaires sont essentiellement utiles dans des régions où les données de capteurs sont rares comme c'est le cas de la Grande Région. Toutefois, ces deux types de données peuvent être fusionnées pour produire des cartes plus précises et avec une résolution spatiale plus fine. En intégrant des outils avancés de surveillance dans des systèmes de transport communicants électriques (ex., vélos/bus/voitures, drones), il est possible de créer une nouvelle application Internet des objets (Internet-Of-Things) qui profite à la fois à l'utilisateur et à sa communauté. Ceci permet de surveiller d'une manière intelligente et écologique la ville de demain et va révolutionner la manière dont les capteurs mobiles et l'Internet seront utilisés à l'avenir.

Enfin, des travaux sont en cours de préparation pour étudier les effets de la pollution de l'air sur la santé des populations, notamment celle des groupes vulnérables tels les enfants et les personnes âgées. »

# NEWS SOCIÉTÉ

HÉLÈNA COUPETTE

## SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE AVEC INFINITY SHOPPING

Mettant tous les services possibles à notre disposition, en plus de nous proposer des espaces de shopping canons, Infinity Shopping au Kirchberg nous simplifie grandement la vie. Ouvert il y a un peu moins d'un mois, après deux ans de travaux, le nouveau complexe affiche déjà un taux de remplissage de 100%. L'inauguration s'est faite en présence de Lydie Polfer, bourgmestre de la Ville, de François Bausch, vice-premier ministre et ministre de la Mobilité et des travaux publics, Olivier Bastin, CEO d'Immobel Luxembourg, qui portait le projet, ainsi que de Jochen Schenk, CEO de Real I.S. Group. Situé face à la Philharmonie de Luxembourg, ce nouveau shopping center affiche design contemporain et volonté de s'inscrire dans un projet durable. Delhaize, Tango, 5 à Sec, L'Osteria, Jims Fitness... Tout a été pensé pour offrir aux clients toutes les commodités nécessaires afin de limiter les déplacements inutiles. Le concept ? « Live. Shop. Work. », facile, malin et surtout redoutablement efficace, tous les services sont ainsi réunis au cœur du Kirchberg.



## UN SITE POUR BIEN CHOISIR SA CONTRACEPTION



Choisir sa contraception n'est jamais un geste anodin. Pourtant, le manque de communication et le tabou qui entoure encore le sujet ne favorisent malheureusement pas les femmes à connaître toutes les possibilités qui s'offrent à elles. Dans l'optique de mieux les informer et ainsi de les accompagner dans leur démarche, le Centre national de référence pour la promotion de la santé affective et sexuelle a mis en ligne le site [macontraception.lu](http://macontraception.lu). Du stérilet en cuivre à l'implant, en passant par l'anneau vaginal, le patch hormonal ou encore le diaphragme et le préservatif féminin, chaque moyen contraceptif est affiché en première page de ce site Internet nécessaire. Plus rares, la vasectomie, la stérilisation féminine ou

encore la contraception naturelle sont également abordés, alors même que ce n'est que très rarement le cas face à un professionnel. Complet et pédagogique, le projet propose également des conseils afin de trouver la meilleure façon d'en parler avec son spécialiste, ainsi que des informations rassurantes adaptées à chaque interlocuteur. Enfin, les coordonnées des plannings familiaux, centres hospitaliers et autres structures sont également fournis. À l'heure où les questions relatives à la sexualité des femmes investissent les débats sociétaux et les réseaux sociaux, permettre à toutes de s'informer correctement afin d'opter pour la contraception qui leur convient le mieux constitue un enjeu d'empowerment plus que primordial.



## COMMENT VIEILLIT-ON AU LUXEMBOURG ET EN EUROPE ?

C'est la question posée au sein de la Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). Les premiers résultats de cette étude, conduite depuis 2004 et menée conjointement avec le Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER), tous les deux ans, montrent que le sport mais également les activités sociales restent les premiers facteurs de bonne santé physique et mentale pour les individus, et s'inscrit comme l'un des plus grands projets de recherche sociale en Europe.

Depuis le 28 octobre, une nouvelle enquête est lancée afin de déterminer et appréhender les enjeux du vieillissement de la population européenne. Une trentaine d'enquêteurs du LISER sont ainsi partis sur le terrain pour interroger près de 2000 individus âgés de plus de 50 ans, résidants au Luxembourg. Dans la pratique, chaque personne concernée recevra un courrier d'information, puis sera contacté par un enquêteur et répondra sur base du volontariat. Un échantillon représentatif, nécessaire pour analyser et améliorer la qualité de la recherche luxembourgeoise. Parmi les informations recueillies, SHARE s'intéresse notamment à la situation économique, la santé, les activités et la vie familiale et sociale des enquêtés. Grâce aux différentes données récoltées, les chercheurs peuvent ainsi étudier les conditions de vie et de santé des citoyens afin d'améliorer leur qualité de vie.

## L'ID, VOTRE INTÉRIEUR DE RÊVE DE A À Z

Architecture ... ce métier ludique, dynamique et complexe allie art et ingénierie. Véritable promoteur immobilier, GYS promo a osé créer un nouveau concept d'architecture, créant l'Idée où l'architecture regarde les idées, la construction, les intérieurs, les tendances et devient tout ce qui nous entoure. L'Idée est complétée par la touche de la plume de l'architecte Aleksandra Veljkovic, qui crée un espace selon vos sensibilités personnelles. La vente de mobilier LEMA au sein du showroom de Bissen, dans lequel



il transforme ses envies en réalité au sens littéral, n'est que la preuve que l'espace dans lequel il est créé doit être de qualité supérieure et de nom reconnaissable. Dans la création, il est facile d'être créatif.

## VIOLENCES FAITES AUX FEMMES : DES SOLUTIONS POUR LE LUXEMBOURG ?

Alors que la police luxembourgeoise procédait l'année dernière à 739 interpellations pour des faits de violences sexistes, commises dans le cadre intime, le gouvernement et les parlementaires entendent plusieurs solutions afin d'endiguer ce fléau.

Discutées à la Chambre il y a quelques semaines, en présence des ministres de la Justice, Sam Tanson, et de l'Égalité entre les femmes et les hommes, Taina Bofferding, les pistes du bracelet électronique pour les auteurs de violences et d'une application pour alerter son entourage en cas d'agression, ont été positivement accueillies. Soumise par Françoise Hetto Gaasch, la proposition d'une application permettant de déclencher une alarme de façon à prévenir en temps réel ses contacts préenregistrés, a été jugée « intéressante », par Taina Bofferding, sans pour autant qu'elle ne donne d'effectivité sur sa mise en ligne. Le cas du bracelet électronique, à l'image du modèle déjà en vigueur en Espagne, et qui a permis de protéger 1353 femmes en 2019, est également revenu dans le débat, après une première discussion en mai l'année dernière. Pour Sam Tanson, il constitue un élément « supplémentaire » dans la lutte pour l'élimination des violences faites aux femmes.

# DROIT DE VISITE ET D'HÉBERGEMENT: que risque le parent qui ne respecte pas la décision de justice?

**Le respect des décisions de justice, accordant un droit de visite et d'hébergement au parent chez qui l'enfant ne réside pas habituellement, est fondamental dans l'intérêt même de l'enfant.**

FRÉDÉRIC FRABETTI & CARMEN RIMONDINI

## Qui décide de l'octroi du droit de garde?

La loi du 27 juin 2018 instituant le juge aux affaires familiales, portant réforme du divorce et de l'autorité parentale et qui est entrée en vigueur le 1er novembre 2018, donne pouvoir au juge aux affaires familiales (J.A.F.) de régler notamment l'octroi, le retrait et toutes modifications relatives au droit de visite et d'hébergement entre parents dans le cadre d'une demande de divorce ou lorsque les parents non mariés sont séparés. Le juge aux affaires familiales est saisi par requête simple et la représentation d'un avocat n'est pas obligatoire. Toutefois, pour le retrait de l'autorité parentale, c'est le tribunal d'arrondissement siégeant en matière civile qui est compétent. Dans le cadre d'un divorce ou de séparation des parents, il faut alors déterminer le parent qui dispose du droit de garde et celui qui dispose uniquement d'un droit de visite et d'hébergement. Le parent titulaire du droit de visite et d'hébergement lui permet de recevoir à son domicile l'enfant dont les modalités (fréquence, début et fin, nombre de jours...etc...) sont fixées entre parents et homologuées par le J.A.F. En cas de désaccord entre parents, le J.A.F. saisi, détermine la résidence de l'enfant auprès d'un parent et donc le droit de visite et d'hébergement à l'autre en prenant en compte l'intérêt supérieur de l'enfant.

## Sur quels critères se base cette décision?

Le critère primordial pour le juge est l'intérêt de l'enfant de sorte qu'il prend en compte le meilleur environnement quant au mode de vie de l'enfant, son développement, son éducation, son bonheur et son équilibre. Sauf motifs graves comme l'alcoolémie, la violence, le désintéressement total à l'égard de l'enfant, le parent disposera d'un droit de visite et d'hébergement plus ou moins étendu allant d'un week-end sur 2, voire de plusieurs jours mais également pendant les périodes de vacances scolaires.

## Dans quel cas peut-on parler de non-respect de la décision de justice?

Le délit de non-représentation d'enfant exige la réunion de cinq éléments constitutifs. Bien entendu, il faut la qualité de père ou de mère de l'enfant ayant fait l'objet d'une mesure le concernant et la victime doit être mineure. Il est nécessaire de disposer d'une décision judiciaire provisoire ou définitive statuant sur la garde de l'enfant quand elle est exécutoire. L'article 371-1 du Code pénal s'applique par la généralité de ses termes, à la fois à la réglementation du droit de garde, du partage des vacances et du droit de visite. Il faut un acte matériel de commission, d'omission voire même de carence de non-représentation d'enfant. La non-représentation est constituée lorsque l'enfant a été réclamé par celui qui est en droit de le réclamer et lorsque celui qui doit le remettre s'y

oppose soit par des agissements tels que la dissimulation ou le refus catégorique soit par sa passivité. Ainsi, dans les faits, le "gardien" doit user de toute son influence sur l'enfant pour que soit respectée la décision judiciaire de sorte qu'il doit tout faire moralement (discussion, explication à l'enfant) ou matériellement (se déplacer avec l'enfant auprès de l'autre parent) pour permettre que l'autre parent puisse exercer son droit de visite et d'hébergement. Lorsque l'enfant refuse d'aller chez son parent « gardien », son attitude ne fait pas obstacle au délit. Son refus et sa résistance ne constituent pas une excuse pour l'autre parent sauf comme l'indique la jurisprudence « lorsque le gardien a en vain usé de son autorité et que seules des circonstances exceptionnelles expressément constatées l'ont empêchée d'exécuter son obligation. Il s'agira de pouvoir faire la preuve que le « gardien » a tout fait en usant de son autorité pour permettre l'exécution du droit de garde et d'hébergement.

Et enfin, l'intention délictueuse : il suffit que l'auteur de l'infraction ait agi volontairement en sachant qu'il violait une décision de justice. L'élément intentionnel est un des éléments essentiels du délit de l'article 371-1 du Code pénal qui se caractérise par le refus réitéré et délibéré de remettre le ou les enfants à la personne qui a le droit de le ou les réclamer, quelle que soit la raison de cette attitude.

## Que se passe-t-il en cas de délit de non-représentation?

Si le parent ayant la garde de l'enfant refuse d'appliquer la décision de justice relative au droit de garde et d'hébergement, ce parent pourra porter plainte et demander la condamnation de l'autre parent en vertu de l'article 371-1 du Code pénal afin de faire respecter la décision de justice. Il s'agit en matière pénale du délit de non-représentation d'enfant qui pose un principe très large puisqu'il englobe de la soustraction, la tentative de soustraction d'un mineur à l'égard des mesures prises à son égard en vertu d'une décision de justice, la violation du non-respect du droit de visite et d'hébergement et l'enlèvement même avec le consentement du mineur. L'auteur de ce délit de non représentation d'enfant est puni d'un emprisonnement de huit jours à deux ans et une amende de 251 euros à 2.000 € ou l'une de ces deux peines seulement. Précisons que si le coupable avait encouru le retrait total ou partiel de l'autorité parentale sur le mineur, l'emprisonnement pourra être élevé jusqu'à trois ans. Quoi qu'il en soit, on voit parfois la difficulté d'appliquer ce droit de visite et d'hébergement de sorte que la concertation et le dialogue entre parents et enfants sont extrêmement importants pour que les enfants puissent avoir une relation continue et soutenue avec eux, sans aller jusqu'à l'extrême que constitue la plainte pénale.

# QUELQUES GÈNES EN MOINS, LA MÊME ENVIE D'ÊTRE HEUREUSE.

## Le syndrome de Williams

est une maladie génétique rare qui associe des malformations cardiaques, un retard de développement et des caractéristiques comportementales et physiques.

Ophélie Meunier,  
marraine de l'association,  
animatrice et journaliste  
avec Daphné, porteuse  
du syndrome de Williams.



Pour soutenir la recherche [autourdeswilliams.org](http://autourdeswilliams.org)



**Autour des Williams**

Association du syndrome de Williams & Beuren



# ÉCOHABITAT

## *Le futur est dans le passif*

N°210 | F

On le souligne rarement, mais vivre de manière saine et responsable passe aussi et d'abord par le logement. Et la question va bien plus loin que la simple revalorisation des déchets : quel impact notre logement et les ressources qu'il utilise ont-ils sur l'environnement ? Voici un bref tour d'horizon des nombreuses alternatives à l'habitat traditionnel, afin de développer le réflexe « éco-friendly » quand il s'agira de construire ou de rénover tout ou partie de votre logement.

---

VALENTIN MANIGLIA



La prise de conscience environnementale est indéniablement la grande préoccupation du siècle, avec cette question majeure qu'il convient désormais de se poser : doit-on enfin prévenir plutôt que guérir ? À l'aube d'une nouvelle décennie — l'ère « post-Greta Thunberg », si l'on veut — il faut entendre que l'action ne doit plus se trouver dans le discours, mais qu'elle doit devenir l'effort commun défendu par tous mais encore mis en pratique par trop peu. Et quel meilleur endroit pour commencer à agir que chez soi ? Lieu de vie et synonyme d'intimité, la maison n'a eu que trop rarement droit au chapitre quant aux interrogations sur les problèmes environnementaux.

Il faut pourtant rappeler qu'en 2014, le secteur résidentiel était responsable de près de 15 % des émissions totales de CO<sub>2</sub> au Luxembourg (40 % à l'échelle mondiale selon l'aéronaute Bertrand Piccard, président de la fondation Solar Impulse). Ce qui soulève d'importants points : la gestion des déchets, les économies d'énergie, la durabilité du logement... Autant d'interrogations qui appellent chacun à se responsabiliser et auxquelles les Luxembourgeois répondent favorablement dans le but de faire de leur habitat un modèle de responsabilité environnementale, car l'urgence de ne plus faire de notre logement une angoisse écologique est désormais un enjeu des plus importants.

## DES SOLUTIONS POUR TOUTES LES MAISONS

Réduire l'impact environnemental du bâtiment et du logement est l'une des priorités du gouvernement. Depuis 2017, tout nouveau bâtiment d'habitation au Luxembourg doit répondre à une consommation d'énergie quasi nulle (les classes de performance énergétique et d'isolation thermique A). Cela sous-entend bien sûr qu'il est préférable pour les nouvelles constructions de se tourner vers l'écohabitat. Passive, à basse consommation, à ossature bois ou à énergie positive, les types de maisons ne manquent pas, chaque appellation dépendant des matériaux utilisés et des normes de construction. En effet, la provenance des matériaux de construction et leur mode de production sont deux données aussi importantes à prendre en compte dans la réalisation d'un habitat durable que la géographie et le climat. La plus grande inquiétude par rapport à l'écohabitat concerne l'isolement.

C'est de lui que vont dépendre l'inertie thermique, l'étanchéité à l'air et la durabilité du logement. Dans le cadre d'une maison passive, il faut donc privilégier un isolant naturel comme le chanvre ou le lin (voire le liège, simple et très résistant mais deux à trois fois plus cher). L'équipement d'un habitat responsable a aussi la capacité de s'adapter à une maison classique.



On peut par exemple installer des panneaux photovoltaïques sur n'importe quel bâtiment de type habitation, du moment que le toit est dégagé de toute nuisance lumineuse et adapté à une telle installation. De même, pour le système de chauffage, un puits canadien ou des pompes à chaleur air, qui prélèvent la chaleur de l'air extérieur et qui la transfèrent à l'intérieur du logement, ou eau, qui puisent dans les nappes phréatiques pour transférer la chaleur dans le circuit d'eau chaude, peuvent être installés dans n'importe quelle maison fonctionnelle.

### DES PROJETS AMBITIEUX AU LUXEMBOURG

C'est à Ettelbruck que l'on peut trouver l'exemple le plus notable d'une nouvelle construction respectueuse de l'environnement avec le nouveau Lycée technique pour professions de santé (LTPS), en service depuis la rentrée 2019, le premier bâtiment à énergie positive du pays, c'est-à-dire qu'il produit plus d'énergie qu'il n'en consomme.

Les Luxembourgeois passant environ vingt heures par jour en intérieur, l'exemple du LTPS encourage à élargir la construction responsable à plus grande échelle non seulement à la maison, mais aussi au lieu de travail. Aujourd'hui, la commune de Wiltz se pose en pionnière luxembourgeoise de l'écoquartier, avec des constructions sur l'ancienne friche industrielle de Wiltz-Bas. Ce nouveau quartier répondra aux attentes de l'économie circulaire, comme souhaité par le ministre de l'Économie, Étienne Schneider, allant ainsi dans le sens de la durabilité des logements, avant d'appliquer à plus long terme ce modèle à toute la commune. En attendant la finalisation du projet, le Luxembourg continue à s'engager pour la sensibilisation à l'écohabitat, à travers l'établissement de certifications (LENOZ, Energie fir d'Zukunft+) et la mise en place d'aides financières à la construction de maisons passives. Le but étant de se donner les moyens de parvenir à ouvrir, à long terme, la construction verte à tous.

## SOLAR IMPULSE

Créée par Bertrand Piccard, la fondation Solar Impulse travaille activement sur mille solutions efficaces pour protéger l'environnement. Près de 300 d'entre elles sont d'ores et déjà consultables sur le site internet de la fondation, dont une grande partie en lien avec la vie quotidienne et le logement.



## LTPS ETTELBRUCK

*Le LTPS d'Ettelbruck a obtenu la mention spéciale du jury des Green Solutions Awards dans la catégorie « Construction durable » en octobre 2019, ainsi qu'une certification Minergie-P-Éco, label de la construction passive. Le bâtiment se caractérise par ses 8400 m² de surface en énergie positive, une toiture entièrement couverte de panneaux photovoltaïques et de 350 m² de collecteurs thermiques en façade.*



**DINA NIMAX,  
gagnante du concours  
«My Story»**

Engagée comme toute  
sa famille dans la  
transition énergétique  
depuis toujours

## Ensemble vers la transition énergétique

On a tous à gagner à développer les énergies renouvelables.  
Découvrez l'histoire de Dina sur [mystory.enovos.lu](https://mystory.enovos.lu)

Energy for today. Caring for tomorrow.



# DOULEUR

## quand le naturel revient au galop

Migraines, nausées, mal de dos... Parce qu'il est souvent bien plus facile et pratique de prendre un petit cachet en vitesse, afin de faire passer la douleur, force est de constater que, pourtant, nos antalgiques et autres aspirines se révèlent néfastes pour notre corps. À la place, des solutions naturelles et simples seraient la bonne alternative à adopter afin de prévenir, voire éradiquer le mal. Pas convaincue ? On fait le point.

---

HÉLÈNA COUPETTE



Symptomatique d'un problème plus ancré, la douleur intervient comme un signal d'alarme à ne pas ignorer. En cause ?

Une mauvaise alimentation, un rythme de vie trop soutenu ou encore des habitudes pas toujours saines, qui se manifestent sous forme de douleurs chroniques que l'on camoufle à grand renfort de cachets. Des prises quotidiennes qui ne sont pourtant pas anodines. Conscients que les médicaments ne sont pas toujours nos alliés, de plus en plus de professionnels privilégient des solutions alternatives. Parmi elles, les antidouleurs naturels apparaissent comme le bon réflexe à adopter, capable de changer radicalement notre quotidien.

### QUE NOUS DIT LA DOULEUR ?

Première plainte entendue par les médecins, la douleur serait à l'origine de près de deux tiers des consultations. Pourtant, elle n'est pas forcément une mauvaise chose. Décrite par l'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP), comme une « expérience sensorielle et émotionnelle désagréable et subjective », elle sert en fait à donner le signal que quelque chose ne fonctionne pas correctement et, prise en charge, nous tient éloigné du danger.

Dans les faits, l'information douloureuse parvient au cerveau par la moelle épinière, grâce aux stimulus transmis par les terminaisons nerveuses qui se propagent ensuite le long des nerfs nocicepteurs. D'abord aiguë, elle devient chronique si elle persiste au-delà de trois mois, devenant dès lors une maladie à part entière. Et si son ressenti est propre à chacun, la douleur se matérialise de façon différente selon le mal qui nous touche. On distingue ainsi plusieurs types de douleurs : nociceptive en cas de maux de tête, douleurs musculaires, règles douloureuses.... On dit qu'elle est neuropathique lorsqu'elle est liée à des terminaisons nerveuses provoquant alors décharges électriques, élancements et crampes.

Enfin, les douleurs dites psychogènes, apparaissent en absence de lésions réparables.

En termes de sensations, une échelle d'évaluation qualitative, établie au fil du temps par le monde médical, permet de distinguer une douleur diffuse, déchirante, erratique, exquise, fulgurante, irradiante, lancinante ou encore sourde et vive. Ainsi, lorsqu'un point vous « lance » ou que vous « sentez votre pouls », que vous avez la sensation que quelque chose vous « poignarde » ou que la douleur « change de place », un professionnel de la santé pourra déterminer la cause et adapter le traitement. Un vocabulaire extrêmement riche, tant du côté des professionnels que des patients, qui permet de diagnostiquer le mal pour mieux le soigner.

### ANTALGIQUES ET OPIOÏDES : LE MAL DU SIÈCLE

Parce qu'il faut bien avouer que pour soulager cette migraine qui nous comprime le cerveau ou ce mal de dos qui nous handicape au quotidien, la prise d'un antalgique ou d'un opiacé apparaît comme la solution miracle à court terme. Faute de temps pour aller consulter ou douleur « passagère », chacun pratique l'automédication. Du Doliprane à l'aspirine, en passant par le Tramadol dans les cas plus graves, ces médicaments que l'on consomme comme des bonbons, n'en demeurent pas moins dangereux et soumis à une posologie stricte. Pourtant, force est de constater que leur consommation est de plus en plus répandue, à tel point que la part d'antalgiques non-opioïdes tels que l'aspirine ou les anti-inflammatoires non-stéroïdiens n'a cessé d'augmenter depuis 12 ans, passant de 54 % en 2006 à 78 % en 2017 et celle des opioïdes forts (fentanyl, oxycodone, morphine, hydromorphone) a augmenté de 45 % à la même période, selon une enquête de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé, réalisée en France.

Parmi les consommateurs, on recense essentiellement des femmes, qu'il s'agisse de la prise d'opioïdes faibles (57,7 %) ou forts (60,5 %). Et si le Luxembourg reste prudent sur le sujet grâce à un système d'ordonnance stricte pour la délivrance d'opioïde, certaines précautions restent à prendre. Dépendance, organes abîmés et complications, les risques sont multiples lorsqu'il s'agit d'antidouleurs. Le surdosage en paracétamol est ainsi le premier motif de greffe hépatique et l'aspirine, qui inhibe l'absorption de vitamine C, la cause majeure d'accidents hémorragiques. Des listes d'effets secondaires à rallonge que l'on oublie bien souvent de consulter. En France, en 17 ans, le nombre d'hospitalisations liées à la consommation d'antalgiques opioïdes obtenus sur prescription médicale a augmenté de 15 à 40 hospitalisations pour un million d'habitants. Au Luxembourg, si le taux de prescription de médicaments analgésiques morphiniques a baissé de 5,9 % de 2000 à 2017, la prescription d'opioïdes forts est en augmentation.

### LES BONNES ALTERNATIVES

De fait, la prise d'antalgiques et d'antidouleurs est devenue, en une dizaine d'années, un réel problème de société. Face à ce constat, des solutions alternatives ont vu le jour, arguant des résultats efficaces et, surtout, sans danger pour la santé. Entre réflexes pleins de bon sens, aliments aux super pouvoirs et plantes miraculeuses, chacun y va de son remède.

### Superfood et huiles essentielles

On le sait, la santé commence dans l'assiette. Pour éviter les douleurs inutiles et limiter la prise de médicaments, on commence par adopter une alimentation anti-inflammatoire.

Exit les préparations industrielles bourrées de graisses saturées, de sucres rapides et d'additifs, on zappe les produits laitiers, riches en leucines et on limite notre



“

Entre réflexes pleins de bon sens, aliments aux super pouvoirs et plantes miraculeuses, chacun y va de son remède

”



consommation de protéines animales, riches en fer mais également en endotoxines. Cette migraine un lendemain d'after work trop arrosé? Un seul fautif: l'alcool, qui utilise en excès notre vitamine B, essentielle à la survie énergétique de nos nerfs et de nos neurones. À la place, on pense à jeter un œil du côté des huiles essentielles et des épices, véritables sauveuses en cas de mal chroniques ou aigus. L'huile essentielle de thym fait ainsi des miracles en cas de sinusite quand celle de clou de girofle est parfaite pour lutter contre les douleurs dentaires. Contre les migraines, on lâche son Ibuprofène et on lui préfère l'huile essentielle de menthe poivrée, parsemée par gouttes sur la zone douloureuse, radicale en cas de maux de tête. Les fleurs des reines des prés et l'écorce de saule blanc, antalgiques et anti-inflammatoires, agissent comme de l'aspirine naturelle. On les consomme en tisane, avec une cuillère à soupe de chaque pâte diluée dans trois quart d'eau bouillante. Antispasmodique, le curcuma se révèle particulièrement efficace contre les maux d'estomac et les problèmes de digestion. En comprimé, on le trouve également en poudre et en liquide.

### Les bons réflexes

D'autres gestes simples mais pourtant assez peu répandus aident également à supporter la douleur. Parmi eux, l'argile qui agit comme un décontractant, aidera en cas de crispation, mal de ventre, crampes abdominales ou encore articulaires, étalée en cataplasme ou prise en comprimée.

Les aimants ainsi que l'acupuncture ou encore le yoga aident aussi à prévenir et réduire la douleur. La peur de la douleur et le stress qui y est lié vont accroître et intensifier encore un peu plus, tandis que la confiance, l'hypnose, la méditation ou même la musique, auront tendance à l'atténuer. En agissant sur nos champs magnétiques, notre énergie, ils alignent en quelque sorte nos chakras et participent à nous détendre et nous décontracter, de reconnecter en quelque sorte avec notre corps, souvent malmené et oublié au quotidien.

### Et si le cannabis était le nouveau Doliprane ?

Longtemps considéré comme une drogue, au même titre que les autres, le cannabis thérapeutique a prouvé son efficacité en accompagnant certaines maladies

graves et autres traitements lourds tels que la sclérose en plaques et certains cancers. Grâce à ses propriétés antalgiques, il agit sur les douleurs neuropathiques et les contractions musculaires douloureuses via ses molécules, appelées cannabinoïdes, dont le tétrahydrocannabinol, autrement plus connu sous le nom de THC, qui agissent sur les récepteurs du système nerveux central et périphérique.

S'il a bien sûr des effets secondaires, tel que la toxicité de sa fumée lorsqu'il est consommé en cigarette ou la contre-indication alcool/cannabis et même les incidences sur la mémoire chez les plus jeunes, son efficacité a été prouvée à plusieurs reprises dans le traitement de la douleur. Légal au Luxembourg dans le cadre d'un usage thérapeutique depuis le mois de février 2019, le cannabis a fait l'objet de 596 prescriptions sur 669, concernant des cas de « maladies graves en phase avancée ou terminale entraînant des douleurs chroniques. ».

Son usage médical constitue ainsi « une étape importante » dans le cadre des efforts visant à réduire les douleurs et la souffrance de certains patients.

# Après les fêtes, le temps de la détox

S'il s'agit d'une très belle période, les fêtes de fin d'année n'en restent pas moins éprouvantes pour les organismes. Repas riches et nuits courtes ont en effet un impact sur notre digestion, notre sommeil et notre vitalité. Nature Éléments vous livre ses quelques conseils pour attaquer cette nouvelle année en pleine forme.

Excès alimentaires, alcool, manque d'activité physique, nuits écourtées... La période des fêtes peut faire souffrir notre corps. Quelques gestes tout simples peuvent toutefois être adoptés pour éliminer les toxines et retrouver énergie et vivacité.

## Privilégier fruits et légumes de saison

Les fruits et les légumes d'hiver présentent de nombreux bienfaits pour vous aider à nettoyer votre organisme. Parce qu'ils sont riches en fibres, les légumes verts, tels que les poireaux, le céleri-branché, le chou frisé ou encore le cresson, aident à la digestion et facilitent le transit. L'ail, quant à lui, présente des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires qui vous aideront à lutter contre la fatigue hivernale. Côté fruits, le citron est le grand allié de votre détox. En effet, il stimule le système digestif et contribue efficacement à éliminer les toxines. Le kiwi, lui, est riche en antioxydants et en fibres. C'est aussi une excellente source de vitamine C : il en contient deux fois plus que l'orange !

Pour profiter de toutes leurs propriétés, il est conseillé de se tourner vers des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique. Consommez-les crus ou cuits à la vapeur afin d'en conserver tous les nutriments. Vous pouvez aussi en faire des jus, et les combiner au radis noir. Riche en vitamine C, il apaise les ballonnements et draine le foie. Grâce à son action antiseptique et antibactérienne, il contribue aussi à protéger l'organisme.



Pour adoucir le goût fort du radis noir, ajoutez une carotte ou une pomme à votre jus.

## Les plantes à la rescousse

Une alimentation saine et équilibrée n'est parfois pas suffisante pour retrouver la forme. Certains compléments alimentaires peuvent vous donner le coup de pouce nécessaire.

Privilégiez les compléments à base de plantes. Le desmodium et le chardon-marie permettent par exemple de protéger le foie, d'augmenter sa résistance et de soutenir son travail, quand le romarin aide à la digestion. L'artichaut et la reine des prés favorisent quant à eux l'élimination des toxines. La sève de bouleau joue un rôle similaire puisqu'elle a une action drainante. Ces substances peuvent être combinées avec des compléments qui dopent la vitalité, à base d'acérola, de ginseng, de vitamine C ou encore de guarana.

## Bougez !



Même si la fatigue se fait ressentir après les fêtes, pensez à pratiquer une activité physique, ne fût-ce que de la marche, afin de favoriser l'élimination. Prendre l'air contribue aussi à booster l'organisme. Vous voilà prête à recommencer l'année de bon pied !

Implanté à Howald, le magasin Nature Éléments vous propose un large assortiment de fruits et légumes de saison, issus de la culture biologique. Dans la mesure du possible, les fruits et légumes proviennent de France, de Belgique et du Luxembourg. Découvrez aussi un vaste choix de compléments alimentaires pouvant répondre à tous vos besoins. Parmi les marques disponibles, on peut citer Hübner, Rotbäckchen, Naturland ou encore Guayapi. Outre des produits de qualité, vous trouverez chez Nature Éléments des conseils personnalisés.



**Nature Elements Howald**  
17b, rue des Joncs  
L-1818 Howald

Tél.: 27 48 99 73  
du lundi au vendredi de 9h30 à 19h00  
le samedi de 9h à 19h

info@natureelements.lu  
natureelements.lu  
 



# Je pense DONC JE MANGE

Après une décennie à (sur)vivre en pilote automatique, nous voici entrées dans l'ère de la pleine conscience. Si elle s'applique à tous les pans de notre vie, la pleine conscience ferait des miracles dès lors qu'il s'agit d'alimentation...

SARAH BRAUN





Retrouver le plaisir de (bien) manger sans prendre de poids, voire en perdre ? L'alimentation en pleine conscience va révolutionner notre rapport à la nourriture et à nous faire aimer notre corps.

### QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE ?

Manger en pleine conscience consiste à porter une attention pleine et entière à son assiette, ce qu'elle contient et ce qui l'entoure. Comprenez : ne plus engloutir un sandwich industriel en moins de temps qu'il ne vous en faut pour l'ouvrir devant votre ordinateur. Il s'agit d'un retour aux fondamentaux, en s'alimentant comme le faisaient nos aïeux, qui n'étaient pas distracts par les écrans et qui savaient leur chance de pouvoir manger de bons aliments.

### COMMENT FAIRE ?

Le principe est de prendre, chaque jour, quelques minutes pour penser à ce que l'on mange et comment on le mange. Qu'y a-t-il dans mon assiette ? Ai-je faim ? Quelles émotions ai-je ressenties en consommant ce plat ? Sont-elles positives ou négatives ? En "intellectualisant" ainsi notre façon de nous alimenter, on peut ainsi mettre le doigt sur des habitudes, à corriger, ou non. « C'est en me jetant sur mes placards, au retour d'un date qui s'était mal passé que j'ai compris que je tentais de combler un vide, je n'avais pas faim. Engloutir du chocolat ne m'apporterait pas l'amour que j'attendais, explique Lucie, 35 ans. Depuis, quand j'ai envie de sucreries, je me demande ce qui provoque ce désir. Neuf fois sur dix, je repose le paquet de biscuits illico. » Lucie n'est pas la seule à avoir compris les bienfaits de l'alimentation en pleine conscience. L'ex-journaliste reconvertie en professeur de yoga kundalini Lili Barbéry-Coulon évoque dans *La Réconciliation*,

son dernier livre, comment la pleine conscience lui a permis de retrouver une relation saine avec la nourriture, en consommant des bons produits et en leur prêtant attention, à l'occasion d'un séjour à La Ferme du Vent d'Olivier Roellinger : « Ayant appris très tôt à finir mon assiette (...) et à me forcer à manger même lorsque je n'avais plus faim, j'étais rarement capable de laisser un repas repartir un plat à moitié plein. Ce jour-là, je n'avais pas envie de faire de mon corps une poubelle. »

“

**Savoir s'arrêter lorsque l'on n'a plus faim ou ne prendre ses repas que lorsque l'estomac crie famine conduit tacitement à une perte de poids**

”

Cette démarche, en effet, contribue à une réappropriation de son corps et avec elle l'idée de le respecter, sans boudier son plaisir. On cesse (enfin) de compter ses calories pour manger ce qui nous plaît, à satiété. On cesse de s'alimenter quand on n'a plus faim, ce qui permet de créer un cercle vertueux, dépourvu de frustration. Puisque l'on n'a plus aucun interdit, on ne se jette pas sur du chocolat ou du fromage dès qu'on en aperçoit un morceau. On apprend à les intégrer à sa routine quotidienne, sans que cela n'impacte son équilibre.

### MINCIR EN MANGEANT EN PLEINE CONSCIENCE ?

Quand on ne prête attention ni à ce qu'on avale ni aux sensations éprouvées, on mange forcément plus que nécessaire.

Ainsi, puisque l'objectif de l'alimentation en pleine conscience n'est pas de se restreindre ou de bannir certains mets, mais de se faire plaisir en mangeant de tout, elle peut amener à retrouver naturellement à son poids de forme. On écoute son corps, et on lui apporte uniquement ce dont il a besoin, sans renoncer à la notion de plaisir.

Savoir s'arrêter lorsque l'on n'a plus faim ou ne prendre ses repas que lorsque l'estomac crie famine (et non parce que c'est l'heure) conduit tacitement à une perte de poids, même si ce n'est pas son objectif initial.

### ET CONCRÈTEMENT ?

**Manger en pleine conscience commence par quelques nouvelles habitudes :**

- Notez sur un carnet ce que vous ressentez au moment de manger pour identifier la vraie faim de la faim émotionnelle.
- Mangez à table, sans écran ni livre pour vous distraire de votre assiette.
- Accompagnez vos repas d'un rituel : prendre le temps de dresser une jolie table, cuisinez de bons produits : cela force à prendre le temps de savourer.
- Mangez des aliments que vous aimez et arrêtez-vous quand vous n'avez plus faim.

\*aux éditions Marabout

# COMMENT ATTAQUER L'ANNÉE pour être en pleine forme ?

LISA BEYS

## ET SI SE LEVER TÔT CHANGEAIT NOTRE VIE?

LE CHIFFRE

33,5%

Et si nouvelle année rimait avec activité ?

33,5 %, c'est le nombre de personnes participant à des associations sociales, culturelles et sportives au Luxembourg en 2016.

Source : Rapport « PIBien-être » de l'Institut national de la statistique et des études économiques du Grand-Duché de Luxembourg (STATEC).

## RÉGIME 5:2, POUR UNE DÉTOX APRÈS LES FÊTES

Le régime 5:2 est un jeûne intermittent consistant à restreindre à plus de 75% ses apports caloriques deux jours par semaine tout en mangeant normalement les cinq autres jours. Au menu : protéines maigres et aliments à index glycémique bas. Efficacité garantie, mais avis médical indispensable avant de se lancer !



Hal Elrod, l'auteur américain du best-seller mondial *Miracle Morning* a connu une histoire tragique. À 20 ans, il est renversé par une voiture, et les médecins lui donnent peu de chance de s'en tirer. Il en réchappe contre toute attente, mais se retrouve

ruiné à cause de la crise financière en 2007. Aujourd'hui coach en développement personnel, marathonien et entrepreneur florissant, il dévoile dans son ouvrage *Miracle Morning* (Éditions First) la clé de son succès, tenant en 3 mots : se lever tôt ! Le défi de l'année ?



## SMOOTHIES PLEINS D'ÉNERGIE

Vite fait, bien fait ! Idéal pour un petit déjeuner rapide, pensez au smoothie Yofu, énergisant et sans lactose : coupez une demi-betterave rouge en morceaux et mettez-là dans le blender, ajoutez 150g de framboises, 125g de yofu (yaourt soja) et 100ml de lait de soja. Mixez le tout. Parsemez de quelques copeaux de noixettes. Le tour est joué ! Plus de recettes en suivant le **#smoothiehealthy** sur Instagram !

## OSONS LE YOGA DU RIRE !

Travailler souplesse, relaxation et respiration tout en évacuant le stress ? C'est le pari bienveillant proposé par le yoga du rire, créé par le médecin indien Madan Kataria. Pour s'entourer d'énergies positives, renforcer ses défenses immunitaires, et libérer des endorphines sans jugement !



## LE CENTRE DE DÉTENTE DE LA COQUE

sauna • hammam • sanarium • bassins d'eau chaude et froide à l'intérieur et à l'extérieur  
whirlpool à 35°C cabine à neige • salle de fitness  
aromathérapie • massages



## Infusions

Venez découvrir le nouveau programme des Infusions

## Massages

**11 massages au choix**

Faites-vous chouchouter par un massage entre les mains de professionnels avec des produits naturels

**Réservations:**  
Tél.: 43 60 60 888  
[www.coque.lu](http://www.coque.lu)



**Centre de Détente**  
[www.coque.lu](http://www.coque.lu)



2, rue Léon Hengen • L-1745 Luxembourg • Tél. +352 43 60 60 1  
• [www.coque.lu](http://www.coque.lu) • [info@coque.lu](mailto:info@coque.lu)



## GLOSS

DIOR  
LIP GLOW OIL

Infiniment brillante, naturellement colorée et hydratante, cette nouvelle gamme Dior Lip Glow Oil a tout bon. Imaginés par Peter Philipps, ces gloss 3.0 combinent huile de cerise, promesse d'une bouche protégée et de lèvres galbées et technologie Color Reviver, pour un fini ultra lumineux. « Pink », « Cherry », « Corail »... On vous dit tout sur ces six teintes fraîches et gourmandes qui vont illuminer notre hiver.

HÉLÈNA COUPETTE



CÉCILE GENAY

**+** Il est vrai qu'au départ la couleur Berry n'est pas une de mes favorites, mais une fois appliquée je ne m'attendais pas à ce résultat : la couleur translucide est ultra brillante. Le lip Glow Oil laisse un petit gout sucré de bonbons sur les lèvres. Sa tenue est parfaite pendant quelques heures, mes lèvres sont ultras hydratées. Le tube argenté est toujours aussi élégant. Un incontournable à mettre dans son sac à main.

**-** Sensation un peu collante lors de l'application et le pinceau est un peu trop gros.



HÉLÈNA COUPETTE

**+** Très nourrissante, cette formule enrichie en huile de cerise hydrate dès les premières utilisations. Ni trop collante, ni trop liquide, la formule laisse un joli fini brillant. Cette « huile » fera une parfaite alternative les jours où je ne mets pas de rouge à lèvres mais que je n'ai pas non plus envie de laisser ma bouche nue.

**-** Le contenant un peu light et la teinte trop transparente pour moi.



MARIA PIETRANGELI

**+** Une véritable huile à lèvres, nourrissante et hyper moelleuse qui tient très longtemps. Ce lip glow oil met en valeur les lèvres et les fait briller de façon assez discrète. J'aime le côté geste facile à portée de mains pour rehausser le maquillage.

**-** J'ai eu un peu de mal avec le côté un peu collant des lèvres.



JULIE BÉNIÈRE

**+** J'ai pris peur quand j'ai découvert la couleur du mon Lip Glow Oil (Berry, soit violet prune enfin une couleur que je ne porte absolument pas), je l'ai apposé sur mes lèvres sans grande conviction. Et pourtant, le Lip Glow Oil a embelli mes lèvres et réveillé ma couleur naturelle immédiatement sans les foncer. Le résultat est bluffant, mes lèvres sont plus charnues, plus éclatantes. De plus, à cette période de l'année, j'ai les lèvres abimées, gercées par le froid, le Lip Glow Oil fait aussi office de soin hydratant. Il est parfait.

**-** S'il faut en trouver un, je dirai le pinceau qui est un peu épais.

# L'hiver au soleil

**Sable chaud, nature luxuriante, espace détente consacré aux adultes...**  
**Autant de promesses de passer un séjour idyllique au sein du Club Med La Caravelle, tout juste rénové.**  
**Pour mettre un peu de chaleur dans notre hiver, on s'envole direction le soleil torride de la Guadeloupe**  
**à la découverte des nouveautés que propose le Club.**

Au sud de l'île de Grande Terre, située au coeur de l'archipel française, le Club Med dévoile son complexe hôtelier, qui borde l'une des plus belles plages des Caraïbes. Upgradé de quelques nouveautés bien pensées, La Caravelle réunit toutes les conditions pour un voyage parfait. Entre moment détente au sein d'un nouvel espace zen et décoration Instagrammable, sans oublier bien évidemment les nombreuses activités à destination des petits et des grands, le complexe hôtelier dévoile toutes ses facettes.



## **Piscine à débordement, option vue sur la mer**

Si les vacances familiales sont bien entendues de mise au sein de cet endroit pensé pour rendre chaque instant magique, le Club Med La Caravelle dédie une partie de son nouveau concept au bien-être et à la relaxation à destination des adultes. L'espace Oasis Zen, inauguré



en novembre, est l'endroit idéal pour les parents souhaitant prendre une pause salvatrice le temps d'un plongeon dans la toute nouvelle et magnifique piscine à débordement. Plutôt du genre à esquisser quelques longueurs dans l'eau turquoise ? En plus d'être exclusivement réservée aux adultes, cette dernière dispose d'un couloir de nage mais également d'un espace bain à remous, parfait pour se détendre avant d'aller s'allonger sur l'une des chaises longues ou des grands fauteuils qui bordent la piscine, avec évidemment, une vue imprenable sur la mer.

## **Une décoration boho-chic, pile dans la tendance**

Parce que les Caraïbes rassemblent quelques une des plus belles plages du monde, il serait dommage de ne pas en faire profiter le reste de la planète.

Avec son nouveau look, un rien boho chic, composé de mobiliers raffinés aux accents ethniques, chaque recoin du club semble échappé d'une photo Pinterest. Un soin particulier apporté à la décoration que l'on retrouve jusqu'au bar Le Colibri ainsi qu'au restaurant L'Hibiscus où les murs jaunes matchent parfaitement avec les chaises esprits rotin et le bar central. Le petit plus qui change tout et que l'on adore ? La balançoire, face à la mer. L'assurance de glaner quelques likes supplémentaires sur votre compte Instagram, ou simplement de réussir la photo parfaite. Une petite fantaisie à retrouver au sein du tout nouveau Med Spa by Sothys, où les canapés plantés dans le sable, le hammam, les douches sensorielles, massages et autres soins pour la peau prodigués avec les produits de la marque, finissent de parfaire un séjour de rêve.



© Giorgio Armani



# L'ACIDE HYALURONIQUE

## le (presque) élixir de Jouvence

**Vous rêvez d'une peau lisse, fraîche, repulpée, qui reste toujours jeune ? La réponse tient en deux mots : acide hyaluronique. Cette molécule, l'une des plus anciennes sur le marché, demeure à ce jour la plus puissante et la plus hydratante pour rebooster la peau et lutter contre les signes de l'âge et le manque de déshydratation.**

---

HÉLÈNA COUPETTE

### L'ACIDE HYALURONIQUE, C'EST QUOI ?

L'acide hyaluronique est une molécule naturellement présente dans le corps humain, dans de nombreux organes et liquides biologiques, à l'instar de la peau ou du cartilage, mais dont la production diminue d'environ 6 % par année. Y avoir recours via des injections ou des produits cosmétiques permet donc de compenser la perte. Sans trop nous étendre, cette molécule a été découverte par Karl Meyer et John Palmer en 1934, dans l'humeur vitrée de l'œil de bœuf. Elle tient son nom de sa structure chimique : l'acide hyaluronique est en effet un polymère formé par la répétition de deux motifs de base, acide glucuronique et N-acétylglucosamine. Facilement soluble, elle possède de nombreuses vertus, notamment lubrifiantes, gélifiantes et hémostatiques. Si ses propriétés ont très rapidement été mises en lumière, ce n'est que dans les années 80 que ses qualités anti-âge et son pouvoir

hautement cicatrisant ont été découverts, en même temps que sa forte capacité à retenir l'eau dans les tissus et à favoriser la synthèse du collagène, cette protéine à l'origine de la tonicité du derme.

“  
**QU'IL S'AGISSE  
 DE LA COSMÉTIQUE OU DE  
 LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE,  
 TOUS SONT CONVAINCUS  
 PAR SES VERTUS ANTI-  
 ÂGE, RAFFERMISSANTES  
 ET HYDRATANTES**  
 ”

C'est ainsi que l'acide hyaluronique a été récupéré par la médecine esthétique qui, très vite, en a fait l'une de ses molécules stars dans la lutte contre les signes du vieillissement. Il est ainsi devenu très rapidement l'un

des « filler » (produit de comblement, ndlr.) les plus utilisés : plus stable que le collagène, moins allergisant, l'acide hyaluronique présente des avantages indéniables par rapport aux autres molécules utilisées.

Trente ans plus tard, l'acide hyaluronique continue de s'accrocher à sa position d'actif star de l'anti-âge. Plusieurs raisons expliquent cette longévité : outre ses qualités expliquées ci-dessus, l'acide hyaluronique rassure par sa simplicité, sa non-invasivité et, surtout, ses résultats. Qu'il s'agisse de la cosmétique ou de la médecine esthétique, tous sont convaincus par ses vertus anti-âge, raffermissantes et hydratantes.

### LES INJECTIONS : DE PLUS EN PLUS DEMANDÉES

Alors qu'il y a encore une décennie, les injections d'acide hyaluronique – et avec elles, la notion même de chirurgie esthétique – effrayaient, les années 2010 ont résolument sonné l'avènement de leur popularité.

Si ce sont quelque 20 millions d'interventions esthétiques qui sont pratiquées chaque année dans le monde, ce sont désormais les millenials, cette génération née à la fin du millénaire qui oscille entre 18 et 30 ans, qui y succombent le plus. Et si avoir recours aux injections était encore tabou il y a de ça cinq ans, désormais on n'hésite plus à revendiquer y succomber, voire à filmer les interventions puis à les republier en stories sur les réseaux sociaux. C'est un fait : en l'espace de quelques années, les injections d'acide hyaluronique se sont taillées une belle place au soleil, au point de devenir politiquement correctes. Ou presque. Démocratisées par les « people », à l'instar de Kendall Jenner, et les influenceuses – on est loin de la bouche ratée d'Emmanuelle Béart dans les nineties – les injections d'acide hyaluronique se pratiquent aussi facilement qu'un soin du visage en institut. Et si ça se voit ? C'est encore mieux !

Le concept de « beauté naturelle » est en effet bien étranger pour cette nouvelle génération de beautystas biberonnées aux émissions de télé-réalité, scrolant leur feed Instagram, entre deux vidéos TikTok. Lèvres, pommettes, mais également fesses et seins, aucune zone du corps n'échappe à cette folie des grandeurs. Même la très influente Marie Lopez, alias EnjoyPhoenix, âgée de 24 ans, a expliqué y avoir succombé dans une de ses vidéos regardées par ses quelque 3,6 millions d'abonnés. Autre explication de ce phénomène beauté, la facilité et l'accessibilité à ces actes non-chirurgicaux : vingt minutes suffisent pour ressortir avec une bouche plus volumineuse ou des pommettes repulpées. Dès lors, pourquoi s'en priver ?



#### STAR AU ROYAUME DU FAKE ?

Si les dérives existent et les bouches beaucoup trop ourlées restent bel et bien une réalité, l'acide hyaluronique a su conserver une place de choix dans les actes de médecine esthétique en surfant sur un autre segment : celui de la peau parfaite. En effet, aux côtés des femmes souhaitant « pimper » leur physique, existe une autre clientèle, elle, soucieuse d'une beauté sans artifice. L'acide hyaluronique est ainsi venu gonfler les rangs de toute une armada de produits cosmétiques destinés à embellir et sublimer « l'air de rien » : fonds de teint effet seconde peau imperceptibles, soins perfecteurs de peau, BB crèmes, CC crèmes... on ne lésine plus sur les produits capables d'afficher une peau de bébé au réveil.

C'est ainsi que désormais, une large majorité des demandes d'injections d'acide hyaluronique concerne la qualité de la peau, davantage finalement que l'action anti-âge et rajeunissante.

De fait, le marché de la cosmétique a vu naître une nouvelle génération d'acides hyaluroniques faiblement réticulés qui, parce qu'ils sont vecteurs d'hydratation au niveau de l'épiderme et du derme, améliorent la texture cutanée et boostent instantanément la souplesse, l'éclat, tout en agissant sur les ridules.

Le résultat ? Une peau plus lisse, plus fraîche, sans que l'on agisse sur les volumes, pour un résultat naturel, quasi imperceptible.

### DES FORMULES DES COSMÉTIQUES ET DES SÉRUMS

Mais l'acide hyaluronique ne règne pas seulement en maître sur la médecine esthétique. La molécule a également séduit de nombreux laboratoires et labels cosmétiques pour ses valeurs hautement hydratantes, raffermissantes, anti-âge et repulpantes. Parmi eux, les très instagrammables et bankables Glossier, Typology ou encore The Ordinary proposent chacun leur sérum, décliné à l'envie selon les formules et les besoins de la peau. Compo ultra clean et packagings sobres à l'allure de véritables médicaments, la marque canadienne The Ordinary a fait de la transparence son concept phare. Minimaliste, végane et cruelty free, elle propose ainsi des produits à la formule courte, lisible et simple, capable de répondre efficacement à chaque problème cutané. Son must-have, le sérum Buffet, est devenu un indispensable pour toutes celles qui souhaitent dynamiser leur teint et réveiller l'éclat de leur peau à coup d'hydratation intense, grâce à son combo acide hyaluronique végétalien ultra-pure et vitamine B5. Même combat du côté de la marque française Typology, qui propose sa version à base d'acide hyaluronique (3 %), issue de la fermentation du blé, Pro Vitamine B5 (2 %) et Aquaxyl, une molécule biosourcée dérivée du sucre.



© Lancôme



## VOTRE CORPS EST VOTRE MEILLEUR INVESTISSEMENT



### NOUVELLE TECHNOLOGIE POUR VOTRE REMISE EN FORME

Renforcement musculaire, réduction de la cellulite, soulagement du mal de dos, amincissement et augmentation des performances physiques.

### GAIN DE TEMPS

Une séance de 20 minutes équivaut à 4 heures de sport en salle !

### ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

Avec la carte individuelle de suivi, l'entraînement s'adapte à tout type de profils.



72 Route d'Arlon L-1150 Luxembourg  
info@jes-tudio.com / tél. : 691 888 667  
[www.jes-tudio.com](http://www.jes-tudio.com)



“

**C'EST UN FAIT : EN L'ESPACE DE QUELQUES ANNÉES, LES INJECTIONS D'ACIDE HYALURONIQUE SE SONT TAILLÉES UNE BELLE PLACE AU SOLEIL, AU POINT DE DEVENIR POLITIQUEMENT CORRECTES. OU PRESQUE**

”

Le résultat ? Des consommatrices conquises qui n'hésitent pas témoigner sur leur blog ou à en faire la revue sur leur story Insta : « La texture est assez incroyable, épaisse et légèrement collante à première vue. Elle laisse un effet tout doux sur la peau », note Cécile, 35 ans, peau sensible et mixte. Pour Nicolas, 40 ans, les résultats dépassent toutes ses espérances : « J'ai commandé le sérum hydratant. Après seulement deux semaines d'utilisation, je note un vrai résultat sur ma peau habituellement sèche et terne. Elle a retrouvé souplesse et éclat alors que je suis plutôt habituellement sceptique sur les produits cosmétiques ».

Dans le même registre, un brin plus exclusif, Shiseido peut se targuer de booster notre hydratation et notre capital jeunesse grâce à sa gamme Bio-performance dont la crème Lift Dynamique, anti-âge et multifonctions, stimule les capacités de la peau pour un teint rajeuni, lifté et visiblement plus dense. Grâce à sa formulation Phyto-Essence de Romarin et à son complexe Bio-Revitalisant, elle agit intensivement pour diminuer la sécheresse de la peau et la perte de fermeté.

### **LA TECHNIQUE JETPEEL, L'ALTERNATIVE AUX INJECTIONS ?**

Pourtant, si les sérums permettent d'hydrater le derme en profondeur, jusqu'à ce jour, seules les injections comblent réellement les rides et autres ridules. Et parce que la perspective des aiguilles ne nous emballa que moyennement, la technique Jetpeel s'inscrit comme la solution alternative qui monte. Sans injection, mais à l'aide d'une pièce à main spécifique appelée « buse », les principes actifs pénètrent

dans la peau et permettent de corriger les imperfections du visage, mais également du cou et du décolleté.

Utilisé pour améliorer la volumisation du visage, l'acide hyaluronique peut être remplacé par l'acide glycolique pour réaliser le peeling et les vitamines A+E, B5 et C pour booster l'élasticité de la peau.

### **COMMENT ÇA MARCHE ?**

Grâce à un protocole qui commence par un drainage du visage, puis d'un bio-peeling naturel, sans agression ni destruction, les peaux mortes sont éliminées,

la production de nouvelles cellules, relancée et la micro-circulation, améliorée. Puis, sans aucun contact, par l'intermédiaire d'un jet de fines gouttelettes propulsées à très haute vitesse, les principes actifs « infusent » la peau. Le tout repose sur le principe de la « barophorèse » : la diffusion transdermique des éléments est permise par la haute pression du jet qui fait pénétrer l'acide hyaluronique en profondeur à travers la barrière épidermique. 100% naturelle, cette technique combine les bienfaits d'un sérum et les résultats des injections, sans avoir à passer par la case parfois un peu compliquée des aiguilles.



# Escale Essentielle

CENTRE DE REMISE EN FORME & D'ESTHÉTIQUE

*Soins - Détox - Résultats - Performance*

*Le spécialiste de la minceur*



Nous proposons des cures minceur personnalisées qui répondent aux besoins de votre corps et de votre métabolisme. Nos cures combinent des soins minceur avec machines de haute performance, un régime alimentaire sur-mesure et un programme sportif avec un coach.

## *Nos techniques*

cryolipolise - presotérapie - xilia Lipo - infra-light  
drainage lymphatique - cellu derma-tonique - lipo laser - LPG...

132 avenue de Luxembourg, 4940 Bascharage  
Tél. : 26 65 05 65  
contact@escale-essentielle.lu  
[www.escale-essentielle.lu](http://www.escale-essentielle.lu)

\*offre valable sur RDV et sans engagement.  
Nous vous offrons un bilan personnalisé afin de définir  
un programme adapté et de fixer le nombre/tarif des soins.

# Claude Maxime

COIFFURE BEAUTE

UN DES PLUS GRANDS NOMS  
**DE LA COIFFURE ET DE LA BEAUTÉ**  
ENFIN À LUXEMBOURG !



## **AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT**

Une marque de produits haut de gamme  
**sans silicone ni sulfate.**  
Des soins **aux formules véganes**  
minutieusement sélectionnés.



Centre Commercial La Cloche d'Or,  
Boulevard F.W Raiffeisen, L-2411 Luxembourg  
**Tél. : 27 76 96 33**

# MUST-HAVE

## 01



### CONCENTRÉ D'ÉNERGIE

Ce sérum est un concentré d'énergie vitale dans un flacon, encapsulant toute la technologie de la gamme, il en constitue la formule clé. Doté d'une texture ultra active en affinité avec la peau, il offre une régénération complète des tissus pour une remise sous tension cutanée et un traitement efficace des signes de l'âge. Il est enrichi d'un acide hyaluronique exclusif dernière génération. Cette formule offre une correction complète et suractivée. *Super Potent sérum. C. Dior.*



### BIEN-ÊTRE

Légèrement parfumée, cette huile de douche soigne la peau tout en douceur. À base d'une combinaison équilibrée d'huiles végétales, de panthénol et de bisabolol (une substance active de la camomille), cette huile de douche nettoie la peau en douceur et lui procure une hydratation intense pour une protection essentielle de la couche cornée.

*Remedern Huile de douche.*

*Louis Widmer.*

### DOUBLE ACTION

Ce soin renferme un actif extrait d'une plante cultivée en France : l'alfalfa. Minéraux, oligo-éléments, vitamines, acides aminés, cette plante doit sa richesse nutritionnelle à un système racinaire extrêmement développé, capable de puiser dans les sols les éléments nutritifs pour en gorger chaque cellule du végétal. D'une « douce puissance », le concentré botanique d'alfalfa conjugue performance et douceur pour la peau. Son action à double niveau cible à la fois l'épiderme et le derme. *Le lift. Chanel.*



## 04 LÉGÈRE COMME UN SONGE

Inspiré du séducteur universel, qui aime et désire toutes les femmes : Casanova. Son ineffable personnalité et son charme magnétique s'expriment en un parfum de peau masculin à la fois intemporel et élégant, résolument stylé... Palazzo Nobile, rencontre de cinq eaux de toilette, pures et discrètes, avec l'impétueux séducteur Casanova en son palais. Légères et cristallines, les eaux de toilette de cette collection interprètent la fraîcheur en différentes tonalités, toujours raffinées, jamais obsédantes. *Casanova 2161. Collection Palazzo Nobile. By Valmont.*



## CINQ

### FRAÎCHEUR INTENSE

Ce sérum exclusif contient des ingrédients actifs en très forte concentration. Il contient en outre l'efficace complexe PRO YOUTH, une innovation majeure en termes d'ingrédients actifs : le nonapeptide, un peptide super puissant, qui réveille la peau. Le sérum stimule la microcirculation de la peau, ce qui lui permet d'avoir l'air plus fraîche. Même si elle est exposée au stress, au jetlag ou à une courte nuit. *Reversive. Babor.*





---

Forte de 40 années d'expérience dans le secteur de l'esthétique et de deux décennies uniquement consacrées aux techniques de l'épilation définitive Light sheer, Carine Delvaux ouvre son premier Centre dermo-esthétique, en plein cœur du Kirchberg dans une villa privée et luxueuse. « C'est le projet de toute une carrière. Ce métier, c'est ma vie, ma passion », nous confie-t-elle.

---



*Carine Delvaux*



### *Performance, expérience et sécurité*

Light sheer, GeneO+, Radio Fréquence Médical Corps et Visage, Medical Rejulight System LED ou encore Stop laser Mycoses des ongles et Microneedling, tous les soins derniers cris se retrouvent en exclusivité chez P'Osez et sont prodigués par Carine Delvaux et Sao De Castro, elles-mêmes. Car ici, pas de personnel, ce sont les propriétaires qui travaillent en symbiose afin de vous offrir les meilleurs soins possibles, mettant un point d'honneur à respecter ces trois critères essentiels : **performance, expérience et sécurité**. Ainsi, la villa est équipée de toutes les dernières technologies afin de répondre à toutes vos demandes : de l'épilation définitive au laser aux soins anti-âges haute performance en passant par les dernières technologies dans le domaine de l'amincissement. Carine Delvaux prévient qu'il convient d'être très prudents face aux sociétés qui utilisent des appareils non réglementés sans expérience et sans formation,

les conséquences peuvent être très graves. De fait, réaliser une consultation (avec devis), et un essai gratuit sur une partie du corps sont une priorité.

**Résultats bluffants garantis dès le premier test ! Essayer la méthode Osez.lu, c'est l'adopter.**

Le centre ne s'arrête pas là et propose également de conclure cette pause bien-être par l'espace balnéothérapie où sauna et salle de massages gravitent autour d'une belle et grande salle de repos avec vue sur un magnifique jardin.



P'Osez s'inscrit comme un institut complet et multiple, pensé comme une véritable pause bien-être au cœur de la ville, où la discrétion est de mise et le confort, omniprésent. Et au-delà de la qualité exclusive des soins et des marques proposés, le centre de beauté peut se targuer d'être ouvert le dimanche et de disposer d'un parking privé, histoire de vous simplifier encore un peu plus la vie. Vraiment plus aucune raison de ne pas tenter.

**Offre découverte de -20 %  
sur votre premier rendez-vous.**

---

103 Rue des Maraîchers  
L-2124 Luxembourg  
Gsm : 661 375 945  
Tél. : 27 51 46 14  
[www.osez.lu](http://www.osez.lu) / [www.posez.lu](http://www.posez.lu)  
**Ouvert du lundi au dimanche**  
**Parking aisé**

---

“

J'aime répéter que si l'on ne rétablit pas le lien entre les enfants  
et la nature, on risque d'en faire une génération “hors-sol”,  
comme les tomates sans goûts qui poussent sans le moindre contact avec la terre

”



# BORN TO BE WILD

## l'enfance à l'état sauvage

Alors que la nature a toujours été reconnue comme l'élément indispensable au bon développement de l'enfant, son rapport avec celle-ci n'a jamais été aussi fragile. Séduits par un trop-plein de jeux et une stimulation permanente des adultes et des écrans, les enfants s'éloignent peu à peu et leur rapport à la nature se modifie dangereusement. Un comble, lorsque l'on sait à quel point elle est essentielle à leur santé et à leur bonheur.

AURÉLIE HANTZBERG

### ÉLEVAGE HORS-SOL

« J'aime répéter que si l'on ne rétablit pas le lien entre les enfants et la nature, on risque d'en faire une génération "hors-sol", comme les tomates sans goût qui poussent sans le moindre contact avec la terre ». Maria est éducatrice à la retraite. Pendant ses 40 années de travail, elle a vu le rapport à la nature se modifier peu à peu, mais elle en a surtout constaté les conséquences directes sur les enfants et leur capacité à s'adapter à de nouvelles situations : « La motricité d'un jeune enfant qui n'a marché que sur un trottoir sera forcément moins développée que celle d'un autre qui a l'habitude de crapahuter dans des terrains naturels. » affirme-t-elle. Au-delà du développement physique, elle reste persuadée de l'impact psychologique de ce type d'environnement : « Rien qu'en se déplaçant dans la nature, l'enfant va grandir mais aussi "faire marcher sa tête", il va mesurer les risques pour sauter au-dessus d'un fossé, puis prendre son courage à deux mains pour y aller ou remettre ça à plus tard. L'enfant va beaucoup apprendre sur lui-même, sans que l'adulte qui l'accompagne intervienne systématiquement. » Elle ajoute, rieuse : « et puis, entre nous, il vaut mieux faire

ses premières chutes sur le sol de la forêt recouvert de mousse plutôt que sur du béton. Au Luxembourg, la nature n'est jamais loin, sortez des sentiers battus ! »

Au-delà de la vision pittoresque d'une enfance en milieu rural, cette professionnelle de l'enfance souligne le rôle thérapeutique de la nature : « Beaucoup d'enfants sont hyperstimulés, ce n'est pas la faute des parents, c'est la vie moderne qui veut ça, mais comment peut-on exiger d'eux qu'ils soient sereins et disposés à apprendre si leur esprit n'est lui-même jamais au calme ? Les troubles de la concentration sont de plus en plus présents et les professeurs sont parfois démunis. Plutôt que de s'acharner en classe, pourquoi ne serait-il pas possible de sortir se balader quand on sent que les élèves, quel que soit leur âge, en ont besoin ? Après s'être oxygénés et avoir observé la nature, le retour en classe ne pourra être que meilleur ».

### TOUS DEHORS !

Les enfants passent en effet de moins en moins de temps dehors, mais pour quelles raisons ? Certains prendront comme excuse la sécurité,

la peur qu'il arrive quelque chose à leurs chérubins, même si, dans les faits, les risques liés à la sédentarité sont bien plus élevés que les risques de blessure ou d'accident grave. Et quant au climat luxembourgeois (parfois), peu clément et enclin aux balades extérieures, ce n'est pas, pour les spécialistes de l'enfance, un argument recevable. « Il faut sortir chaque jour quel que soit le temps ». L'idéal est de disposer d'un potager, pour que l'enfant prenne conscience du rôle primordial de la terre dans son alimentation, mais aussi d'organiser des sorties où il pourra être en contact avec les animaux pour renforcer le lien au vivant. Si vous ne disposez ni d'un potager, ni d'animaux, un terrain de jeux et de découvertes reste à la disposition de tous : la forêt. La fréquentation de cet espace naturel au gré des saisons s'avère bénéfique pour le développement des enfants et cela quel que soit leur âge. Il peut même devenir un véritable lieu de vie aménagé par les enfants. Les laisser jouer librement et faire leurs propres expériences devrait être un des mantras de l'éducation positive. « J'ai toujours laissé ma fille évoluer librement pour ne pas freiner son enthousiasme, sa créativité et sa fantaisie.



F  
N°210

La nature reste le meilleur animateur qui soit, chaque jour, elle offre aux enfants des odeurs, des couleurs, des sensations nouvelles », argumente Anne-Catherine, maman de Louise, 6 ans. Elle nous explique que plus qu'un simple lieu de balade, la nature devrait être envisagée comme un espace d'expérimentation où l'enfant peut agir librement sans avoir peur de se faire disputer parce qu'il s'est sali, mais surtout sans avoir l'obligation de répondre ou d'assister à l'animation d'un adulte.

Bien que la présence de celui-ci soit indispensable, il ne doit pas pour autant brider l'imagination infantile en imposant un jeu. « Le square est bien sûr une alternative pour sortir avec ses enfants quand on habite en ville, mais là encore, les jeux sont orientés, suggérés. La nature offre tellement plus de possibilités : une branche peut devenir une épée, puis un bonhomme, la créativité des enfants est sans limite, laissons-les explorer. »

“  
Entre nous, il vaut mieux  
faire ses premières chutes  
sur le sol de la forêt recouvert  
de mousse plutôt que  
sur du béton. Au Luxembourg,  
la nature n'est jamais loin,  
sortez des sentiers battus !  
”

« Je suis persuadée de l'effet salutaire du grand air. Ma fille a la chance d'être au contact quotidien avec les animaux de la ferme de son grand-père, elle est devenue responsable et...elle n'est que très rarement malade ! Le contact quotidien avec la nature me semble aussi primordial pour les éveiller à l'écologie et à la protection de l'environnement. Comment voulez-vous qu'un enfant intègre dans son quotidien et dans sa pensée le respect de la Terre s'il n'a jamais été confronté à la beauté et à la générosité de celle-ci... »



**Comment élever  
un enfant sauvage en ville ?**  
Aux éditions Actes Sud

C'est la question que s'est posé Scott Sampson, après avoir observé cette tendance des pays développés à "dé-naturer" l'enfance. Il dénonce d'abord le double risque qui en découle : des effets négatifs sur leur développement physique, mental et émotionnel mais aussi la mise en péril des lieux où nous vivons, victimes de l'absence de conscience écologique. Il nous propose des pistes en nous expliquant "comment les enfants se connectent à la nature et comment ce processus évolue au fur et à mesure qu'ils grandissent".



**SOS  
VILLAGES D'ENFANTS  
MONDE**

Sous le Patronage de S.A.R. le Grand-Duchesse

### À propos de SOS Villages d'Enfants Monde

L'association luxembourgeoise SOS Villages d'Enfants Monde soutient la construction de Villages d'Enfants SOS et met en place des programmes de renforcement des familles, des programmes éducatifs et de santé ainsi que des programmes d'aide d'urgence. Offrez un avenir meilleur aux enfants dans l'un des 134 pays où nous sommes actifs.

**Soutenez notre action sur [www.sosve.lu](http://www.sosve.lu)  
ou au 490-430**

**Avec le généreux soutien de CBP QUILVEST**

## Crèche Les Explorateurs Du Bonheur



## La nature au cœur de notre pédagogie

- 🌿 Une situation géographique proche de la nature
- 🌿 Des activités en pleine nature tous les jours
  - 🌿 Des activités artistiques  
(musique, chant, peinture, marionnettes...)
- 🌿 Une équipe éducative plurilingue  
(français, luxembourgeois, allemand, anglais, portugais)
- 🌿 Des repas sains et équilibrés 100% bio
  - 🌿 Des horaires flexibles

19, Grand Rue, L-8510 Redange/Attert  
Tél. : 26 62 02 61  
Gsm : 621 289 121



# FOR KIDS

## CLASSEMENT

### LES ÉLÈVES LUXEMBOURGEOIS À LA TRAÎNE?



Révéle il y a quelques semaines, le classement PISA propose tous les deux ans d'étudier les connaissances et les compétences acquises en lecture, mathématiques et sciences naturelles de tous les pays de l'OCDE. Par rapport à leurs camarades à l'international, les élèves luxembourgeois ne se sont pas illustrés par leurs résultats, en dessous de la moyenne. Pourtant, certains manquements au niveau de l'étude expliquent ces chiffres en demi-teinte. Les disparités propres au contexte

démographique, et notamment les origines socioéconomiques, et le fait que le Luxembourg concentre, par exemple, le plus haut taux d'élèves issus d'une origine migratoire, ne sont pas pris en compte dans le classement final. Des résultats à nuancer et à relativiser donc, comme le rappelle Claude Meisch, ministre de l'Éducation nationale: « On remarque que le Luxembourg n'avance pas dans les résultats de PISA, mais PISA ne fait pas non plus avancer le Luxembourg. ».

## LIFESTYLE

### LES COUCHES LITTLE BIG CHANGE ONT DES CHOSSES À NOUS DIRE

Des couches saines, disponibles via un abonnement en ligne et livrées chez vous, où vous voulez et quand vous voulez? C'est désormais possible. La marque Little Big Change, qui imagine des couches « qui ont des choses à dire », arrive au Luxembourg. Au programme? Des protections hypoallergéniques, testées sous contrôle dermatologique, super absorbantes et surtout, des matières aussi naturelles que possible, sans chlore, sans parfum et sans lotion. Et parce que changer les couches de nos bambins n'est pas toujours une partie de plaisir – ne nous mentons pas – la marque a flanqué des mots issus du champ lexical parent/enfant, sur le derrière de nos kids!

## ATELIER

### DRÔLES DE CRÉATURES

Si un atelier éducatif autour de la mouche n'évoque a priori pas grand-chose, il y a fort à parier que celui-ci devrait nous faire changer d'avis. Créatif et bien pensé, la Médiathèque du Centre National Audiovisuel (CNA), propose depuis octobre dernier une série de six ateliers éducatifs, drôles et bien pensés. Après *Drôle de squelette*, *Drôle de bonhomme* et *Drôle de flocon-fantaisie*, l'année 2020 commence avec la mouche, cette drôle de bestiole, pas toujours commode et plutôt franchement enquinquante. À l'image des précédents, cet atelier sera l'occasion pour les enfants de 5 à 7 ans, de découvrir tout un imaginaire et donner libre court à leur aspect créatif durant cet atelier bilingue, dispensé en français et en luxembourgeois.

Plus d'informations : [mediatheque@cna.etat.lu](mailto:mediatheque@cna.etat.lu)



HEALTHY

## LES MÉDECINES DOUCES: LE REMÈDE POUR AFFRONTER L'HIVER ?

Alors que l'hiver ne fait que commencer, les maladies s'enchaînent chez les plus petits. Gastro, rhume ou encore toux, les médecines naturelles font des miracles lorsqu'il s'agit de prévenir et de guérir nos enfants. En première ligne, l'ostéopathie qui permet de renforcer, dès la naissance, le système immunitaire du nourrisson. Oubliées les rhinites et autres otites, grâce au travail de l'ostéopathe, les différentes glandes anti-infections telles que le thymus, les glandes surrénales et le plexus végétatifs sont stimulées, permettant de drainer le foie, la rate et les reins, et ainsi éliminer les toxines.

L'homéopathie est quant à elle conseillée dès 3 mois pour diminuer les symptômes grippaux, éliminer la toux et stopper le nez qui coule, grâce au principe de similitude. Enfin, pensez à l'aromathérapie dès l'âge de 3 ans. Les huiles essentielles, concentrées en actifs, apparaissent comme une alternative efficace à la prise de médicaments et autres antibiotiques.

On reste toutefois attentifs à la posologie et aux contre-indications : elles ne s'utilisent pas n'importe comment et peuvent avoir des effets secondaires qu'il s'agit de connaître. Une fois toutes les précautions prises, les huiles essentielles sont efficaces en cas de nez bouché ou d'otite. On pense au Tea Tree et à l'eucalyptus que l'on dilue dans une huile végétale comme l'huile d'olive ou de macadamia.



Womanity  
EVENTS

Agence événementielle spécialisée en conseil  
et organisation d'événements.

*Offrez à votre enfant  
un merveilleux événement*



### Baptême, première communion ou confirmation?

Nous nous adaptons à chaque moment  
de la vie pour satisfaire vos envies et  
vous proposer un événement  
sur-mesure et surtout inoubliable.

Rosa FERNANDES, Fondatrice • Womanity Events  
Tél : 661 81 00 11 • womanity-events.com





H&amp;M

# Sages COMME DES IMAGES

F | N°210

Blanc cassé, rose pastel et bleu layette, nos kids commencent l'année tout en douceur. Enfants modèles avec leur petit col Claudine et leurs chaussures bien cirées, on leur donnerait presque le Bon Dieu sans confession. C'était sans compter sur les quelques détails bien pensés qui encanaillent leur look de chérubins : touches de couleur sur leur blazer bleu marine ou blouse en dentelle qui côtoie un jean. Nos bambins jouent les premiers communiant, sages comme des images (ou presque).

---

 HÉLÈNA COUPETTE







LILI GAUFRETTE









F | N°210

TWINSET



PAUL SMITH







# 5 TENDANCES DÉCO

## pour le grand jour

---

 AURÉLIE GUYOT


ALEXANDRE TURPAULT

Les essayages sont en cours, le lieu est réservé, les dégustations de champagne vont bon train et les témoins organisent leurs surprises... Il est enfin temps de vous pencher avec votre moitié sur la décoration et l'ambiance que vous souhaitez pour le jour J! Quelles couleurs? Quels accessoires? Quelles matières? Si parcourir Pinterest et autres blogs à la recherche d'inspirations est un vrai plaisir, attention toutefois à ne pas se laisser submerger par l'offre pléthorique et ne pas exploser le budget! Pas de panique, on est là pour vous aider. Voici nos conseils et coups de cœur pour une déco parfaite.

## RESTEZ CONCENTRÉE

Que vous soyez épaulée d'un wedding planer ou en mode DIY, l'essentiel est de vous concocter une déco à votre image, qui ressemble à votre couple et retrace votre histoire. S'inspirer dans les magazines c'est très bien, copier-coller non ! Définissez les couleurs que vous aimez et surtout l'esprit que vous souhaitez insuffler à votre mariage : plutôt bohème ?

Plutôt sophistiqué ? Plutôt champêtre ? Une fois le thème définitivement arrêté avec votre moitié, concentrez-vous sur cet objectif et ne le perdez pas de vue. On a trop souvent tendance à dévier et se laisser influencer par une photo, l'avis d'un proche ou le dernier post d'une influenceuse qu'on aime. Une jolie cérémonie, c'est aussi de la rigueur et de l'organisation. Prête ? On vous dévoile nos tendances déco préférées.

## MARIAGE VINTAGE CHIC

Une des thématiques déco les plus partagées et plébiscitées sur Pinterest et Instagram. Comme pour nos intérieurs, on aime cette petite touche vintage, ce charme d'antan qui apporte un brin d'originalité et de poésie qui fait toute la différence. Vaisselle dépareillée à chiner en brocante, pots en verre Le Parfait détournés en vases, jolis chandeliers disposés sur le chemin de table... N'hésitez pas à jouer le jeu à fond, et disposez des bicyclettes au panier fleuri, des malles ou des vieux canapés pour surprendre vos convives. La cerise sur le wedding cake ? Une machine à écrire disposée sur un guéridon pour encourager vos invités à vous rédiger de jolis mots !



MYRIAM AIT AMAR

F | N°210



CÔTÉ TABLE

“

Une déco réussie est  
une déco à votre image

”

## MARIAGE EN COULEURS

L'occasion de laisser s'exprimer votre créativité ! Tout est permis, même le noir comme l'a récemment prouvé Kat Von D lors de sa propre cérémonie. De notre côté, on est plus doré et rose poudré, un combo certes très classique mais qui a plus que fait ses preuves. On aime également découvrir des ambiances déclinées autour des bleus pétrole et verts foncés, très sophistiquées et moins communes. Le rouge reste la couleur de l'amour et s'utilise par touches pour ne pas trop saturer l'espace. Les mariages d'hiver et les décors blancs qui vont avec ont enfin le vent en poupe, et on adore ce nouveau parti pris, à la fois chic et doux.

## SLOW WEDDING

Eh oui, nos préoccupations écolo s'incrument jusqu'à nos tables de banquets. Car le plus beau jour de notre vie n'est pas incompatible avec respect de l'environnement ! Plus que de décorer dans un esprit récup', il s'agit dorénavant de s'inscrire dans une démarche de réduction de nos empreintes carbone et de nos déchets : misez sur des fleurs locales et de saison, choisissez un cocktail ou un repas locavore valorisant les producteurs du coin, privilégiez les petits créateurs pour vos tenues et proposez des cadeaux éco-friendly à vos invités. Vous pouvez même choisir de compenser carbone votre voyage de noces ou d'opter pour une destination accessible en train. Les plus motivés auront également à cœur de promouvoir un unplugged wedding et inciteront leurs convives à laisser leurs smartphones chez eux, pour profiter pleinement du moment présent. Bref, une source d'inspiration salubre, sans pour autant faire de concession à l'esthétisme et au romantisme.

“

Instagram, Pinterest, blogs...  
de quoi faire le plein d'inspiration

”



ZOE CONFETTI

## MARIAGE CHAMPÊTRE ET AUTHENTIQUE

Autre tendance forte : le mariage champêtre, esprit bohème. On y retrouve de grandes tables en bois agrémentées d'un chemin de table en tissu type toile de jute piquée de feuillages frais, des palettes et des coussins douillets disposés au sol autour de bottes de paille, des arches de cérémonie gipsy et romantiques décorées de fleurs des champs... Un style irrésistible et loin des mariages guidés. On a repéré pour vous sur Instagram des astuces déco simples mais efficaces, comme des bouquets disposés dans des petits arrosoirs en fer blanchi, des plans de table élégamment peints en blanc sur des planches de bois ou des lampions et fanions à suspendre pour recréer une guinguette où il fera bon danser jusqu'au bout de la nuit... Impossible de s'en lasser !

## MARIAGE UNIQUE

Et si vous définissiez vos propres codes, loin des diktats des tendances et des magazines ? Faites-nous confiance, la plus belle des décors, c'est celle qui vous ressemble ! Vous êtes d'infatigables voyageurs ? Misez sur l'exotisme et incorporez quelques souvenirs de vos plus beaux voyages à vos centres de tables. Vous avez la chance de célébrer votre union au bord de la mer ? Jouez cette carte et déclinez les camaïeux de bleus. Fans de musique ? Fous de cuisine ? Ciné-addict ? Vos passions sont autant d'occasions de vous faire plaisir et de ravir vos proches. Définitivement... notre tendance préférée !

### ACTU

Où puiser l'inspiration et trouver la bonne idée qui fera toute la différence ?

Voici notre sélection de blogs Mariage :

☞ **La Mariée Aux Pieds Nus :**

Nessa, la rédactrice, est LA référence en la matière. Simple, épuré, le style est impeccable !

☞ **Style Me Pretty :** pour le plaisir des yeux, et pour celles qui ne font pas les choses à moitié.

☞ **La Fiancée du Panda :**

tenu d'une main de maître par Maëlis, également co-auteure du livre *Oh Oui !*

☞ **On se marie :** on apprécie son petit côté décalé et trendy.

☞ **Un Beau Jour :** pour l'onglet témoignages !

Une mine de bons conseils et d'idées shopping.

☞ **La Mariée en colère :** un peu d'humour et d'originalité, ça fait du bien ;

un contenu rafraîchissant mais sérieux.

☞ **Donne-moi ta main :** très complet, voire exhaustif, nul doute que vous-y trouverez la réponse à vos questions.



# Vivez un mariage serein et unique grâce à Lovely Instants

Le mariage est certainement l'un des plus beaux jours de la vie d'un couple.  
Pour contribuer à rendre cette journée magique, Lovely Instants vous accompagne dans l'organisation, la scénographie et la décoration de votre mariage.

La préparation d'un mariage est un moment extraordinaire. Mais il s'agit aussi d'une démarche qui prend beaucoup de temps et qui nécessite de nouer de nombreux contacts. Créée par Sandrine Bahuon, diplômée d'État de l'école Jaelys de Paris en wedding planning, également formée en wedding design, art floral et officiant de cérémonie, l'agence Lovely Instants vous permet de concevoir votre mariage en toute sérénité, et de vivre le jour J l'esprit libre, auprès de vos convives.



## Des services adaptés à chaque mariage

De l'organisation de l'événement à la coordination le jour-même, en passant par la définition d'une identité visuelle et graphique, la mise en place d'une scénographie à votre image ou encore la réalisation de la décoration et de l'art floral, Lovely Instants est en mesure de vous proposer un service adapté à votre demande. « Chaque projet est unique.



Il est donc possible de choisir un accompagnement complet ou bien de sélectionner uniquement la ou les prestations dont vous avez besoin », confie Sandrine. À travers son pôle « Grenier Vintage », l'agence propose également à la location des petits trésors chinés avec soin, pour une décoration vintage et authentique de votre mariage.

## Une approche créative et poétique

L'approche de Lovely Instants se veut personnalisée et créative. À votre écoute et disposition tout au long des préparatifs, l'équipe, en s'appuyant sur des prestataires de qualité, veille à penser et concevoir un mariage qui vous représente. « Je m'inspire beaucoup de l'histoire des futurs mariés, de leurs envies, leurs émotions, leur style de vie, afin de créer une ambiance qui leur ressemble, imaginée rien que pour eux », précise Sandrine.

Influencé par l'esprit bohème, le travail de Lovely Instants est empreint de poésie, de douceur et de romantisme. L'équipe approche chaque mariage avec élégance et raffinement, en portant une attention particulière aux petits détails et en mêlant harmonieusement couleurs, matières, arrangements floraux et accessoires. Sandrine choisit aussi avec soin les matériaux utilisés. Elle conçoit par exemple ses montages et bouquets au départ de roses anciennes, produites localement, et utilise des rubans de soie fabriqués de manière artisanale. Au-delà de l'attention et de la minutie apportées à l'organisation ou la conception des mariages qui lui sont confiés, Lovely Instants accorde une grande importance au confort des invités ainsi qu'au plaisir et bien-être des mariés, pour que cette journée reste, pour tous, inoubliable.

Implantée au Luxembourg, l'agence Lovely Instants propose ses services au Grand-Duché, en Belgique, dans l'Est de la France et partout où l'amour peut la mener.



Tél. : 671 060 279  
contact@lovelyinstants.com  
www.lovelyinstants.com

# FESTIVITÉS & RÉCEPTIONS

## HITCH



Avec son concept qui fait la part belle à la fête, une déco feutrée et intimiste, sa carte bien pensée, qui oscille entre finger food et menu fusion, parfaite pour sustenter les grandes tablées, le Hitch est l'endroit idéal pour accueillir vos EVJF et autres EVG. Le détail qui nous fait succomber sans hésiter ? Le service de limousine mis à disposition pour accompagner et récupérer les guests, histoire de se la jouer Very Bad Trip le temps d'une soirée (le Bad Trip en moins). Et si vous souhaitez la jouer plus sage, le Hitch c'est aussi et bien sûr des menus savoureux tous les jours de la semaine, sauf le dimanche, et une burger night le lundi soir, avec une formule canon : tous les burgers + une Hitch beer à 15 €. Difficile de pas ne être séduit.

21-25, Allée Scheffer  
L-2520 Luxembourg  
Tél. : 27 40 21 25  
hello@hitch.lu  
www.hitch.lu

## HÔTEL LE ROYAL LUXEMBOURG



Pour le jour le plus important de votre vie, l'hôtel Le Royal, idéalement situé au cœur de la ville, met tout son talent et son expertise à votre disposition pour la préparation de ce grand moment. Un savoir-faire gastronomique conjugué au cadre des salons entièrement personnalisable, fera de votre réception de mariage un événement unique, du plus intime au plus grandiose. Ce service sur mesure vous accompagnera de A à Z pour organiser un mariage authentique et à votre image ! Pensez à réserver des chambres pour accueillir vos invités. Élégance, luxe et confort pour un jour inoubliable !

12 boulevard Royal  
L-2449 Luxembourg  
Tél. : 24 16 16 735  
catering-lux@leroyal.com

## HÔTEL PARC BELAIR



Si l'on ne présente plus l'hôtel Parc Belair, on aurait tort de passer à côté de son service événement et mariage. Au sein de ses salons feutrés, chaque détail a été pensé pour que ce jour soit le plus beau de votre vie. Salles baignées de lumière naturelle, accès à la terrasse et vue sur le Parc de Merl, les 400m² disponibles accueilleront votre réception pour un moment inoubliable. Les équipements modernes et l'équipe dédiée à l'écoute de vos envies, satisferont toutes vos demandes.

111 avenue du X Septembre  
L-2551 Luxembourg  
Tél. : 44 23 23 24 10  
conference@goereshotels.com

## LA TABLE DU BELVÉDÈRE



Dans ce nouvel écrin revisité à l'occasion de ses sept ans, la Table du Belvédère vous accueille pour vos banquets et autres réceptions. Deux étages et une salle privatisables ainsi que sa situation centrale en font l'endroit idéal pour recevoir vos convives. Et au menu ? Toujours fidèle à ce leitmotiv qui a fait son succès, celui d'offrir une cuisine bistrannique et généreuse, le restaurant propose différents menus et buffets aux associations de saveurs audacieuses et gourmandes, toujours personnalisables à l'envie. Du buffet « Plaisirs terroirs » au menu « Collection Prestige », chacun trouvera son bonheur au sein de la carte étoffée. Cuisine savoureuse et cadre moderne et élégant, toutes les conditions sont réunies pour passer un moment d'exception.

4 Place de l'Europe  
L-1499 Luxembourg  
Tél. : 43 02 59 022  
[www.latabledubelvedere.lu](http://www.latabledubelvedere.lu)

## ORIENT X SERVICE CATERING



My Taste Since 2009. Lassé des menus de cérémonies aux propositions un peu trop tradi et déjà vues ? Pourquoi ne pas plutôt se laisser tenter par une option bien plus audacieuse qui rendra sans nul doute votre repas de noces inoubliable. Depuis 2009, exigence et recettes élaborées sont de mises chez Orient X Service Catering. Le restaurant propose son service de catering et convoque, comme à son habitude, tous les essentiels de la cuisine orientale au sein d'une carte alléchante. Ni frites, ni sauce chimique, mais des ingrédients de la plus haute qualité pour des plats qui mêlent équilibre et saveurs. On craque aussi pour les options végétariennes : houmous frais ou purée d'aubergines grillées, soupes de lentilles et autres falafels vous feront vite oublier les buffets froids, un rien trop communs d'un repas de mariage traditionnel. Assurément, le kebab de luxe est la nouvelle tendance food à adopter pour un mariage branché.

Galerie Auchan Kirchberg  
5, rue Alphonse Weicker  
L-2721 Luxembourg-Kirchberg  
Tél. : 26 68 71 95

Shopping Mall Cloche d'Or  
25, boulevard F.W. Raiffeisen  
L-2411 Luxembourg  
Tél. : 27 04 53 53  
[info@orientx.com](mailto:info@orientx.com)

## PÉITRY RESTAUBERGE



Au sein de cette ancienne ferme classée et totalement rénovée, à quelques kilomètres seulement de la capitale, ou dans leurs salles partenaires, Peitry adapte son concept « restaubege » à votre cérémonie de mariage. Fort d'une solide expérience dans le domaine de la gastronomie, leur chef de cuisine et toute son équipe vous proposent une cuisine élaborée et raffinée à partir de produits saisonniers. Alliant savoir-faire et professionnalisme, le tout au sein d'un cadre exceptionnel, Peitry est assurément l'adresse incontournable pour faire de ce moment si particulier, un événement inoubliable.

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



# Green & Glam'



LA REDOUTE INTÉRIEUR

Plus que jamais la préoccupation du moment ! On prend soin de la nature jusque dans notre intérieur. Ambiance jungle grâce aux nombreuses plantes qui, en plus de purifier l'air, ajoutent ce qu'il faut de caution Instagrammable à notre salon. Imprimé feuillage, déclinaison de verts, touches de bois et accessoires en rotin, on célèbre les éléments pour une déco green, pile dans l'air du temps.

HÉLÈNA COUPETTE



RED CANDY



CHASE AND WONDER



WOODCHIP AND MAGNOLIA



CHARLTON ISLAND



BOHEMIA DESIGN  
LIMITED



THE OLD CINEMA



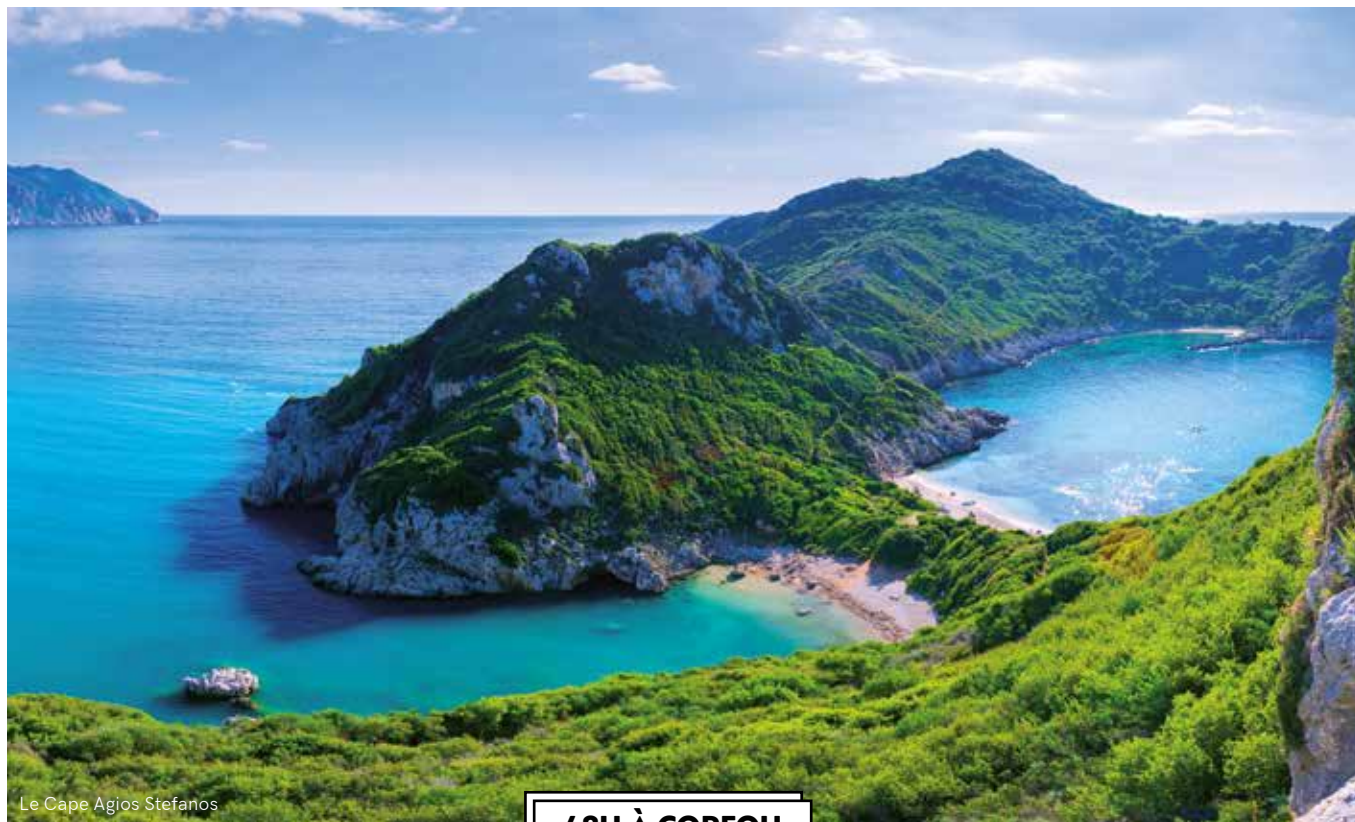
SWEETPEA PILLOW



CULT FURNITURE

F | N°210





Le Cape Agios Stefanos

48H À CORFOU

# L'île aux mille couleurs

Eau turquoise, montagnes verdoyantes, villages blancs... Corfou est un condensé des couleurs de la Grèce. Son faible éloignement - c'est le territoire grec le plus proche - en font une destination week-end idéal.

KÉVIN STORME



Centre historique de Corfou

## **VENDREDI, 19H : AVLI RESTAURANT**

Déguster des mezzés en sirotant un ouzo face à la mer sous les rayons déclinants du soleil. C'est le meilleur moyen de se mettre au parfum de « l'île aux mille couleurs ». À quelques encablures de la vieille ville, le restaurant sert des plats savoureux, au croisement de toutes les influences de la Méditerranée. *Alkiviadou Dari 3 Garitsa, Kerkira*

## **VENDREDI, 22H : AMAZE BAR**

Que l'on chille en sirotant un cocktail ou que l'on danse jusqu'au bout de la nuit, l'Amaze bar offre une belle terrasse surmontée de palmiers face à la mer. Un must de l'île où convergent les amateurs d'électro. *Kapodistriou 122, Kerkira*



**SAMEDI, 1H : ARCADION HOTEL**

Surplombant la place Spianada et les arcades de Liston, ce charmant trois étoiles propose des hébergements au cœur de la vieille ville de Corfou. Les chambres ont un cachet particulier grâce à un mobilier artisanal.  
2 Vlasopoulou Str Liston, Spianada, Kerkira

**SAMEDI, 10H :  
SIXT RENT A CAR**

La vieille ville de Corfou c'est bien, avoir un aperçu de toute l'île, c'est mieux ! En voiture pour une journée autour de l'île. Challenge : visiter les principales curiosités.  
46A, Venizelou St, Kerkira

**SAMEDI, 11H : KALAMI**

Un village typique planté au milieu d'une superbe baie. Des tavernes bordant la plage devant un tapis de cyprès et d'oliviers. Un petit goût de paradis au nord de l'île.

**SAMEDI, 13H :  
MONT PANTOKRATOR**

Le mont domine le nord de l'île de plus de 900 mètres. Une route grimpe au monastère au sommet. De là haut, la vue s'étend jusqu'à l'Albanie à l'est et, à l'ouest, jusqu'à l'Italie.

**SAMEDI, 15H : MONASTÈRE  
DE PALEOKASTRITSA**

Magnifique monastère blanc avec des coupes en tuiles rouges, construit au XIII<sup>e</sup> siècle, il offre une vue somptueuse sur la côte ouest de l'île. Les escaliers et les passages couverts s'enchevêtrent les uns aux autres et mènent à de petites cours fleuries. Un musée byzantin expose de belles icônes. On y rencontre aussi des moines en tenue traditionnelle : tige bleue et longue barbe blanche.  
Palaiokastritsa 490 83



Vue panoramique de Corfou

**SAMEDI 17H : VATOS**

Perché dans les collines, un concentré de la Grèce traditionnelle avec ses maisons blanchies à la chaux et ses balcons fleuris. Le village le plus typique de l'île.

**SAMEDI, 20H :  
ARTHAUS CAFE WINE BAR**

Au cœur de la vieille ville de Corfou, un superbe café où les mezzés sont copieusement arrosés de savoureux vins locaux. Le lieu vaut autant pour la qualité des mets que pour le cadre : une grande salle décorée de vieux tableaux et de mobilier ancien.  
Parodos Agiou Spyridonos 3, Kerkira

**DIMANCHE, 10H :  
PALAIS DE L'ACHILLEION**

Construit au XIX<sup>e</sup> siècle pour l'impératrice Élisabeth d'Autriche, dite Sissi, la villa est de style néoclassique. Elle compte 128 pièces et de magnifiques jardins en terrasse, qui offrent des échappées spectaculaires sur la côte accidentée. Comme un morceau de Vienne en pleine Méditerranée.  
Achilleio 490

**DIMANCHE, 14H :  
LAC DE KORISION**

Sanctuaire naturel abritant 126 espèces d'oiseaux, l'étendue d'eau douce est

séparée de la mer par des dunes et de superbes plages. Au nord, se trouve le château de Gardiki, dont subsistent des tours en ruine et des murailles. Un oasis de calme avant de rejoindre la ferveur de la vieille ville de Corfou.

**DIMANCHE, 17H :  
CAFÉ LISTON**

Dernières heures à explorer les ruelles de la vieille ville. À ne pas manquer, la Mitropoli, la cathédrale orthodoxe, le palais de Saint-Michel et Saint-Georges, et Liston, une élégante rue à arcades, réplique de la rue de Rivoli à Paris. Le café éponyme est le plus cher de l'île, mais le cadre vaut le coût, même si l'on ne se sent plus trop en Grèce. Un bon moyen de déconnecter doucement avant le vol retour.  
Kerkiras 10

**ON Y VA**

Aller-retour à partir de 300€ du vendredi au dimanche avec Aegean. Transit à Athènes obligatoire (compter 6h de trajet avec la correspondance). Vols directs Luxembourg Corfou dans les deux sens, possibles le samedi en saison.



DANS LA CUISINE D'ARNAUD DEPARIS

## LA QUALITÉ N'ATTEND PAS le nombre des années

Aujourd'hui, nous vous emmenons à L'Avenue, au Kirchberg. Arnaud Deparis, un chef bien ancré dans son époque, y propose une cuisine fusion qui rend hommage aux traditions et joue la carte de la modernité. Une très belle découverte !

---

MAGALI EYLENBOSCH | PHOTOGRAPHIES JULIAN BENINI

Jeune, dynamique et bienveillant, Arnaud Deparis partage tout avec sa brigade. Avec lui, pas question de venir travailler avec des pieds de plomb. La cuisine, c'est avant tout du plaisir. Et ça se ressent dans l'assiette. Il a fait ses armes à l'école hôtelière de Gérardmer avant de passer par quelques très belles maisons à Lyon, en bordure des pistes de ski, puis à Paris, au Pré Catelan, trois étoiles au Guide Michelin. Enfin, il a décidé de poser ses valises à Luxembourg, d'abord à La Forge Massard, ensuite au Cube.

#### **À quel âge êtes-vous entré en cuisine ?**

J'avais environ 14 ans. J'ai toujours aimé faire des gâteaux avec ma mère et ma grand-mère, mais personne n'avait choisi cette voie dans ma famille.

#### **Qu'est-ce qui fait votre différence ?**

J'aime les plats traditionnels, par exemple le pot-au-feu, mais je les revisite avec les techniques d'aujourd'hui et dans une version plus gastronomique.

#### **Quelle est votre principale qualité en tant que chef ?**

Ma bonne humeur ! J'essaie d'impliquer tout le monde dans l'élaboration des cartes. C'est un véritable travail d'équipe.

#### **Quel est votre plus grand défaut ?**

Je suis très exigeant. Les assaisonnements des plats, leur finition, tout est important. J'aime quand c'est carré !

#### **Si j'étais votre stagiaire, quelle serait la première recette que nous partagerions ?**

Une tarte aux pommes ! C'est quelque chose d'assez simple mais qui garantit immédiatement un beau résultat et c'est motivant. Je prône l'enseignement par la réussite.

#### **Êtes-vous plutôt un bec sucré ou salé ?**

Salé ! J'aime le sucré également mais dans des recettes assez traditionnelles comme l'Île flottante ou la Crème caramel. Les desserts qu'on mangeait le dimanche à la maison. Les gâteaux composés, je n'aime ni les faire, ni les manger. J'ai d'ailleurs embauché une pâtissière.

#### **Vous arrivez chez un copain qui vous demande de préparer quelque chose...**

**Sur quoi vous rabatteriez-vous ?**  
Une omelette avec du lard et des pommes de terre. Il y a presque toujours des œufs dans un frigo.

#### **Quel est votre plus beau souvenir ?**

J'ai fait à manger pour John Travolta sur une péniche en 2007. J'étais stagiaire au Pré Catelan à Paris.

#### **Et votre pire souvenir ?**

Je pense aussi que c'est la période pendant laquelle je travaillais au Pré Catelan. Les cuisines d'un restaurant trois étoiles, c'est vraiment très compliqué. Il y a une pression énorme et il faut beaucoup de rigueur. Pas question de s'amuser ! C'est tout ce que j'adorais au début de ma carrière et c'est tout ce que je déteste maintenant. J'adore manger dans ces restaurants, mais je ne voudrais plus y travailler.

#### **Avec quel grand chef aimeriez-vous partager une omelette ?**

Karen Torosyan, le chef étoilé du Bozar, un restaurant bruxellois. J'ai été manger chez lui et je l'ai rencontré par hasard. Il fait de très belles choses. Il vient juste de sortir un livre qui est vraiment génial. Il a été champion du monde de pâté en croûte il y a quatre ou cinq ans. C'est quelqu'un qui peut tout expliquer, mais qui n'a pas pris la grosse tête.

#### **Quel est le plat que vous aimeriez avoir inventé ?**

Les lasagnes. J'adore les pâtes et c'est un véritable plat qui invite au partage. On le met au milieu de la table et tout le monde se sert.

#### **Avez-vous un mentor ?**

Quand je suis arrivé au Luxembourg, j'étais chef de partie, j'avais pas mal d'expérience mais j'avais des lacunes lorsqu'il s'agissait d'appliquer de nouvelles techniques. Pierre Dallier est une véritable encyclopédie. Il m'a appris beaucoup de choses et il est devenu mon meilleur ami.

#### **Est-ce qu'on apprend toujours en cuisine ?**

Bien évidemment, et parfois même d'un plongeur. J'en ai un qui vient du Cap-Vert et qui m'apprend des recettes qui viennent de là-bas.

#### **Avez-vous un objectif ?**

Que le restaurant affiche « complet ». Je ne suis pas du genre à courir après les guides. La seule chose que j'aimerais faire, pour le plaisir, c'est le championnat du monde de Pâté Croûte parce que j'adore ça !

“

**Je suis très exigeant. Les assaisonnements des plats, leur finition, tout est important. J'aime quand c'est carré !**

”



# NEWS FOOD

HÉLÈNA COUPETTE

## ET SI FINALEMENT, L'ALCOOL CONSERVAIT (VRAIMENT)?

### O PARTIGIANO !



Petit dernier de la team du Saumur, le Partigiano a ouvert ses portes rue de Strasbourg. Direction la Méditerranée et sa cuisine dépayssante. Au menu de ce nouvel établissement que l'on tarde de découvrir ? Une déco canon composée de tables basses, cerclées de banquettes cosy et de larges fenêtres pour une salle baignée de lumière, qui s'ouvrira sur une terrasse dès l'arrivée du printemps. Le bar, pièce maîtresse du lieu, donne vue sur une cuisine ouverte et de longues plantes descendent du plafond pour la caution hype. Et dans nos assiettes alors ? Des plats qui mêlent saveurs et détails bien pensés, pour un résultat élaboré et convivial. On apprécie les pizzas aux compositions parfois audacieuses mais toujours maîtrisées. Pour les plus petites faims ou simplement pour les grandes tablées, les planches seront forcément conseillées. Bien fichu, ce nouveau restaurant met un peu de soleil italien dans notre hiver luxembourgeois et c'est tant mieux.



C'est en tout cas ce que démontrent des chercheurs de l'Université du Texas. Après avoir observé, durant 20 ans, 1824 personnes consommatrices et non-consommatrices d'alcool, il semblerait que ces derniers meurent « généralement » plus tôt que ceux qui consomment de temps en temps de l'alcool. Des résultats plutôt surprenants ? Pas tellement. En prenant en compte toute une pluralité de facteurs, dont les habitudes sportives

ou les revenus des sondés, l'étude montre que la vie sociale associée à la consommation d'alcool participerait à une vie plus longue, tandis que l'abstinence serait régulièrement associée elle à la dépression. Sans aller jusqu'à pousser au vice, les chercheurs recommandent une consommation d'alcool modérée pour une « vie longue et saine ». Une bonne nouvelle pour nous déculpabiliser de nos excès du 1<sup>er</sup> janvier !

## LE DRY JANUARY, QUÈSACO ?



Après avoir achevé 2019 en descendant autant de coupes de champagne qu'il est possible en un temps record, il s'agirait de commencer l'année sur des bases relativement saines. Ce « fresh start » se matérialise par la pratique du « Dry January », concept hérité de nos amis anglo-saxons. L'idée ?

Ne plus boire une goutte d'alcool durant 30 jours de façon à nettoyer et purifier son organisme. Une sorte de détox alcoolique qui permet également de revoir notre relation à la boisson et reconnecter un peu avec notre foie. Exit donc les apéros et autres happy hour à base de vin et autres Moscow Mule, on troque ses pintes de Bofferding par des mocktails savoureux et originaux que l'on retrouve à la carte de nos bars préférés.

## FLOWERS KITCHEN



Notre adresse fresh & delicious ? Flowers Kitchen. Forte du succès de sa première adresse à la gare, Maya a transporté son concept dans le quartier de Gasperich, pour le plus grand bonheur des habitants et employés alentours, qui peuvent se régaler d'une cuisine fraîche et saine, du petit déjeuner au déjeuner. On s'y rend aussi bien pour déguster un porridge aux fruits frais et un smoothie bowl pour bien démarrer sa journée que pour un repas froid ou chaud ultra vitaminé. Les soupes changent tous les jours tandis que le plat principal qui mêle spécialités chaudes et crudités – le renommé « Super Plate » - se renouvelle chaque semaine. À l'heure du goûter, on se laissera tenter par un délicieux cake home made, gourmand, en sirotant les éditions spéciales hivernales : latte speculos, matcha latte ou le golden milk. Bref, Flowers Kitchen est LA bonne adresse qu'on passe à nos copines à la rédac, et à vous aussi !

**7 rue Glesener - Luxembourg**

**tél. : 28 99 69 82**

**18 rue Charles Darwin - Gasperich**

**tél. : 27 91 27 51**

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

## ET DE CINQ POUR SEASON !

Notre enseigne de coffee shop préférée, incontournable de nos séjours parisiens, continue de s'étendre. Après l'ouverture de sa première adresse en plein cœur du Haut-Marais, puis de son Take Away en 2016, Cathy Closier, la plus New-Yorkaise des Parisiennes, décline encore son concept avec l'annonce de deux nouveaux restaurants. Si le nom du premier, Season Café, a déjà été dévoilé, pour le second, la marque a fait appel à ses followers en direct de son compte Instagram pour l'aider à imaginer le nom de son petit dernier. Une initiative participative que l'on adore, au moins autant que leurs Green Pancakes et leurs sandwiches au Pastrami à se damner.

**[www.season.fr](http://www.season.fr) / [@instagram.com/seasonparis](https://www.instagram.com/seasonparis)**



# GASPACHO DE CAROTTES À LA CITRONNELLE

POUR 4 PERSONNES | VEGAN, SANS GLUTEN

## INGRÉDIENTS :

- 1 tige de citronnelle
- 450g de carottes de pleine saison, épluchées et émincées
- 350ml de lait de coco allégé ou entier + 60ml pour le service
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à.s d'huile d'olive vierge extra + un filet
- 2 c.à.s de vinaigre de xérès
- 1 c.à.c de pâte de curry rouge
- 125ml d'eau filtrée
- Sel et poivre du moulin
- Garnitures facultatives : graines de chanvre, graines de courge, micropousses, lait de coco

## PRÉPARATION :

- 01.** Coupez l'extrémité de la racine et la partie dure de la tige du haut de la citronnelle. Ôtez 1 ou 2 couches des feuilles extérieures et détaillez la partie tendre et aromatique en petits tronçons.
- 02.** Dans un blender, mixez finement la citronnelle, les carottes, le lait de coco, l'ail, l'huile, le vinaigre, la pâte de curry, l'eau, du sel et du poivre, jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 03.** Placez la soupe 4 heures au réfrigérateur. Si elle épaissit, ajoutez un peu d'eau froide. Rectifiez l'assaisonnement.
- 04.** Arrosez la soupe d'un filet d'huile d'olive et ajoutez quelques garnitures.





## À BOIRE AVEC

*Sauvignon blanc moderne, sur le fruit et les agrumes avec un design au goût du jour. Ferro13: groupement de 5 copains vignerons représentant quelques belles régions italiennes! Un accord sur la fraîcheur, qui relèvera la touche de citronnelle avec la puissance de la carotte pour ce gaspacho hivernal qui nous emmène vers le printemps... #gaspachodecarottes*



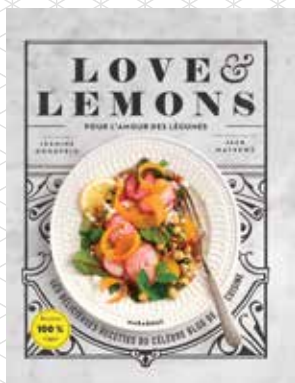
### FERRO13 HASHTAG SAUVIGNON BLANC VENETO IGT ITALIE

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

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

## PLUS DE RECETTES?

### POUR L'AMOUR DES LÉGUMES, LES DÉLICIEUSES RECETTES DU CÉLÈBRE BLOG CUISINE



**O! Love & Lemons**  
de Jeannine Donofrio  
& Jack Mathews  
aux éditions Marabout

De leur blog éponyme au livre de cuisine, il n'y a qu'un pas, que le duo amoureux à la ville, comme en cuisine, a eu raison de franchir. Sincérité et enthousiasme, gourmandise et fraîcheur, Jack et Jeannine ont pensé une cuisine à leur image. On retrouve au sein de ce joli livre, des recettes simples, toujours sublimes par une note colorée et pétillante. Glanées au gré de leurs différents voyages, les idées s'assemblent pour donner naissance à des plats hybrides, où se mêlent les influences. D'une aubergine laquée dégustée à Kyoto en passant par un piment barcelonais ou encore une salade de carottes marocaine, chaque petit détail trouve sa place au sein de ce livre de cuisine aussi joyeux qu'healthy.

On aime particulièrement le soin apporté à la provenance des ingrédients, locaux et de saison, ainsi que la pensée adressée à l'intention des végétariens et véganes, que les différentes propositions gourmandes devraient réjouir (et même séduire les amoureux de viande). Parsemé de petits tips bien utiles en cas de panne d'inspiration hivernale, *Love & Lemons* illumine notre hiver (et notre assiette).

# L'IRRADIANT SOURIRE

## des cueilleuses de thé

Parcourir le monde tout en apportant, modestement, une aide aux oubliés de tous, tel est le crédo de Bekai. Cet ancien directeur marketing et communication d'une holding à Luxembourg, a troqué son porte-documents pour son backpack d'aventurier pour se consacrer entièrement à ses projets humanitaires. Femmes Magazine vous invite à découvrir quelques extraits de ses carnets d'initiatives humanitaires inspirantes.

BEKAI

Sri Lanka, 4<sup>ème</sup> producteur de thé au monde. Sur le magnifique tableau que représentent les collines verdoyantes, sur lesquelles l'or vert pousse à perte de vue, quelques touches de couleurs viennent parfaire le dessin monochrome. Ce sont les cueilleuses de thé, de la minorité Tamoule, habillées de leur sari coloré, l'habit traditionnel indien. Comme prisonnières de cette jolie toile, ces ouvrières miséreuses sont les grandes perdantes d'une industrie qu'elles font tourner presque à elles seules. Retour sur cette ancienne colonie britannique, théâtre d'une guerre civile qui a fait pas moins de 100 000 morts, à la rencontre de ces femmes abîmées, démunies, marginalisées et discriminées qui n'auront connu, du berceau au tombeau, que les plantations de thé.

### EXTRAIT 1

#### UN LOURD FARDEAU

4h du matin, direction les plantations, dans un épais brouillard, froid et humide. Se dessinent au loin les silhouettes de dizaines de femmes, sac de thé sanglé au front, des grands-mères pour la plupart, concentrées à maintenir la cadence soutenue qu'elles s'imposent pour atteindre l'objectif de 18 kg par jour, sous peine de ne pas être (sous) payées. Visages fermés, elles semblent extrêmement fatiguées. Il est facile de deviner la souffrance de ces bêtes de somme qui travaillent debout,

plus de 8 heures par jour, sur des pentes raides avec de lourds fardeaux qui pèsent sur elles. Seules les feuilles de thé, mouillées par la rosée du matin, semblent écouter leurs plaintes silencieuses. Il a suffi de quelques regards échangés pour qu'un sourire aussitôt s'affiche, illuminant ainsi leur visage. Pourtant, ici, rien ne prête à sourire...

### EXTRAIT 2

#### L'ART DE LA CUEILLETTE

Certaines cueillent à la main, d'autres à l'aide d'une cisaille de fortune, à peine tranchante et totalement rouillée. L'une d'entre elles propose une initiation à ces gestes qu'elle répète inlassablement, sans doute depuis son enfance, et, pour parfaire l'apprentissage, de distinguer les feuilles de qualité, les seules qui seront prises en compte pour la pesée. Nul ne pourrait douter, en la voyant, de sa joie de transmettre son savoir-faire même si elle sait, au fond d'elle, que cet écart impactera sa productivité et fatalement son maigre salaire. Toutes, sensibles à l'attention qui leur est portée, s'amuse de la situation. Une fois opérationnelles, c'est en reprenant le poste de ses compagnes d'infortune pour quelques précieuses minutes que toutes pourront trouver le repos le temps d'un fugace instant. Malgré la brume persistante, leurs radieux sourires ensoleillent ce début de journée morose...

### EXTRAIT 3

#### SOUS LE JOUG DES KANGANIS

Chaque échange est inestimable tant toute présence étrangère dérange. Non loin des cueilleuses se tiennent deux jeunes hommes de 40 ans leurs cadets. Ce sont des Kanganis, des contremaîtres. Bâton à la main, non pas pour frapper mais pour marquer leur autorité, ils veillent à ce qu'un certain rythme de travail soit respecté. Inutile. La pression du rendement, dont dépend le misérable salaire des ouvrières, est à elle seule suffisante pour maintenir la cadence. Ça, elles ne l'oublient jamais tout comme le spectre de la retenue sur salaire (jusqu'à une demi-journée pour quelques minutes de retard seulement) qui plane sur elles. Tout en s'affairant, elles ont cette crainte permanente que leur salaire ne soit pas suffisant pour subvenir aux besoins de leur foyer. Malgré le regard des Kanganis qui se dérobe, il est préférable de poursuivre le chemin pour ne pas être à l'origine de sévères réprimandes. Non sans remettre à chacune et en toute discrétion, un peu d'argent collecté avant le départ, représentant, pour elles, jusqu'à plusieurs semaines de salaire. Au gré des rencontres, toutes auront la même réaction. La surprise d'abord, la crainte ensuite, que leurs contremaîtres ne les aient vues et les en dépossèdent. Il est temps de partir. C'est, hors de leur champ de vision, en écoutant leurs éclats de voix qu'on prend conscience de l'oppression subie au quotidien...

**EXTRAIT 4****L'AMERTUME DU THÉ**

En déambulant au travers des plantations, il n'est pas rare de croiser de petits groupes d'ouvrières, nu-pieds pour la plupart, qui, sourires affichés car le sac bien plein, se rendent à la pesée, moment ô combien redouté. L'ambiance y est lourde. Seul l'écho des rires des enfants de la cour d'école non loin égaie la vallée d'un silence pesant. Les sourires se muent d'inquiétude. Tour à tour, les ouvrières font peser leur sac, les yeux rivés sur la balance, avec la crainte de se voir déduire injustement des kilos par les Kanganis, au prétexte que les feuilles ne sont pas assez qualitatives ou que la récolte est trop imprégnée d'eau de pluie. Ici plus qu'ailleurs, l'étranger est persona non grata. Le regard apeuré de ces femmes lors de cette épreuve devrait à lui seul laisser un goût amer aux amateurs de thé du monde entier...

**EXTRAIT 5****FEMMES INSPIRANTES****DE COURAGE**

En poursuivant sur des chemins vallonnés, une invitation à partager le déjeuner d'un petit groupe de cueilleuses.

Assises, elles laissent apparaître des jambes marquées, faute de protection, par des morsures de sangsues, très nombreuses dans les champs. Cette parenthèse intimiste lève un peu plus le voile sur leur quotidien difficile.

Plus que les conditions de travail, le plus gros problème de ces femmes relève très souvent de la sphère familiale. Les violences conjugales ainsi que l'alcoolisme des hommes sont de véritables fléaux sociaux. Tant de questions sur ces sujets tabous trouveront réponses après de longs silences. L'une d'elle, sourire aux lèvres, mise en confiance, se dévoile. Son mari, ivre, la bat presque tous les jours. Le montant du salaire ainsi que l'utilisation qui en est fait par le conjoint est la principale source de discorde dans le foyer. Le regard compatissant de ses amies laisse penser que leur situation n'est guère plus enviable. Travaillant beaucoup moins que leur femme et se dispensant de tâches ménagères, les conjoints se complaisent dans l'oisiveté la plus totale et dans la consommation excessive d'alcool...

**EXTRAIT 6****L'ÉDUCATION EN PÉRIL**

« Qu'importe s'il me bat du moment qu'il ne gaspille pas l'argent destiné à l'éducation des enfants ... »

Tels sont les termes employés, avec fatalisme, par cette ouvrière pour décrire sa situation. Avec des mères moins disponibles et des pères absents, imbibés et violents, la scolarité des enfants est compromise. De plus, les lines rooms, ces logements parfois dénués d'installations sanitaires décentes, de raccordement à l'eau courante ou électrique dans lesquelles sont parquées les familles par les exploitants des plantations offrent un environnement de travail peu favorable à l'éducation. Tant d'entraves qui ne décourageront toutefois pas ces enfants qui aspirent à un avenir meilleur hors des plantations.

---

**Découvrir d'autres carnets  
sur Instagram et Facebook :  
*heartsquad1***

---



# Horoscope

## SIGNE DU MOIS

### VERSEAU

(21.01 au 19.02)

**Amour :** Avec Vénus dans votre signe, vous vous déciderez à faire la paix et à faire régner un climat plus serein. **Travail :** Dans le meilleur des cas, vous progresserez, mais les résultats seront plus lents. **Vitalité :** Adonnez-vous à la méditation et vous y trouverez source d'inspiration.

### BÉLIER (21.03 au 20.04)

**Amour :** Très bon début d'année, avec Mars vous développerez des trésors d'imagination pour surprendre votre conjoint. **Travail :** L'ambiance ne sera pas à la surchauffe, votre travail exigera de l'inspiration et de la créativité. **Vitalité :** Quelques dissonances, évitez les excès de toute nature.

### TAUREAU (21.04 au 20.05)

**Amour :** Un quatuor de planètes en Capricorne, vous ne dédaignerez pas les plaisirs plus terrestres de la vie. **Travail :** Clin d'œil avec Jupiter positif, vous adapterez sagement votre activité ou vos obligations en fonction de vos capacités. **Vitalité :** Reposée, vous serez plus active sur tous les fronts.

### GÉMEAUX (21.05 au 21.06)

**Amour :** Vous qui cherchez votre route dans vos amours, Vénus en Verseau vous offrira un choix confortable. **Travail :** Vos choix seront bien difficiles à opérer, votre ambition s'extériorisera de façon avantageuse. **Vitalité :** Vous apprécierez d'avoir la nette impression que rien ne vous résiste.

### CANCER (22.06 au 22.07)

**Amour :** Avec les oppositions Capricorne, que vous le vouliez ou non, vous serez en ébullition de l'intérieur. **Travail :** Vénus en Verseau vous est acquise, la communication battra son plein dans le domaine professionnel. **Vitalité :** Vous percevrez cette période comme du piment dans votre vie.

### LION (23.07 au 22.08)

**Amour :** Mars en signe ami confortera votre vie privée dans un ancrage affectif harmonieux. **Travail :** Avec Vénus, vous pourrez employer vos talents de formatrice et utiliser votre charisme pour communiquer toutes vos idées. **Vitalité :** L'amour constitue la meilleure des vitamines.

### VIERGE (23.08 au 22.09)

**Amour :** Pour retrouver une symbiose entre vous, c'est le moment de prouver que vous avez changé d'état d'esprit. **Travail :** Portée par le duo Jupiter et Mercure puissamment inspirant, vous n'avez de cesse de proposer vos idées. **Vitalité :** Une cure de diète sera la bienvenue après les fêtes.

### BALANCE

(23.09 au 22.10)

**Amour :** Vénus en Verseau est excellente pour vous donner envie de relever pas mal de défis et l'Amour en est un. **Travail :** Vous pourrez mettre les bouchées doubles car il y a fort à parier que votre planning sera plein de rendez-vous. **Vitalité :** Belle maîtrise de vos énergies.

### SCORPION (23.10 au 21.11)

**Amour :** Une envie de dialogue et de complicité avec tout le monde. Par chance, votre charme sera aussi à son maximum. **Travail :** Vous avez peut-être envie de liberté ou de vous libérer de quelque chose qui vous pèse. **Vitalité :** Votre nature vous pousse à tout essayer, à tout goûter.

### SAGITTAIRE

(22.11 au 21.12)

**Amour :** Mars libère de belles émotions qui enrichissent votre existence et vous serez très sensible au beau. **Travail :** Des projets en voie de réalisation vous prennent presque tout votre temps et votre énergie. **Vitalité :** Vous serez très raisonnable en matière d'hygiène de vie.

### CAPRICORNE

(22.12 au 20.01)

**Amour :** Avec Jupiter dans votre signe, pour les âmes seules, quoi que vous viviez, vos sentiments seront intenses. **Travail :** Vous innoverez sur des bases solides, et vous adapterez tout en conservant vos acquis. **Vitalité :** Vous chercherez à vous changer les idées par tous les moyens.

### POISSON (20.02 au 21.03)

**Amour :** Si vous êtes solitaire, Vénus sera votre alliée de cœur et vous sera totalement bénéfique. **Travail :** Avec Mercure et Jupiter, c'est le moment de vous atteler à un projet professionnel qui demande du punch et de l'audace. **Vitalité :** Un regain d'optimisme tout à fait indiqué.

# Négocier son prêt, c'est plus simple avec un courtier !



VOTRE PRÊT AUX MEILLEURS TAUX NÉGOCIÉS PAR NOS EXPERTS



**atHome** Finance

69€ la paire.



**Internet Fibre  
+ Forfait mobile illimité**

**69** €/mois



**Love Essential**

Offre valable toute l'année pour toute souscription de 24 mois, sous réserve d'éligibilité. Conditions sur orange.lu

**Vous rapprocher  
de l'essentiel**

