

FEMINIES



Juillet / août 2023
n° 246

BIEN-ÊTRE

BURN-OUT
PARENTAL, ET SI
ON EN PARLAIT ?

INTIMITÉ

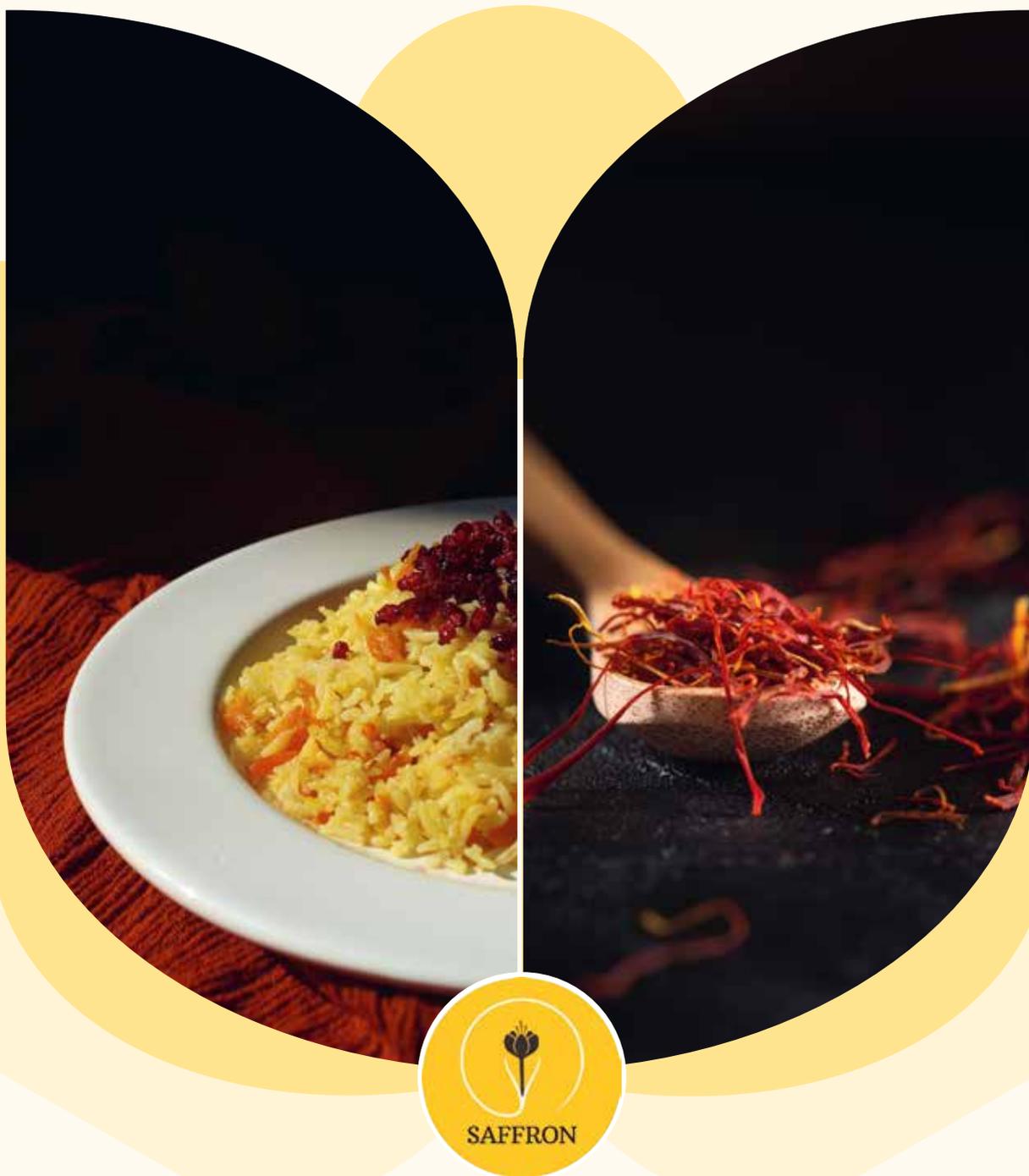
LA CRISE DANS LE
COUPLE N'EST PAS
UNE FATALITÉ

BEAUTÉ

LE VRAI DU FAUX
DES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES

DOSSIER

ESPAGNE :
LE PARADOXE
PEDRO SANCHEZ



VOYAGEZ AU PAYS DES MILLE ET UNE NUITS AVEC SAFFRON...

En goûtant des plats faits maison servis dans des box ultra généreuses, véritable condensé de la cuisine traditionnelle iranienne. Venez découvrir notre nouvelle adresse au Kirchberg, à partir d'août. L'occasion de tester nos summer bowl et nos options végétariennes. Plats sans gluten et sans lactose.

WWW.SAFFRON.LU

CLOCHE D'OR SHOPPING CENTER : 25 boulevard F. W. Raiffeisen, Luxembourg

KIRCHBERG SHOPPING CENTER : 5 Rue Alphonse Weicker, Luxembourg

Horaires d'ouverture : du lundi au samedi de 11h à 20h - Tél. : 691 154 070

Nous sommes ouverts certains dimanches
(en fonction de l'ouverture des centres commerciaux)



Édito

UNE PAUSE MÉRITÉE

Après plus d'un an de guerre en Ukraine, entraînant des tensions politiques croissantes, des perturbations dans les échanges commerciaux et des incertitudes sur les marchés financiers, l'été tant attendu apporte une pause bien méritée. Les entreprises, déjà fragilisées par la crise sanitaire, ont dû faire face à de nouveaux défis.

Mais l'été est arrivé, et la promesse de vacances revitalisantes va leur permettre de souffler. Alors que cette période de répit approche, après six mois difficiles, il est crucial de souligner la résilience et la créativité dont de nombreux indépendants, entrepreneurs et commerçants ont fait preuve. Ils ont su se réinventer, tracer de nouvelles voies et surmonter les obstacles afin de préserver leurs entreprises et contribuer à une reprise économique.

Les longues journées d'été à Luxembourg offrent l'opportunité de profiter pleinement des parcs et espaces verts de la ville. Les terrasses animées des cafés et restaurants créent une ambiance festive et conviviale, parfaite pour se retrouver autour d'un verre ou d'un repas en plein air.

Les vacances estivales revêtent une importance cruciale pour retrouver l'énergie et la motivation nécessaires. Durant ce temps libre, il est essentiel de se ressourcer, de prendre du recul et de repenser nos stratégies. Armés de notre réservoir de créativité et de notre volonté indéfectible, nous nous préparons avec détermination à relever les défis économiques qui nous attendent.

Profitez-en pour lire *Femmes Magazine*
et passez d'excellentes vacances !

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF



COUVERTURE
 Marque : H&M



20200

EXEMPLAIRES CERTIFIÉ CIM



01. SOCIÉTÉ

L'INTERVIEW DU MOIS / 08

Simone Beck :
 Pour un patrimoine vivant

FINANCE / 10

Prêt personnel :
 Ce qu'il faut savoir avant de signer

DOSSIER / 16

Espagne :
 Le paradoxe Pedro Sanchez

BUSINESS / 20

Agriculture :
 Le Luxembourg
 à l'heure locale et bio

NEWS SOCIÉTÉ / 24

DOSSIER GREEN / 28

Face à l'urgence climatique :
 La femme serait-elle l'avenir
 de l'Homme ?

SOCIÉTÉ / 32

Impôts au Luxembourg :
 Les célibataires payent l'addition

02. MODE

NEWS MODE / 34

MODE / 38

Vue sur la mer

INTERVIEW CRÉATEUR / 54

Caroline Gaspard,
 fondatrice d'Akillis

03. BEAUTÉ

BEAUTÉ / 58

Le vrai du faux
des compléments
alimentaires

BEAUTY LAB / 62**BEAUTY CASE / 64****BIEN-ÊTRE / 66**

Burn-out parental
et si on en parlait ?

NEWS HEALTHY / 70

04. ART DE VIVRE

BOOKS / 72**INTIMITÉ / 74**

Une crise dans son couple
n'est pas une fatalité

WE ARE FAMILY / 76

Situation, projet pédagogique,
alimentation... Conseils
pour bien choisir une
crèche pour son enfant

INTÉRIEUR / 80

Cuisine à vivre

MOODBOARD / 84

Champs de lavande

SAVE THE DATE / 86**NEWS FOOD / 94****RECETTE / 96****HOROSCOPE / 98****WE ARE FAMILY / 76**

ourg

DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli

RÉGIE PUBLICITAIRE

WAT Éditions Sàrl

DIRECTRICE COMMERCIALE

Julie Kieffer

CONSEILLERS EN COMMUNICATION

Alkilda Dici / Aymeric Grosjean / Kevin Martin

STUDIO DE CRÉATION

WAT Éditions Sàrl

GRAPHISTE

Dorothee Dillenschneider

STAGIAIRE COMMUNITY MANAGER

Céline Elaji

RÉDACTEURS

Marc Auxenfans / Fabrice Barbian
Marine Barthélémy / Lisa Beys
Céline Domecq / Magali Eyllenbosch
Fabien Grasser / Charlotte Kaiser /
Nathalie Marchal / Maria Pietrangeli
Fabien Rodrigues / Karine Sitarz

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

WAT Éditions Sàrl

74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg

Tél.: +352 26 45 85 86

redaction@femmesmagazine.lu

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

**INTÉRIEUR / 80**

© Doroty Draper

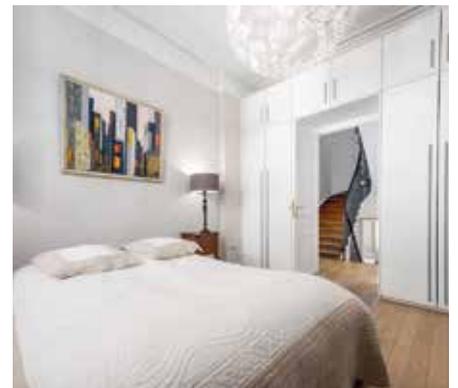
Une maison de charme

AU COEUR D'UN QUARTIER PAISIBLE



Entièrement rénovée avec goût et des matériaux de qualité en 2015, il ne vous faudra pas longtemps pour tomber sous le charme de cette magnifique **maison familiale** et de ses moulures anciennes, qui lui donnent un cachet unique. La demeure, lumineuse et très bien entretenue, a conservé le charme de l'ancien et offre de beaux volumes, une surface habitable bien distribuée ainsi qu'une belle surface de sous-sol. Construite en 1900, elle comprend également une **jolie cour intérieure** ouvrant sur la **terrasse plein Ouest** pour profiter des fins de journées ensoleillées.

200 M² HABITABLES
280 M² SURFACE TOTALE
1ARE30 DE TERRAIN
5 CHAMBRES & **2** SDB
+3,2 M DE HAUTEUR SOUS PLAFOND
45M² DE SÉJOUR

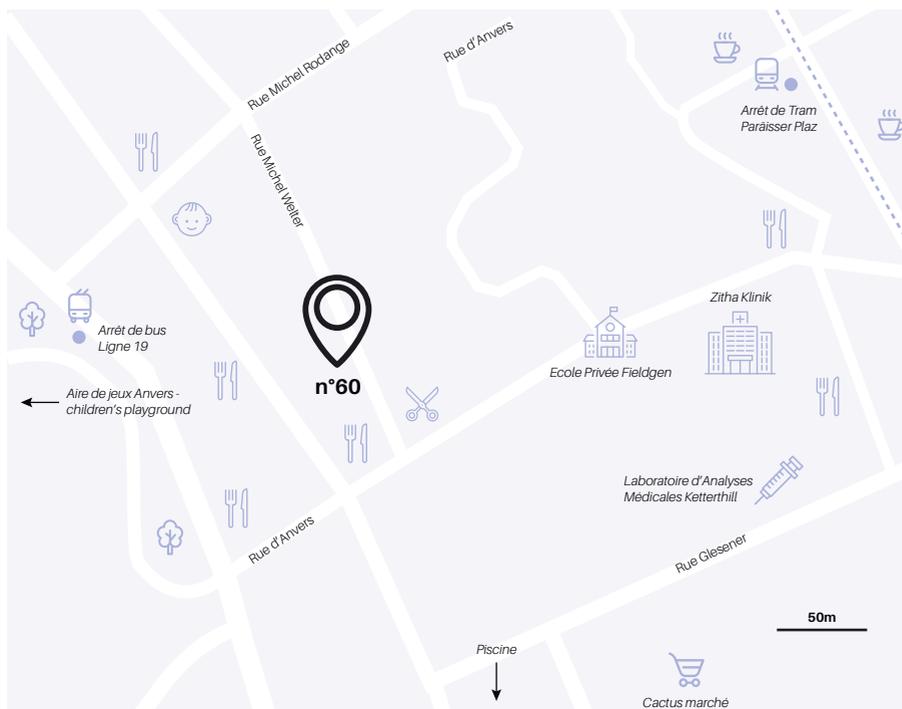


Le quartier de la Pétrusse ET SES COMMERCES

Mêlant confort moderne et style ancien, cette jolie maison a de quoi séduire. Mais ce n'est pas ses seuls attraits... Le bien est idéalement situé, dans une des plus belles rues de la capitale, à proximité de la place de Paris et de la gare centrale. Ici, tout se fait à pied ou en vélo ! Les nombreux bars et restaurants, tels que Paname et Bella Napoli, ont transformé ce quartier historique en un quartier vivant où il fait bon vivre. Le secteur offre aussi un large éventail de services et de commodités : coiffeurs, écoles, piscine, laboratoire d'analyses médicales, commerces alimentaires...



60 RUE MICHEL WELTER L-2730 LUXEMBOURG



« Mon objectif est d'offrir le meilleur service de qualité, d'être disponible et à l'écoute, pour une expérience client exceptionnelle »

Elise Fringand

Simone Beck

POUR UN PATRIMOINE VIVANT

Présidente de la Commission luxembourgeoise pour l'UNESCO, Simone Beck est aussi coordinatrice de *ons stad*, le magazine culturel de la Ville de Luxembourg, créé par son père. Après avoir été professeure d'histoire, de latin et d'allemand, elle a multiplié les engagements culturels et les missions prestigieuses. Cette passionnée de théâtre, férue de voyages et grande marcheuse se raconte en toute convivialité. Rencontre fin mai au Café D'Gëlle Klack, dans la vieille ville.

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : VIC FISCHBACH

Simone Beck



Vous avez grandi à Luxembourg auprès d'un père très actif, quels souvenirs gardez-vous de cette enfance ?

J'ai aussi une mère qui, en six ans, a eu quatre enfants dont je suis l'aînée, et n'a jamais arrêté de travailler, elle était professeure d'histoire et de français et elle a été pour moi un vrai modèle. Enseignante, j'ai réalisé l'énorme travail que cela a été pour elle de gérer en même temps sa famille et son travail... Mon enfance a été heureuse, il y avait toujours du monde à la maison et je me souviens des vacances d'été à la montagne, elles nous ont donné le goût des longues promenades. À 16 ans, j'ai passé une année magnifique à Milwaukee dans une famille avec laquelle je suis toujours en contact et après mon Bac américain, j'ai fait des études d'histoire, de littérature allemande et de latin à Fribourg-en-Brisgau en Forêt-Noire.

Qui vous a donné le goût de l'histoire ? Quand est née votre passion pour le théâtre ?

Ma mère très certainement, mais aussi mon père, juriste, passionné par l'histoire du droit et qui aimait l'architecture, les églises romanes et les cathédrales gothiques. J'ai eu la chance de vivre dans un environnement culturel, on avait beau-

coup de livres à la maison et dès que le Grand Théâtre a ouvert, en 1964, j'y suis allée de façon régulière. Ma passion de spectatrice est née là. Aujourd'hui, j'y introduis des spectacles en allemand. Je voyage dans toute l'Europe pour découvrir des pièces. J'adore Milo Rau, ses spectacles sont bouleversants, j'aime aussi beaucoup la metteuse en scène allemande Anne Lenk et l'Australien Simon Stone.

Vous semblez avoir une attache toute particulière avec la Ville de Luxembourg...

Au sens étymologique, c'est une ville aimable, elle est belle, empreinte d'histoire même s'il y a eu par le passé certains péchés de commis au niveau architectural. Je trouve son histoire intéressante, sa topographie me plaît. On peut certes regretter qu'en 1867 la démolition de la forteresse ait été trop exhaustive, mais avec ce qui en est resté, on a fait de belles choses et puis une ville doit s'ouvrir dans l'espace...

Vous y êtes revenue pour enseigner, un bon souvenir ?

En effet, après la fac, en 1975, mais j'ai fait plein d'autres choses : de 1993 à 1996, j'ai travaillé pour « Luxembourg, ville européenne de la culture de 1995 », de 2003 à 2005 pour l'Institut Pierre Werner, puis un an au Cabinet du Grand-Duc - un travail passionnant et un grand honneur - avant de reprendre les cours de 2006 à 2015. J'en ai un excellent souvenir même si je n'ai pas toujours aimé faire les corrections de fin de trimestre (*rires*). Mes six dernières années avec les élèves de l'International Baccalaureate de l'Athénée ont été un pur bonheur.

Vous avez aussi multiplié les missions à dimension internationale, qu'en retenir-vous ?

À la suite de 1995 et jusqu'au début des années 2000, j'ai été Secrétaire générale du Réseau international des Capitales européennes de la Culture. J'ai beaucoup

voyagé, cela m'a ouvert les yeux sur une Europe ni financière, ni économique, mais culturelle et sociale. J'ai réalisé qu'on avait une chance immense de vivre sur ce continent, de vivre au Luxembourg au confluent de deux grandes cultures dont on maîtrise les deux langues.

“

Une ville est quelque chose qui vit, il ne faut pas tomber dans la nostalgie d'un passé qui est de toute façon révolu

”

Y a-t-il des endroits qui vous ont marquée de manière notable ?

Il y a des lieux magiques, j'ai eu un frisson quand j'ai vu pour la première fois l'Acropole, un coup de cœur pour le port d'Anvers, mais aussi pour Lisbonne où je retourne régulièrement.

Revenons à la Commission de l'UNESCO. En quoi consiste votre mission ?

En 2015, année où j'ai pris ma retraite, on m'a proposé le poste de Présidente - un bénévolat à plein temps pour moi - alors que le nouveau gouvernement avait décidé de réanimer la Commission qui n'avait plus été convoquée depuis un certain temps. Notre mission est d'informer le public sur les programmes et les visions de l'UNESCO, d'organiser des événements de sensibilisation et de préparer les candidatures aux différents programmes de l'UNESCO et soumises à Paris où est notre maison-mère.

Sur quels projets avez-vous planché ?

Trois grands projets qui ont abouti : les onze communes du Pro-Sud ont été reconnues

« réserve de biosphère » en 2020, témoignant ainsi leur vocation de devenir une zone modèle pour le développement durable. En octobre de la même année, l'art musical des sonneurs de trompe a été inscrit au Registre du patrimoine culturel immatériel. Enfin, en avril 2022, le Naturpark Mëllerdall est devenu géoparc mondial de l'UNESCO.

Y a-t-il une belle rencontre que vous aimeriez partager ?

Celle avec Spyros Mercouris, frère de Melina (ndlr : l'actrice, chanteuse et ministre grecque de la Culture Melina Mercouri), que j'ai connu dans le cadre des villes européennes de la culture. Il est devenu mon mentor et nous sommes restés amis jusqu'à sa mort. C'était un homme remarquable, magnifiquement intelligent, ma vie aurait été plus pauvre sans lui. •

Questions à la volée

UNE FEMME INSPIRANTE :

Ma mère.

UN HOBBY :

La marche à la montagne comme en ville, surtout le dimanche matin.

UNE DESTINATION :

New York, récemment pour une mission aux Nations Unies. Quand on entre dans la salle de l'Assemblée générale, un « frisson historique » vous saisit !

UNE PHILOSOPHIE DE VIE :

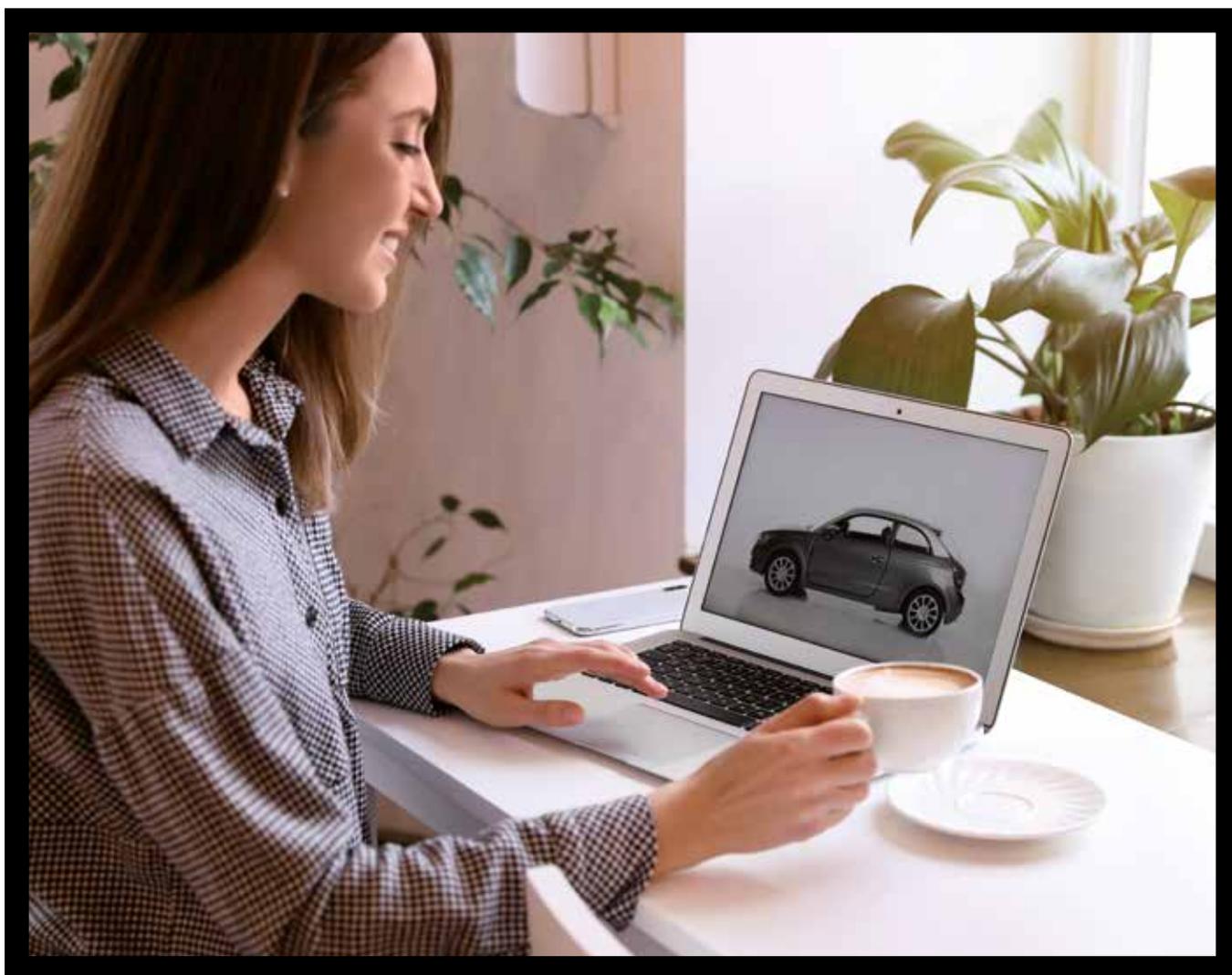
Je suis reconnaissante - mais à qui ? - d'être heureuse et satisfaite de la vie même si elle n'a pas toujours été facile. Gracias a la vida !

Prêt personnel :

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE SIGNER

Les crédits à la consommation visent en général à financer l'achat d'un bien (voiture, meubles, chaudière...) ou d'un service (voyage, mariage, rénovation de maison...). Ils se distinguent des crédits immobiliers dédiés à l'acquisition d'un logement ou d'un terrain. Quels créditeurs et quels taux choisir ? Comment comparer, se rétracter ou se défendre en cas de litige ?

TEXTE : MARC AUXENFANTS



Le prêt personnel est conclu pour une durée de 12 à 60 mois. Et pour un montant total de 200 euros à 75.000 euros. Il fait l'objet d'un contrat entre le consommateur et un prêteur.

Ce dernier est un établissement financier ou un intermédiaire de crédit à la consommation autorisé (généralement le commerçant, l'artisan ou le prestataire de service). La liste des intermédiaires de crédit autorisés est disponible sur le site du ministère de la Protection des consommateurs.

DROITS ET OBLIGATIONS

Avant la signature du contrat, le prêteur ou l'intermédiaire de crédit doivent préciser au consommateur : le type de crédit proposé, le montant total du crédit et les conditions de prélèvement, la durée du contrat de crédit, le taux d'intérêt, le cas échéant, le tableau d'amortissement. Le consommateur doit pour sa part fournir la preuve de sa solvabilité.

Avant la conclusion du contrat de crédit, le prêteur doit donc pouvoir calculer le taux d'endettement de ce dernier (ses charges moins ses revenus), afin d'évaluer sa capacité de remboursement du prêt. Le calcul prend en considération les sources de revenus : salaires nets, revenus professionnels non-salariés, pensions (alimentaire, retraite ou de handicap), allocations (familiales, logement), revenus ou commissions notamment des commerciaux. Tandis que les charges prises en compte incluent les mensualités de remboursement des crédits en cours, le loyer mensuel, les pensions alimentaires et autres charges récurrentes (téléphone, gaz, électricité...). Le consommateur doit donc communiquer toutes les informations nécessaires à cette évaluation.

BIEN CHOISIR SON TAUX

Les contrats de crédit à la consommation peuvent être conclus à taux fixe ou à

taux variable. Le premier ne change pas pendant la durée du contrat de crédit. Le consommateur connaît ainsi dès le début le montant des mensualités à payer, tout en se protégeant contre les hausses futures des taux d'intérêt. Si ces derniers diminuent, il ne profitera toutefois pas de cette baisse. Le second taux évolue à la hausse ou à la baisse pendant la durée du prêt. Aussi, dans le cas d'une augmentation, les intérêts à payer seront plus élevés. En cas d'adaptation du taux par la banque, le consommateur doit en être informé, avant que la modification du taux n'entre en vigueur. La notification d'information doit préciser le montant des paiements à effectuer en fonction du nouveau taux, ainsi que le nombre ou la périodicité des paiements restants. Elle est communiquée sur un support durable (document papier ou électronique).

BIEN COMPARER AVANT DE SIGNER

Chaque mois, la Banque centrale du Luxembourg (BCL) publie un état des lieux des taux d'intérêt sur les crédits à la consommation. Selon son relevé le plus actuel réalisé en mai dernier, ce taux nominal s'établissait à 3,84% en mars 2023, contre 1,59% en mars 2022. L'information offre ainsi une idée du taux moyen pratiqué par les banques luxembourgeoises. Mais par principe, ces dernières peuvent fixer librement leurs propres taux. Il est donc important de les mettre en concurrence et de comparer leurs offres de crédit. Pour cela, un des éléments essentiels à prendre en compte est le taux annuel effectif global (TAEG). Calculé en pourcentage annuel du montant emprunté, il permet de connaître le coût total du crédit contracté. Il comprend d'une part le taux nominal auquel s'ajoutent tous les frais imposés par le créancier (frais de dossier, de courtiers, d'ouverture de compte, bancaires...). De leur côté, les banques fournissent bien souvent un outil de simulation du prêt.

Le montant du taux proposé dépend d'une part de critères comme l'apport personnel, la durée du crédit, la souscription d'une assurance solde restant due. Il peut aussi varier en fonction du type de bien : voiture (neuve, éco, occasion), meubles, travaux (immobiliers ou de rénovation énergétique). Et la simulation doit obligatoirement mentionner le TAEG.

RÉTRACTATION, REMBOURSEMENTS, RECOURS

Le consommateur peut changer d'avis et se rétracter. Il dispose alors de 14 jours calendrier pour en informer le prêteur (par oral ou par écrit). Il n'est pas obligé d'en fournir les raisons. Le contrat de crédit est alors terminé automatiquement et est considéré comme n'ayant jamais existé.

Il peut aussi rembourser son prêt par avance, soit intégralement, soit partiellement. Il a alors droit à une réduction totale du coût du crédit qui correspond aux intérêts et frais dus pour la durée résiduelle du contrat. Le consommateur doit indiquer par écrit ou sur un autre support durable son intention de remboursement anticipé. Il devra cependant payer une indemnité, si le taux débiteur est fixe et si le montant du remboursement dépasse 10.000 euros au cours d'une année.

En cas de désaccord sur le règlement du prêt, si le prêteur est un établissement de crédit, le consommateur s'adressera au régulateur financier, la Commission de Surveillance du Secteur financier (CSSF), afin de trouver une solution extrajudiciaire. Si le prêteur est un commerçant, un artisan ou un prestataire de service, le consommateur devra se tourner vers le ministère de la Protection des consommateurs pour un règlement extrajudiciaire. ●

3 QUESTIONS AU MINISTÈRE DE LA PROTECTION DES CONSOMMATEURS

Service juridique du ministère

Crédit à la consommation : quels sont les points à regarder avant de signer ?

La base est de lire et de comprendre le contenu du contrat et de ses clauses avant de signer.

Et avant de signer un crédit, le consommateur doit recevoir du prêteur toutes les informations nécessaires pour pouvoir comparer différentes offres de crédit et prendre une décision en connaissance de cause pour s'assurer que le crédit proposé soit adapté à ses besoins et à sa situation financière. Le consommateur peut trouver toutes les informations pertinentes sur le sujet sur www.guichet.lu et dans le Code de la consommation (articles L.224-1 et suivants & articles R.224-1 et suivants).

Quels sont les recours en cas de non-livraison du bien ou d'inexécution du service ?

Le consommateur peut exercer un recours à l'encontre du prêteur s'il a déjà effectué un recours contre le fournisseur du bien ou service sans obtenir gain de cause. Ou quand le bien ou la prestation de services ne sont pas fournis, ou qu'en partie, ou encore ne sont pas conformes au contrat de fourniture du produit ou de prestation du service.

Quels conseils pratiques pouvez-vous donner ?

Toujours prendre le temps de lire et de comprendre le contrat avant de signer ! Garder à l'esprit sa situation financière, les conséquences en cas de défaut de remboursement du crédit (d'où l'importance de s'informer par exemple sur les échéances).



“
La base est de lire et de comprendre le contenu du contrat et de ses clauses avant de signer
 ”

Et surtout ne pas signer si le risque de surendettement est élevé. Consulter aussi la liste des intermédiaires de crédit à la consommation. Si possible, comparer les

différentes offres. Le consommateur peut demander à recevoir une copie du projet de contrat pour le lire en toute quiétude avant de signer. Mais le prêteur peut refuser s'il sait déjà à l'avance qu'il ne conclura pas de contrat de crédit à la consommation. Ne pas non plus oublier que le règlement extrajudiciaire des litiges offre une voie alternative au recours à la justice.

Pour plus d'informations, le consommateur peut également contacter l'Union luxembourgeoise des Consommateurs (ULC) et le Centre européen des Consommateurs (pour les achats, crédits et litiges transfrontaliers au sein de l'UE).



**HRCOMMUNITY.LU & ELSA ASBL
S'ASSOCIENT POUR VOUS PROPOSER
UN ÉVÉNEMENT INÉDIT ANIMÉ PAR**

Charles Mandica (observateur - HRCommunity)
et **Florence Navarro** (Banque de Luxembourg - ELSA)

Dans la perspective des élections
du dimanche 08 octobre 2023,
nos deux associations organisent une table ronde,
au sein de l'Amphithéâtre de la Coque, avec
les représentants des différents partis politiques,
afin de débattre des problématiques essentielles
pour les professionnels des ressources humaines
et les praticiens du droit social.

SAVE THE DATE
mercredi 05 juillet 2023

table ronde

Thèmes abordés :

Attractivité des talents
Moyens pour faire face à la pénurie de main d'œuvre
Durée et flexibilité du temps de travail
Télétravail

Accueil à partir de 17h30
Drink à partir de 20h30

Intervenants :

Stephen de Ron (Déi Gréng)
Luc Frieden (CSV)
Carole Hartmann (DP)
Tommy Klein (Piratepartei)
Paulette Lenert (LSAP)
Carole Thoma (Déi Lénk)

Rendez-vous :

Centre National Sportif et Culturel
d'**Coque** - Amphithéâtre
2 Rue Léon Hengen
L-1745 Luxembourg

Inscription :

www.hrcommunity.lu
www.elsa.lu





DES PRODUITS FLEXIBLES AU SERVICE DES BESOINS DU CLIENT

Express Finance se positionne comme le spécialiste luxembourgeois de l'octroi de prêts personnels aux particuliers et aux indépendants. Hans Van Malderen, son directeur, revient sur les solutions de crédits à la consommation et de rachat de crédits qui ont fait le succès de l'établissement financier.

Hans Van Malderen



Hans Van Malderen, qui est Express Finance et quelles sont ses principales activités ?

Express Finance est une société de courtage active dans l'intermédiation des crédits à la consommation. La maison mère a été fondée en Belgique il y a vingt ans. Nous avons ensuite étendu nos activités au Luxembourg il y a sept ans. Express Finance est une marque déposée au Benelux.

Pourquoi avoir choisi le Luxembourg pour étendre vos activités ?

La maison-mère d'Express Finance se trouvant à Bruxelles, la décision de poursuivre le développement de notre activité au Grand-Duché fut donc un choix logique. En effet, les deux pays ne partagent pas seulement une longue frontière commune. Ils possèdent aussi une grande et riche histoire. Et, à ce jour, la Belgique figure toujours dans le top trois des premiers partenaires commerciaux du Luxembourg.

Quelles solutions financières, pour quels types de besoins proposez-vous ?

Nos solutions s'articulent autour des crédits à la consommation : crédits personnel, crédits voiture, crédits travaux classiques et écologiques. Les crédits personnels concernent par exemple le financement des meubles, d'un événement familial (comme une fête de mariage par exemple), des frais scolaires ou médicaux. Les crédits pour travaux écologiques sont par exemple destinés à l'installation de panneaux solaires ou à l'isolation d'une toiture. Express Finance propose également les regroupement de crédits. La tarification du crédit est bien entendue en fonction du type de produit choisi. Express Finance offre des produits

flexibles adaptés aux besoins des clients et aux conditions du marché en constante évolution.

Qui sont vos clients ?

Principalement des particuliers (célibataires, familles, pensionnée). Ainsi que des indépendants, pour autant que le crédit demandé vise un financement non professionnel.

“

Nos solutions s'articulent autour des crédits à la consommation : crédits personnel, crédits voiture, crédits travaux classiques et écologiques

”

Quelles démarches doivent-ils concrètement effectuer pour leur demande de crédit ?

Grâce à une application digitale et intuitive accessible sur notre site web, les clients peuvent effectuer des simulations de crédits, puis introduire leur demande à tout moment, 24/24h et 7/7jours. La démarche ne prend que deux à trois minutes. Le consommateur reçoit

alors instantanément une décision de principe. Une fois la demande de crédit envoyée, le dossier est traité rapidement et avec efficacité. Le client reçoit une réponse définitive en général dans les 24h. Nous prenons en compte les besoins du consommateur et son budget. Nous choisissons ensuite les meilleures offres de nos partenaires financiers. Pour ce qui est des formalités administratives, les justificatifs demandés (preuves d'identité et de revenus) sont en général réduits à leur strict minimum.

Quelles sont vos conditions et modalités de crédit ?

Pour être éligible, il faut principalement disposer de revenus professionnels, être engagé sous contrat indéterminé, ou posséder des revenus comme retraité. La mise en disposition des fonds empruntés se fait directement par

virement bancaire, après signature du contrat de crédit. Le consommateur en revanche commencera à rembourser ses premières mensualités un mois après la mise en dispositions des fonds.

Tous les types de crédits offerts prévoient la possibilité à tout moment d'un remboursement anticipé, partiel ou intégral. Dans ce cas, le restant des intérêts ne sont pas dus. En contrepartie, l'indemnité est fixée à seulement 1% du montant en capital remboursé. À noter cependant qu'emprunter de l'argent coûte aussi de l'argent. Le plus important pour le consommateur est d'être fidèle à ces remboursements et de maintenir une relation optimale avec l'organisme financier. L'octroi d'éventuels crédits futurs dépendra principalement de cette expérience relationnelle. Car le passé constitue un indicateur fort pour toute relation future !



VOUS SOUHAITEZ CONCRÉTISER VOS PROJETS OU FAIRE FACE À DES DÉPENSES IMPRÉVUES ?

Nos spécialistes élaborent une solution sur-mesure en prenant vos besoins en compte.



Crédit Personnel



Crédit Travaux



Crédit Auto



Assurance vie



Refinancement

Express Finance
13 Rue de Reims, L-2417 Gare Luxembourg
Tél. : 20 33 14 12



Faites votre demande de crédit en ligne via www.expressfinance.lu ou via le QR code.

Espagne :

LE PARADOXE PEDRO SANCHEZ

Le Premier ministre espagnol a avancé la date des législatives au 23 juillet, après une défaite cinglante de la gauche aux élections locales de mai. La progression de la droite et de l'extrême droite est d'autant plus paradoxale que Pedro Sanchez affiche un bilan positif depuis son accession au pouvoir en 2018.

TEXTE : FABIEN GRASSER

Pedro Sanchez



Ne pas laisser le temps à la droite de s'installer dans la victoire et créer un choc à même de remobiliser un électorat de gauche après les municipales et régionales du 28 mai : c'est le calcul qui est prêté à Pedro Sanchez depuis son annonce surprise de convoquer des élections législatives le 23 juillet, en lieu et place de décembre, comme c'était initialement prévu. Le Premier ministre espagnol a fait part de sa décision le 29 mai au lendemain d'élections locales pour le renouvellement de 12 des 17 parlements régionaux et d'un scrutin municipal qui a vu la droite s'emparer de la majorité des grandes villes du royaume.

Aux municipales le parti populaire (PP) a obtenu 31,5 % des voix, soit 9 points de plus qu'en 2019, tandis que le parti socialiste (PSOE) de Pedro Sanchez n'en récoltait que 28,2 %. Ses alliés de la gauche radicale Unidos Podemos ont vu leur score fondre dans de nombreuses collectivités. Podemos se trouve ainsi éjecté des parlements régionaux de Madrid et de Valence, n'ayant pas dépassé le seuil de 5 % des suffrages nécessaires pour siéger. Seule grande ville tenue par Podemos, Cadix, en Andalousie, a largement basculé à droite. Au total, la droite devance la gauche de 800.000 voix, alors qu'en 2019, le seul PSOE comptait

Pedro Sanchez & Giorgia Meloni

1,5 million de suffrages d'avance sur son rival du PP. Les conservateurs ont largement bénéficié de l'effondrement du parti de centre droit Ciudadanos, fondé en 2006. Alors qu'il avait recueilli 1,9 million de voix aux municipales (8,72 %) en 2019, seuls 300.000 électeurs (1,35 %) lui ont accordé leur bulletin le 28 mai dernier.

Pour la gauche, la défaite était attendue et annoncée dans les sondages. Mais pas, son ampleur, qui prend les allures d'une claque, la sanction allant au-delà du périmètre local des élections, estime Pedro Sanchez. « J'assume personnellement les résultats et il me semble nécessaire d'y répondre. Une clarification est nécessaire, de la part des Espagnols, sur les forces politiques qui doivent gouverner. Il est préférable que les Espagnols prennent la parole pour définir le cap politique du pays », a déclaré le Premier ministre espagnol au lendemain de la défaite, pour justifier la convocation de législatives anticipées. Pedro Sanchez est familier de ce genre de coup d'éclat, destiné à surprendre et à couper l'herbe sous le pied de ses adversaires.



NOUVELLE POUSSÉE DE L'EXTRÊME DROITE

La victoire du PP, le 28 mai, est assortie d'une nouvelle poussée du parti d'extrême droite Vox. En rassemblant 1,6 million de voix aux municipales (7,2 %), il a doublé son score par rapport à 2019 et plus que triplé son nombre de conseillers municipaux, passant de 500 à 1.600.

Dans nombre de villes et de régions, le parti conservateur devra composer avec l'extrême-droite pour gouverner. Il en va ainsi dans la région de Valence, l'une des plus disputées de ce scrutin local. Jusqu'à présent, le patron du PP, Alberto Nunez Feijjo, entendait garder ses distances avec la formation nationaliste en cas de victoire aux législatives. Mais les gains électoraux de Vox et la « trumpisation » du discours de plusieurs poids lourds conservateurs

pourraient bien l'obliger à revoir sa copie et à envisager une alliance avec l'extrême droite pour diriger l'Espagne, en cas de nouvelle défaite de la gauche. Isabel Diaz Ayuso, la présidente de Madrid, tente ainsi d'imposer son discours très droitier au sein du PP et se trouve renforcée par le scrutin du 28 mai où elle a décroché la majorité absolue dans la capitale. Adepte d'une politique néolibérale de réduction drastique des dépenses publiques et d'une fiscalité favorable aux plus riches, elle est violemment antirégionaliste ou conteste encore l'origine humaine du réchauffement climatique. Pendant la pandémie, elle s'était opposée aux mesures de confinement qu'elle jugeait liberticides et avait maintenu ouverts la plupart des espaces publics à Madrid. Autant de points de convergence possibles avec Vox.

Pedro Sanchez agite la funeste perspective d'un futur gouvernement alliant conservateurs du PP et extrême droite de Vox pour tenter de créer un choc à même de remobiliser son électorat qui s'était massivement abstenu le 28 mai. Quelque 750.000 électeurs de gauche ne s'étaient pas rendus aux urnes, selon les instituts de sondage. Mais il s'agit aussi pour le chef du gouvernement de placer ses alliés de gauche face à leurs responsabilités alors que ceux-ci se déchirent entre Podemos et Sumar, le mouvement emmené par la très populaire vice-présidente du gouvernement et ministre du Travail, Yolanda Diaz, issue du parti communiste.

« MIRACLE ÉCONOMIQUE ESPAGNOL »

Arrivé au pouvoir en 2018, Pedro Sanchez avait déjà été contraint à des élections

anticipées fin 2019, après le rejet de sa loi des finances par les députés et alors que les velléités indépendantistes de la Catalogne agitaient le pays. À ce premier gouvernement – alors le plus féminisé au monde avec 11 femmes ministres sur 17 – succédait, en janvier 2020, le premier gouvernement de coalition dans l'histoire de l'Espagne, depuis le retour à la démocratie en 1975. Celui-ci rassemblait le PSOE et Podemos unidas, une alliance électorale formée de Podemos, de la Gauche unie et d'Equo. « Beaucoup de chefs du gouvernement, dont le bilan était impeccable, ont été battus dans les urnes », a constaté Pedro Sanchez au lendemain de la défaite aux élections locales. Dans la bouche du Premier ministre de 51 ans, la formule ne tient pas du seul exercice d'autosatisfaction à visée électorale, mais recouvre une réalité reconnue au-delà des frontières de la péninsule.

Le gouvernement qu'il préside a plutôt bien géré la pandémie du covid-19, qui avait durement frappé le pays dans les premiers mois. Les restrictions parfois très drastiques qu'il avait décrétées ont été globalement bien acceptées par la population. Les autorités avaient aussi largement mis la main à la poche pour aider les Espagnols et les entreprises de traverser la crise. L'Espagne est aussi le principal bénéficiaire du plan européen de relance après la crise sanitaire, obtenant 140 milliards de l'UE, soit 25 % de l'enveloppe totale.

De la même façon Pedro Sanchez a limité la casse de la crise énergétique, en bénéficiant, avec son voisin portugais, d'une « exception ibérique » de Bruxelles, permettant de plafonner le prix du gaz. Pour amortir le coût de la crise énergétique, il a également introduit une taxe sur les banques, les fournisseurs d'énergie et les grandes fortunes. Il a encore ramené ces derniers mois l'inflation à l'un des niveaux les plus bas dans l'Union européenne (3,2 % sur un an en mai).

Parallèlement, la croissance est au rendez-vous avec une prévision à plus de 5 % en 2023, au point que d'aucuns parlent d'un « miracle économique espagnol ».

“

Affichant très clairement, dès 2018, sa volonté de faire entrer le pays dans une nouvelle ère progressiste, Pedro Sanchez affiche un bilan spectaculaire en matière sociétal et d'égalité des genres

”

L'OBSESSION ANTIFÉMINISTE DE VOX

Sur le terrain social, Pedro Sanchez a mené des réformes d'ampleur avec sa ministre du Travail, Yolanda Diaz, qui a su habilement négocier tant avec les syndicats que les patrons. Le salaire minimum a ainsi été revalorisé de plus de 20 % depuis 2018 et le taux de chômage est aujourd'hui au plus bas depuis 15 ans. Le gouvernement a surtout réussi à faire voter, en février 2022, une loi transformant en profondeur un marché du travail qui maintenait près de la moitié des salariés dans la précarité. Cette réforme, menée avec l'appui des syndicats et du patronat, vise à faire des contrats à durée indéterminée la règle, alors que 40% des salariés étaient en contrat à durée déterminée, l'un des taux les plus élevés dans l'UE.

Affichant très clairement, dès 2018, sa volonté de faire entrer le pays dans une nouvelle ère progressiste, Pedro Sanchez présente un bilan enviable en matière sociétal et d'égalité des genres. En mars 2021, l'Espagne était le quatrième pays européen à légaliser l'euthanasie, après ceux du Bénélux. En cinq ans, il a renforcé le droit à l'avortement auquel le PP s'était

attaqué quand il était au pouvoir, il a fait de l'Espagne le premier pays au monde à adopter le congé menstruel, il a accordé de nouveaux droits aux femmes et fait voter, il y a quelques mois, une loi transgenre permettant aux personnes transgenres de faire acter leur changement de nom et d'identité sexuelle par un simple acte administratif. Seule ombre au tableau, la loi sur le consentement sexuel, adoptée l'an dernier, a eu pour conséquence de favoriser la sortie anticipée de prison de prédateurs sexuels.

Un couac lié à un texte mal ficelé et en aucun cas volontaire, mais dont ses opposants se sont emparés avec voracité pour dénoncer les dérives de la gauche. Plus largement, les avancées de ces dernières années se heurtent aux obsessions antiféministe et homophobe de Vox. Elles sont centrales dans le discours du parti d'extrême droite et sont de plus en plus relayées par des ténors du PP. Durant ces cinq ans, Pedro Sanchez, vu comme un modéré, a été l'objet de nombreuses attaques personnelles de la part de ses opposants : « Partisan des terroristes » pour ses compromis trouvés avec les mouvements indépendantistes au Pays Basque et en Catalogne, « communiste » pour ses avancées sociales, etc.

Depuis 2018, les gouvernements présidés par Pedro Sanchez ont limité l'impact négatif des crises qui se succèdent, amélioré les conditions de vie de la population et renforcé ses droits. L'on a longtemps considéré que l'économie constituait la mère des batailles pour remporter une élection. Mais la situation espagnole montre qu'un bilan positif dans ce domaine ne suffit plus pour attirer les suffrages. Le 23 juillet, il ne garantit en rien la victoire de la gauche.

La démagogie et l'illibéralisme de la droite et de l'extrême droite séduisent une part croissante de l'électorat. En Espagne comme ailleurs en Europe. ●



RAMOS PINTO VINTAGE PORTO 2017

UN MILLÉSIME D'EXCEPTION À DÉGUSTER APRÈS LE DÎNER, UN SOIR D'ÉTÉ.

Freelance Vins Fins

Importateur exclusif Konsdreferstrooss, 8a L-6230 Bech Tél. : 43 68 42 freelanc@pt.lu www.freelance-vins.lu



Agriculture :

LE LUXEMBOURG À L'HEURE LOCALE ET BIO

Trois ans après la fin de l'état de crise sanitaire, où en est l'agriculture luxembourgeoise ? Alors que la Foire Agricole d'Ettelbruck, qui s'est tenue du 30 juin au 2 juillet 2023, ferme ses portes, Ghislaine Soisson, Cheffe de projet « Sou schmaacht Lëtzebuerg » à la Chambre d'Agriculture, revient sur les défis auxquels les producteurs locaux sont confrontés. L'occasion aussi de faire un tour d'horizon du bio au Luxembourg.

TEXTE : MARCAUXENFANTS

Ghislaine Soisson, comment définir un produit local ?

Cela dépend de l'appréciation de chacun. Pour la Chambre d'Agriculture, il est évident qu'un produit local doit provenir de nos terres, et ne pas avoir été uniquement emballé au Luxembourg. Pour les produits transformés, c'est compliqué de définir à quel moment un produit est local ou non, puisqu'il nécessite plusieurs étapes pouvant potentiellement être réalisées à l'étranger, parce que cette phase n'existe pas au Luxembourg, ou pour d'autres raisons.

“

Nous ne plantons plus les mêmes fruits et légumes comme naguère, et surtout plus de la même façon

”

Quelles sont les spécificités du marché local luxembourgeois ?

Hormis le vin, la viande bovine et le lait, la majorité des produits issus de l'agriculture, de la viticulture et de l'horticulture luxembourgeoises ne suffisent pas pour subvenir aux besoins du pays. Ceci est dû à la taille humaine des nombreuses exploitations majoritairement familiales, qui produisent donc des quantités souvent insuffisantes pour être présentes dans les supermarchés. Le Luxembourg est donc importateur, et les produits étrangers concurrencent les nôtres. En outre, de nombreux résidents luxembourgeois font leurs courses à l'étranger, ils vont donc majoritairement consommer des produits de ces pays.

Il n'en reste pas moins que les produits traditionnels de l'agriculture luxembourgeoise offrent une qualité irréprochable, à portée de main et sont toujours appréciés

par le consommateur. De plus, de nombreux producteurs luxembourgeois ont su se diversifier au cours des dernières années, pour développer de très beaux produits qui méritent d'être mis en évidence.

Quels sont les labels en vigueur au Luxembourg ?

Nous comptons actuellement une dizaine de labels qui garantissent que ces produits sont issus de nos terroirs, sont bios ou bien équitables.

À quels défis est confrontée la production locale luxembourgeoise ?

La guerre en Ukraine a induit une forte hausse des prix énergétiques et des engrais. Avec comme conséquence une hausse des prix de production, obligeant les producteurs, entre autres de viande, de légumes et de lait, à vendre à perte. Pour leur part, les producteurs de blé et de colza ont pu bénéficier de la hausse des prix sur leurs produits. Si les prix ont depuis baissé, ils n'atteignent pas encore leurs niveaux d'avant-guerre.

Le changement climatique joue également un rôle important. Nous ne plantons plus les mêmes fruits et légumes comme naguère, et surtout plus de la même façon : les procédures ont changé, il a fallu s'adapter. Les façons de faire de nos ancêtres ne sont donc plus valables aujourd'hui, puisque le climat est différent.

Ce réchauffement ouvre toutefois le champ à d'autres produits issus de pays plus chauds. Si les melons et les kiwis sont déjà cultivés ici, la production reste marginale. Mais elle pourrait bien se généraliser dans le futur et devenir une « normalité », ce qui aurait pour effet d'élargir l'offre locale.

La digitalisation en général – et notamment l'intelligence artificielle : par exemple, pour la collecte de données pertinentes sur la production et pour la prévention de maladies – constitue un

autre défi mais aussi une opportunité, en termes de gain de temps et de performance. Il faut donc s'adapter, adapter notre fonctionnement, apprendre et investir dans ces nouvelles technologies. La Chambre d'Agriculture effectue une veille sur le sujet, teste les solutions digitales en situation, pour voir si elles correspondent aux besoins et aux attentes des producteurs, en termes de prix, de qualité et de rendements.

“

Il faut donc s'adapter, adapter notre fonctionnement, apprendre et investir dans ces nouvelles technologies

”

« Sou schmaacht Lëtzebuerg » est une campagne de sensibilisation et d'information : quel est son objectif ?

Elle a été initiée par la Chambre d'Agriculture en 2009 en étroite collaboration avec le ministère de l'Agriculture. Et elle vise à promouvoir les produits alimentaires issus de l'agriculture, de la viticulture et de l'horticulture luxembourgeoises. Son objectif est de donner plus de visibilité aux produits issus du terroir luxembourgeois, et d'informer le consommateur sur la diversité des produits agricoles indigènes, ainsi que sur les avantages indéniables du locavorisme. ●

20 %

D'AGRICULTURE BIO

Le Luxembourg ambitionne de porter la superficie consacrée à l'agriculture biologique à 20 % d'ici à 2025.



LE BIO AU LUXEMBOURG

L'agriculture biologique est axée sur la préservation des ressources naturelles (sol, air, eau), sur la protection des plantes, des animaux et des personnes, avec comme objectif la durabilité de la culture.

« Ses producteurs utilisent pour cela des cycles de matériaux largement fermés dans l'entreprise, des processus respectueux de l'environnement, l'évitement des toxines environnementales et des formes d'élevage adaptées à l'espèce, » explique l'association luxembourgeoise d'agriculture bio (« Vereenigung fir Biolandwirtschaft Lëtzebuerg asbl »). « Si leurs méthodes de production visent également à réduire la charge sur l'environnement, elles ne se passent pas complètement

et définitivement d'agents chimiques synthétiques ». L'agriculture biologique reste la seule forme d'agriculture clairement définie par la loi par l'UE, rappelle l'asbl. Elle est contrôlée annuellement par l'État, du champ au produit fini.

UNE COMMUNAUTÉ DE PRODUCTEURS, TRANSFORMATEURS ET SYMPATHISANTS

Fondée en octobre 2019, la « Vereenigung fir Biolandwirtschaft Lëtzebuerg asbl » rassemble la communauté des producteurs biologiques, des transformateurs biologiques et des sympathisants de l'agriculture biologique. En tout 80 membres. Elle se veut un espace dédié aux fermes biologiques et aux parties

intéressées qui veulent faire progresser l'agriculture biologique au Luxembourg. Elle vise en cela à ce que les objectifs de l'agriculture biologique soient entendus politiquement et socialement, à la fois en tant que système de gestion des terres véritablement durable et respectueux de l'environnement, ainsi qu'en matière de nutrition et de formation continue.

OBJECTIF 20%

L'agriculture biologique luxembourgeoise ne représente actuellement que 4,6% des surfaces agricoles exploitées (7% au niveau européen). Avec son plan d'action national biologique (« PAN-Bio 2025 »), inscrit depuis 2018 dans sa stratégie gouvernementale, le pays compte intensifier le développement de sa filière biologique et atteindre ainsi 20 % de terres cultivées biologiquement d'ici 2025.



© Eric Engel



© Benjamin Weiß



© Compagnia TPO



© Greg Bouchet



© Rotondes



© Pierre-Yves Chouin



© Paul Declaire

NOUVELLE SAISON 23/24

À découvrir dès maintenant sur rotondes.lu

News SOCIÉTÉ

INNOVER POUR UN AVENIR DURABLE



En 2016, René et Patrick Marth, en collaboration avec Kevin et Kai Urbing, créent la start-up e-trash afin de commercialiser une solution innovante de poubelle connectée au Luxembourg, reposant sur le principe du pollueur-payeur. Une puce permet ainsi d'enregistrer chaque dépôt de déchets par foyer et de le facturer individuellement, ce qui encourage chacun à consommer de manière plus responsable, en réduisant sa production de déchets et en favorisant le recyclage. E-trash, qui fait partie de la famille de services Brunata-Metrona, a depuis connu différentes évolutions technologiques à valeur ajoutée.

En 2018, Brunata-Metrona a développé un portail en ligne permettant aux gestionnaires d'immeubles et aux

propriétaires de suivre et d'analyser les consommations d'énergie, d'eau et de déchets, en toute transparence. Cet outil assure une répartition équitable des frais et encourage les initiatives visant à les réduire.

Actuellement, l'entreprise travaille au développement d'une application à destination des locataires/propriétaires leur permettant d'accéder à la consommation de leurs compteurs. Toutes ces solutions et leurs multiples fonctions à valeur ajoutée ont été présentées par l'équipe, en juin, lors de la 2^e édition de RE-Smart, le salon des nouvelles technologies de l'immobilier au Luxembourg qui rassemble les meilleures start-up et technologies dédiées à l'immobilier, au Parc Hôtel Alvisse, à Luxembourg.

Eurovision 2024

Le Grand-Duché, qui n'a pas participé au concours depuis 1993, sera au rendez-vous de l'édition 2024 de l'Eurovision. Après 30 ans d'absence, c'est le média luxembourgeois RTL, qui sera en charge de sélectionner la personne ou le groupe qui représentera fièrement les couleurs du drapeau luxembourgeois en mai 2024 en Suède. Trois minutes qui marqueront à jamais l'heureux prétendant. De nombreuses spéculations quant à la présélection ont déjà circulé dans la presse et sur les réseaux sociaux. Le processus de présélection est lancé depuis le 3 juillet 2023 et toutes les modalités relatives aux inscriptions et au recrutement des candidats et des auteurs-compositeurs seront communiquées via le site officiel www.eurovision.lu.

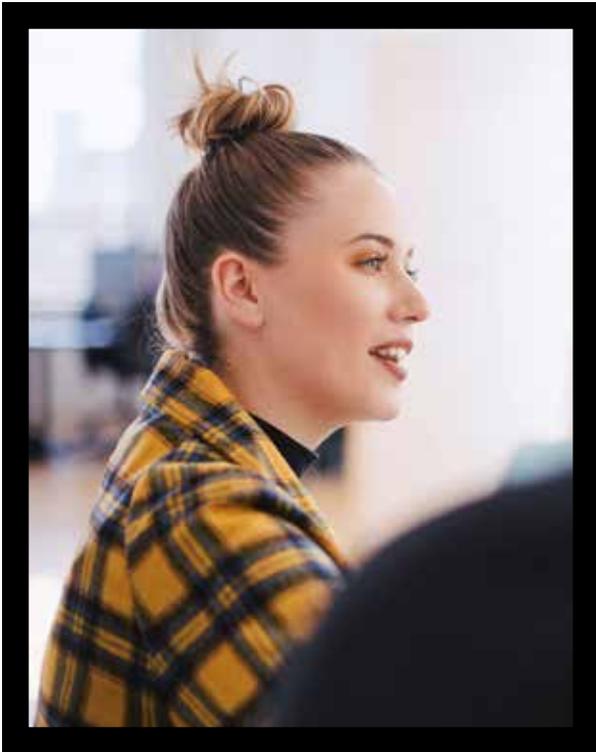
En chiffre

Comparaison des émissions de CO₂ d'une sélection de véhicules en g/passager par km*.

Train : 25 | Van** : 60
Avion : 128 | Jet privé : 1300

*Il s'agit de valeurs moyennes -

**Véhicule haut de gamme 4 places - Source Statista



LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE ENCORE MAL CONSIDÉRÉS

Jobs.lu a récemment mené une enquête auprès des salariés et managers luxembourgeois sur la thématique du futur du travail. Environ 830 personnes ont répondu à un questionnaire sur diverses thématiques en lien avec le marché de l'emploi, les évolutions en matière d'organisation du travail ou encore le bien-être des collaborateurs. Sur ce dernier point, jobs.lu a notamment cherché à évaluer ce qui contribuait au bien-être des salariés et la manière avec laquelle les dirigeants entendaient répondre à leur attente en la matière. L'enquête révèle notamment une différence d'appréciation entre salariés et responsable sur les enjeux relatifs à la santé mentale des collaborateurs. Seuls 47% des salariés déclarent que leur bien-être fait partie des préoccupations de leurs collègues et de leurs managers.

Plus d'un salarié sur deux souhaiterait que les enjeux liés à la santé mentale soient mieux pris en considération au sein de l'entreprise. Si une grande majorité des managers s'accordent à dire que le modèle organisationnel du futur devra être davantage centré sur l'humain, les aspects relatifs à la santé mentale ne figurent pas parmi leur priorités.

Vous souhaitez emprunter des outils ou faire réparer vos appareils ?

**REPAIR
SHARE**



www.repairandshare.lu

La plateforme en ligne pour des services de réparation et d'emprunt au Luxembourg



SDK RESSOURCEN
INNOVATIION
NOHALTEGKEET
CIRCULAR ECONOMY
SuperDrecksKëscht®



15 212

C'est le nombre de voix obtenu par Lydie Polfer (DP) lors des élections communales, qui se sont tenues le 11 juin dernier. À 70 ans, la bourgmestre de Luxembourg rempile pour un sixième mandat à la tête de la capitale.

CITÉ DE LA SÉCURITÉ SOCIALE

La Cité de la sécurité sociale, inauguré mi-juin, construite par le FDC (Fonds de compensation commun au régime général de pension) et qui en reste le propriétaire, est un complexe architectural moderne et fonctionnel situé au cœur de la ville de Luxembourg. Regroupant les principaux organismes de la sécurité sociale soit :

OI l'administration d'évaluation et de contrôle de l'assurance dépendance (AEC)

OI le contrôle médical de la sécurité sociale (CMSS)

OI la caisse nationale de santé (CNS)
OI le centre commun de la sécurité sociale (CCSS)
OI l'association d'assurance accident (AAA)

Ce nouveau bâtiment favorise une collaboration étroite et efficace entre les différents acteurs. Le nouveau bâtiment offre plus de 52 000 m² et permet de mieux recevoir les protégées avec des guichets plus accueillants et une salle d'attente de 220 places assises.



© Jean-Christophe Verhaegen

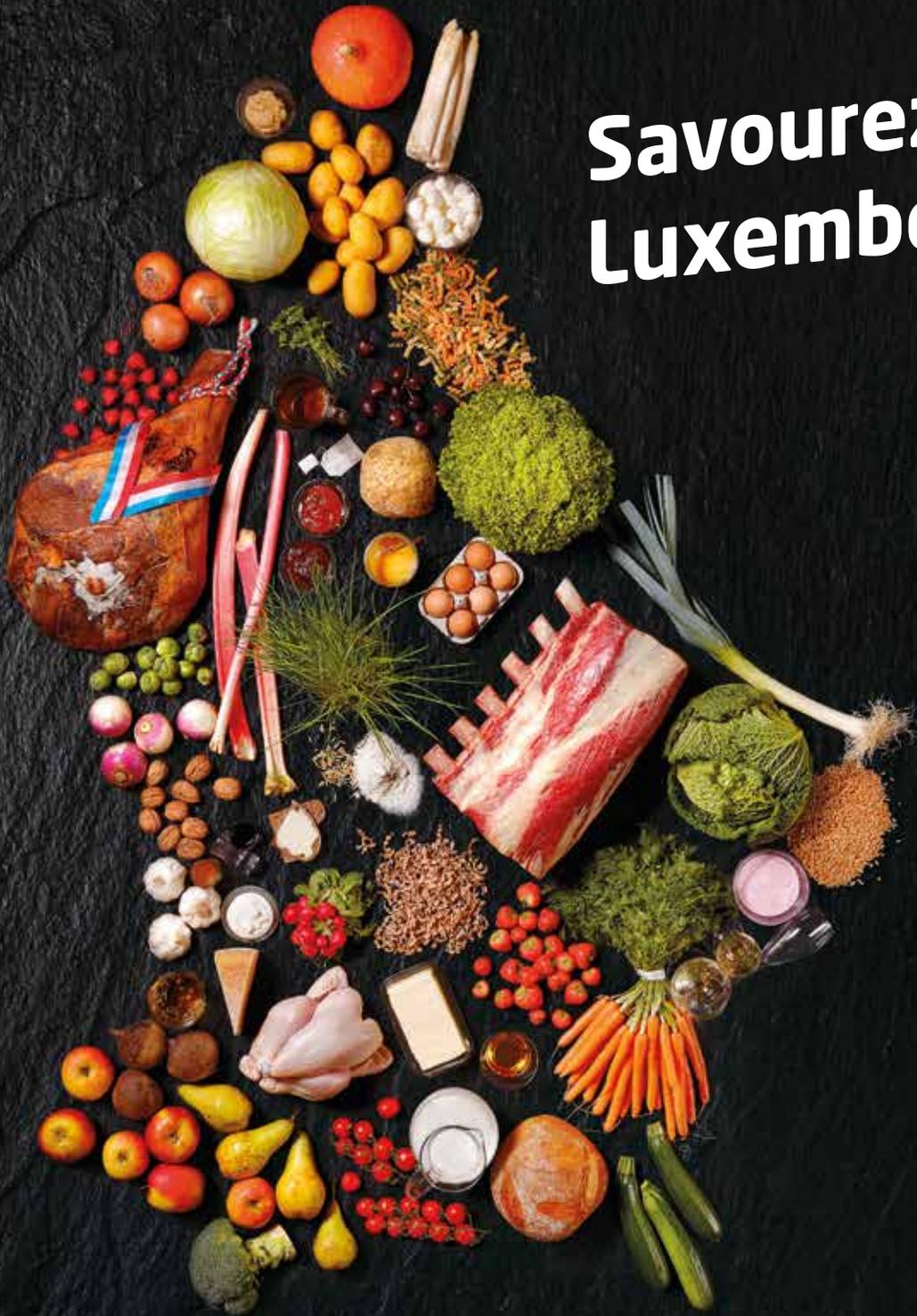
NOUVELLE CAMPAGNE : DÉTECTER LE DIABÈTE DE TYPE 1

Si votre enfant urine beaucoup, manque d'énergie, boit énormément, perd du poids : parlez-en

immédiatement à votre médecin, il semble avoir tous les symptômes d'un diabète de type 1. Cette maladie auto-immune peut toucher n'importe qui. Elle peut être détectée à l'aide d'une simple analyse d'urine ou de sang. Si les symptômes typiques sont détectés à temps et que le diabète est traité à l'insuline, il est possible d'éviter un dérèglement métabolique dangereux, une acidocétose. Au

Luxembourg, un enfant sur deux développe encore un tel dérèglement métabolique potentiellement mortel lors de la manifestation de son diabète. Aidez-nous à les éviter : pensez à la possibilité d'un diabète de type 1 en présence de ces symptômes et contactez votre médecin le plus rapidement possible - ou, si l'état général de votre enfant est mauvais, rendez-vous immédiatement aux urgences ! Le diabète de type 1 touche les enfants de tous âges. Sans traitement, le diabète est mortel. À travers cette campagne de sensibilisation, le CHL, l'ALD et la SLD souhaitent ainsi faciliter l'accès des jeunes patients à un diagnostic précoce pour une prise en charge rapide du diabète.

Savourez le Luxembourg



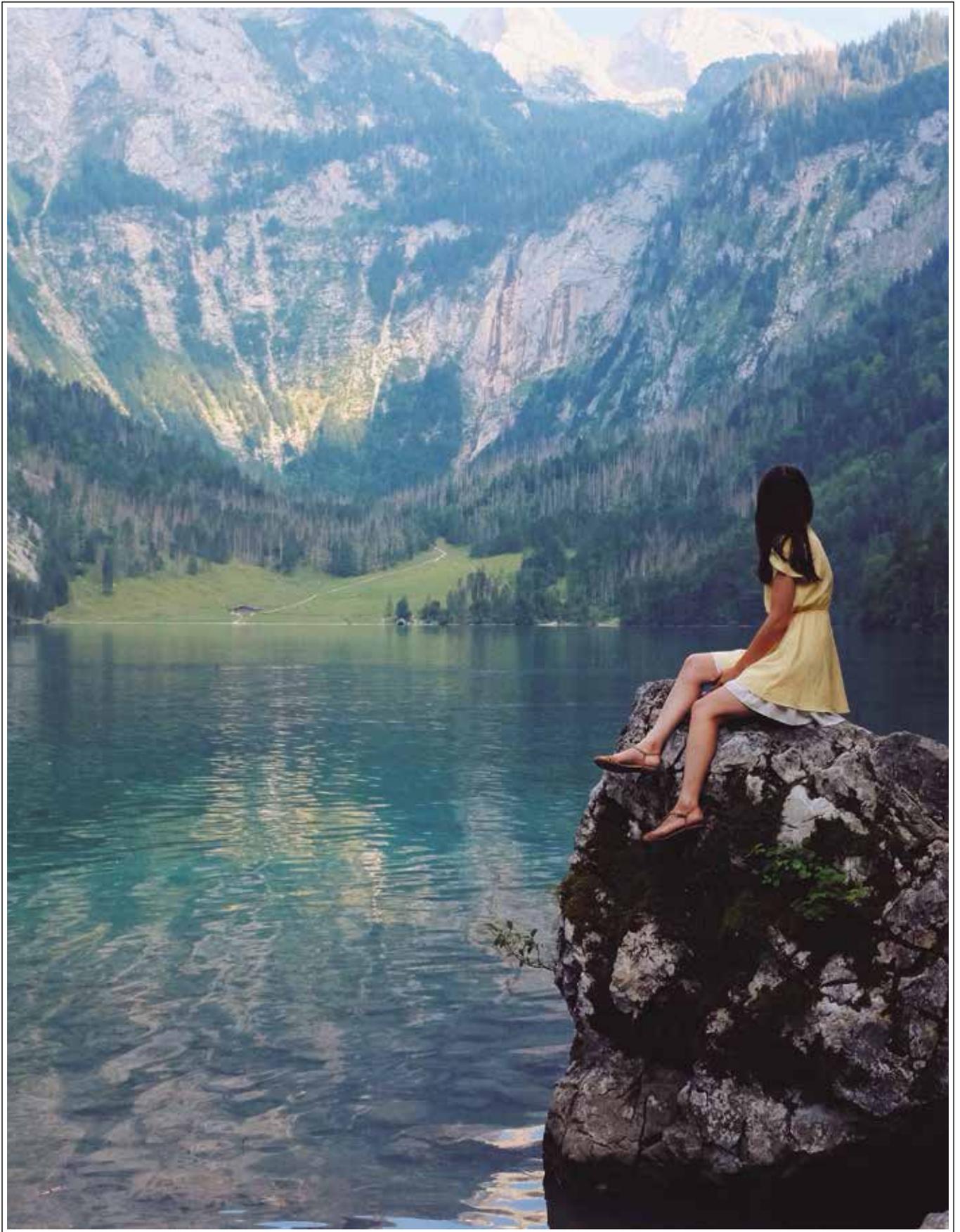
Le Luxembourg débarque dans votre assiette !

Les produits du terroir se démarquent par leur qualité,
leur traçabilité et le respect de l'environnement.

Des adresses et plus d'infos sur www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu

Sou schmaacht
Lëtzebuerg

Savourez le Luxembourg



FACE À L'URGENCE CLIMATIQUE : LA FEMME SERAIT-ELLE L'AVENIR DE L'HOMME ?

Pour diverses raisons, les femmes sont plus sensibles et actives en matière d'écologie que les hommes. Face à l'urgence climatique, il importerait, dès lors, de leur accorder davantage de place et de tendre vers une société plus égalitaire. C'est l'ambition des adeptes de l'écoféminisme qui tentent d'imposer leurs « thématiques » qui bousculent tout. Ou presque.

TEXTE : FABRICE BARBIAN

Les femmes sont plus écolos que les hommes, soulignent de nombreuses études sur le sujet. Elles ne possèdent pas un gène particulier qui ferait que... Non, l'explication réside dans l'éducation. Les garçons et les filles ne sont pas logés à la même enseigne, ce n'est pas un scoop. Les petites filles sont notamment beaucoup plus sensibilisées à l'importance de s'intéresser et de se soucier des autres, à la solidarité, à la bienveillance, à l'éthique du soin (ce qui ne signifie pas que les garçons sont tous des monstres d'égoïsme). Et la question de l'environnement impactant finalement toute l'humanité, elles sont davantage « préoccupées » par ces questions. D'autant plus d'ailleurs qu'elles sont en première ligne, dans l'action. Ce sont les femmes qui se chargent encore majoritairement des tâches domestiques.

Ce sont elles qui font les « courses », qui privilégient (ou pas) des produits bios ou éthiques, qui connaissent les produits frais et de saison, qui utilisent des sacs recyclables ou des cabas pour se rendre au marché. Pas franchement un truc de « mec » de tirer ce « truc » à roulettes.

Cela dit, les hommes « achètent » aussi « écolo ». Surtout s'il y a des bénéfices

à en retirer en termes de reconnaissance comme le mari responsable, le super-papa ou le gars qui dépasse les clichés, car suffisamment costaud pour ne pas craindre que sa virilité puisse être remise en cause. D'ailleurs, pour favoriser les comportements d'achat « verts », l'un des axes de travail en matière de marketing consiste à masculiniser l'écologie et ses « pratiques ». Avec pour subtilité de faire passer le message que cela participerait aussi à rendre les hommes plus sexy aux yeux des dames.

LES FEMMES PLUS EXPOSÉES AUX RISQUES

Une autre explication mise en avant pour expliquer que les femmes sont plus écolos réside dans le fait qu'elles sont davantage exposées aux risques climatiques. C'est le cas sous nos latitudes dans la mesure où elles assurent une part plus importante du travail domestique non rémunéré et ont des emplois moins bien payés (elles sont donc davantage exposées ou fragilisées). À l'échelon planétaire, c'est plus tangible encore.

Selon l'ONU, les femmes et les enfants ont 14 fois plus de chance que les hommes de mourir lors d'une catastrophe

naturelle. Dans une chronique disponible sur le site internet des Nations Unies, écrite par Balgis Osman-Elasha (climatologue soudanaise), on apprend que sur le 1,3 milliard de personnes vivant dans des conditions de pauvreté, 70 % sont des femmes. « Dans les régions urbaines, 40 % des ménages les plus pauvres ont une femme pour chef de famille. Alors que les femmes jouent un rôle clé dans la production alimentaire mondiale (50 à 80 %), elles détiennent moins de 10 % des terres », précise-t-elle encore. Il importe, dès lors, de les soutenir, car elles ne sont pas seulement les victimes des changements climatiques, elles disposent, aussi, de précieux savoirs et savoir-faire. « La collecte et l'entreposage de l'eau, la préservation de la nourriture et son rationnement, la gestion des ressources naturelles sont des domaines que les femmes ont traditionnellement maîtrisés », précise Balgis Osman-Elasha.

L'ÉCOFÉMINISME

Alors compte tenu de ces « constats », ne serait-il pas judicieux de « féminiser » l'écologie (pour de vrai !) ? C'est ce que pensent les adeptes de ce que l'on appelle l'écoféminisme. Théorisée

il y a plus de 50 ans, portée par différentes intellectuelles comme Françoise d'Eaubonne, Maria Mies ou bien encore Vandana Shiva, cette « théorie/mouvance/mode de pensée », dont il existe différents courants (politiques, spirituels...), tente de diffuser. À lire la littérature dédiée, l'écoféminisme, pour faire (très/trop) simple, articule des revendications en faveur du droit des femmes à la préservation de la nature en partant du principe que l'exploitation et la destruction de l'environnement par les humains et l'oppression des femmes par les hommes (de leur travail comme de leur corps et de leur sexualité) sont les conséquences d'un même système.

“

Selon l'ONU, les femmes et les enfants ont 14 fois plus de chance que les hommes de mourir lors d'une catastrophe naturelle

”

TOUT CHANGER...

La grande ambition est d'agir en faveur d'une société plus égalitaire au sein de laquelle les femmes ont toute leur place, ce qui s'accompagnerait de facto d'une société plus encline à prendre soin de la planète (et de l'humanité tout entière). La fin du patriarcat capitaliste, pour résumer. Une (r)évolution qui revient donc à modifier les rapports à la nature, mais aussi au corps, à la sexualité, au travail, aux animaux, à la nourriture...

Et à repenser la virilité comme on l'entend aujourd'hui avec ce qu'elle peut avoir de positif et de regrettable ? Pas qu'un peu mon neveu ! Et cela va bien au-delà pour les hommes que d'apprendre à manier un cabas



rempli de fruits et légumes de saison (la viande, c'est pour les prédateurs, il paraît), dans les allées du marché. Mais c'est pour La cause : sauver la planète à l'heure où il importe d'agir rapidement ! Reste à savoir si cette « ambition » pourrait être bénéfique (pour l'environnement s'entend).

Pas simple d'y voir clair. Pour tout un chacun, il est même compliqué de se faire une petite idée tant les débats (quand il y en a) sont « passionnés ou

politisés », tant l'écoféminisme bouscule « l'ordre établi » et s'accompagne de sacrées remises en cause. Allez, à défaut d'y voir clair, une petite chanson pour finir, histoire de phosphorer un peu et de s'apaiser... « Il faudra réapprendre à vivre, ensemble, écrire un nouveau livre.

Redécouvrir tous les possibles. Chaque chose enfin partagée, tout dans le couple va changer d'une manière irréversible », chantait Jean Ferrat, en 1975 avec « La femme est l'avenir de l'homme ». ●

Rendez-vous dès à présent à la Cité de la sécurité sociale



CCSS
Centre commun de
la sécurité sociale



CNS
d'Gesondheetskeess

AEC
Assurance
dépendance

CMSS
Contrôle Médical

AAA.lu
ASSOCIATION
D'ASSURANCE ACCIDENT

Pour mieux vous recevoir,
nous avons déménagé
dans un nouveau bâtiment,
4, rue Mercier
Luxembourg-Gare

Plus d'infos sur
www.citeseclu.lu

Projet réalisé par

Avec le soutien de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Sécurité sociale



CCSS
Centre commun de
la sécurité sociale



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Sécurité sociale

Contrôle médical de la sécurité sociale



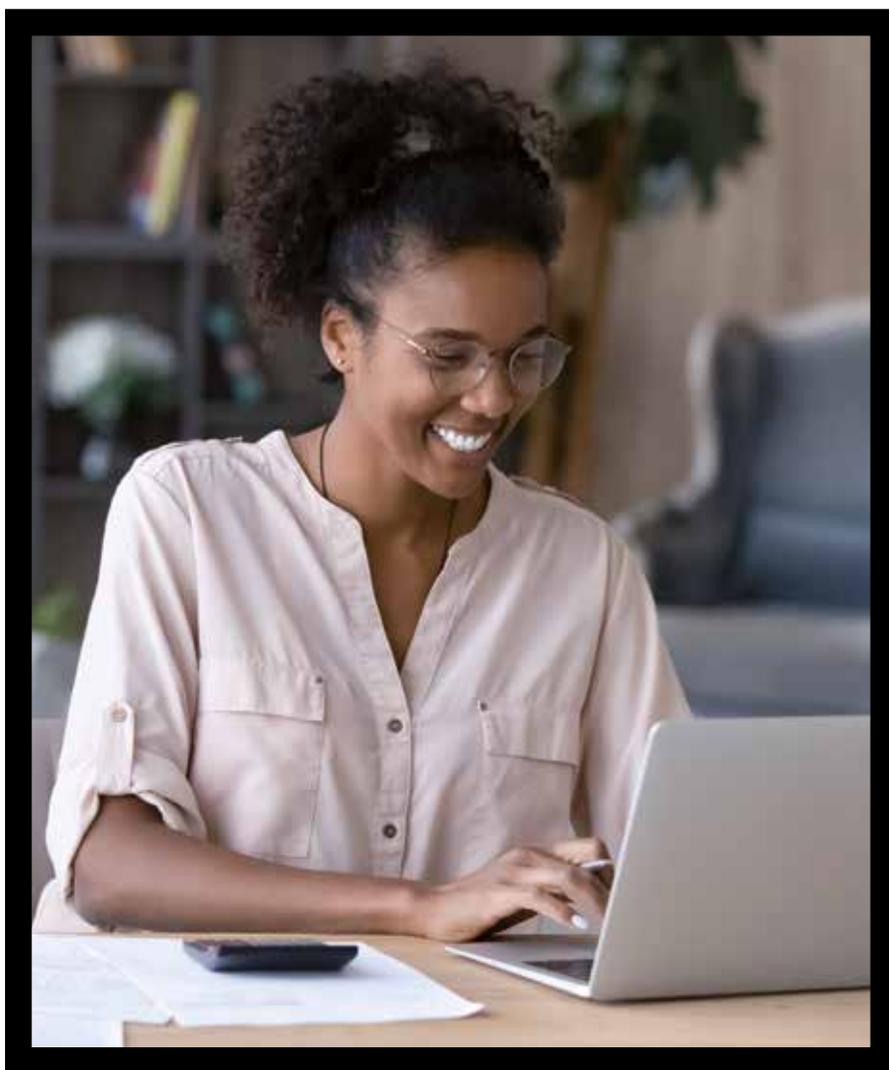
LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Sécurité sociale

Administration d'évaluation et de contrôle
de l'assurance dépendance

IMPÔTS AU LUXEMBOURG, LES CÉLIBATAIRES PAYENT L'ADDITION

Qu'elle soit revendiquée ou subie, la vie en solo est en forte progression, et elle a un prix. Le Luxembourg figure parmi les pays qui taxent le plus les célibataires et une pétition réclamant une réduction d'impôts a été déposée à la Chambre. Avec l'inflation croissante et l'augmentation du coût du logement, convoler en justes noces serait-il l'unique solution pour payer moins de taxes ?

TEXTE : ISABELLE CONOTTE



LE CÉLIBAT DEVIENT UN LUXE

Si pendant longtemps le célibat était juste l'étape précédant la vie de couple, ou une situation subie, il est devenu pour beaucoup un mode de vie et un choix assumé. En France, selon l'Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE), en 2019, 37 % des ménages sont constitués d'une seule personne, contre 27 % en 1990. Même constat au Luxembourg où selon l'Institut national de la statistique et des études économiques (STATEC), sur la même période, les célibataires sont devenus le plus grand groupe de l'état civil avec 294 406 personnes, devant les mariés avec 247 862 personnes (contre 154 411 célibataires et 186 111 personnes mariées en 1991). On constate également que de plus en plus de personnes vivent en partenariat civil (PACS), mais, même si on ajoute les 26 366 pacésés, on n'atteint pas le nombre des mariés de 1991. Enfin, on compte davantage de divorcés sur la même période (46 037 contre 15 188 en 1991).

Le célibat est donc une tendance globale en hausse et si elle peut représenter une certaine liberté, cela reste la double peine quand on passe à la caisse. En effet, partager le même toit permet

de diviser les frais du quotidien par deux et répartir les charges et les abonnements. Au niveau des loisirs, le constat est le même : les vacances sont toujours plus onéreuses pour un célibataire qui assume entièrement une chambre d'hôtel ou un séjour de vacances. Si structurellement, le célibat est plus cher que la vie de couple, l'inflation croissante a aussi plus d'impact : on est seul à faire face aux augmentations comme celles du coût de l'énergie, du chauffage et de l'entretien du foyer.

Enfin, l'accès à la propriété, que ce soit en location ou en achat, peut se révéler extrêmement critique, voire impossible, dans un contexte de flambée du prix de l'immobilier où de plus en plus de garanties financières sont exigées. Bref, être célibataire coûte cher et ce n'est pas fini : on est aussi pénalisé fiscalement au niveau du travail.

DOUBLE PEINE AVEC LES IMPÔTS

Au Luxembourg, le taux d'imposition du travail dépend de la classe d'impôt et il est déterminé en fonction de son état civil et de sa situation familiale. On distingue trois situations : célibataire (classe 1), célibataire avec enfant ou monoparental (classe 1A), qui bénéficie d'une modération par rapport aux célibataires sans enfant, et marié(e) (classe 2). Même s'ils varient en fonction de la tranche de revenu, les taux d'imposition de la fameuse classe 1 sont les plus élevés au Luxembourg. Différentes calculatrices fiscales en ligne permettent de faire les comparaisons : avec un salaire mensuel brut de 5000 euros, un travailleur marié touche environ 4100 euros net, quand un célibataire gagne un net d'environ 3520 euros, un célibataire avec enfant ou monoparental perçoit à peine plus, en atteignant les 3580 euros. Pour comparer avec la situation dans d'autres pays, on peut utiliser la notion

de coin fiscal : il s'agit du pourcentage du revenu du salaire versé à l'État dans les prélèvements obligatoires (impôts et cotisations sociales). Un rapport statistique de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) compare le coin fiscal des célibataires dont la rémunération équivaut à 100 % du salaire moyen. Il atteint plus de 40 % au Luxembourg, ce qui est davantage que dans la moyenne des pays de l'OCDE (34,6 %), il faut cependant noter que c'est moins que chez nos voisins français et allemands qui atteignent les 47 %, ou chez les Belges qui arrivent au taux de 53 %. Enfin, dernier point à souligner selon un rapport de l'OCDE*, dans un contexte d'inflation record depuis plus de 30 ans, cette nouvelle analyse révèle qu'en 2022 « ...les taux effectifs d'imposition du revenu du travail ont augmenté dans la zone OCDE tandis que les salaires réels diminuaient sous l'effet d'une forte inflation. » La situation ne va donc pas en s'arrangeant pour les célibataires et la question d'une réforme et d'un allègement fiscal pour la classe 1 est plus que jamais d'actualité.

“
**Être célibataire coûte cher
et ce n'est pas fini : on est
aussi pénalisé fiscalement
au niveau du travail**
”

À QUAND LA RÉFORME FISCALE POUR PARER À CETTE INJUSTICE ?

Le manque d'équité entre la situation fiscale des célibataires et celle des personnes mariées au Luxembourg soulève régulièrement les débats. En janvier 2019, déjà, est déposée à la

Chambre une pétition intitulée « Baisse d'impôts pour les célibataires », elle suggère de donner la classe 2 à tous : personnes mariées ou célibataires.

Elle recueille 6800 signatures, soit bien plus des 4500 paraphes qui permettent au sujet d'être débattu à la Chambre des députés. À l'époque, pour Pierre Gramegna, ministre des Finances, il est question d'engager une grande réforme fiscale et parmi les pistes étudiées, se trouve le projet de mettre en place un barème unique et de supprimer les trois différentes classes d'impôts. Cependant le contexte de crise lié à l'épidémie de Covid-19, puis à la guerre en Ukraine va mobiliser l'essentiel des actions politiques et des fonds publics, le projet passe à la trappe.

En 2023, la situation n'a donc pas évolué et une nouvelle pétition est déposée à la Chambre en janvier. Renouvelant les doléances de la pétition de 2019, elle a pour but de réduire les impôts payés par les célibataires. Elle souligne l'injustice de la situation de prélèvements fiscaux et met en évidence le contexte d'augmentation du coût de la vie dû à l'inflation. Encore une fois, le nombre de signatures nécessaires est largement atteint avec plus de 10 000 signatures.

Alors qu'elle se dit soucieuse du pouvoir d'achat des ménages, il est peu probable que l'actuelle ministre des Finances, Yuriko Backes, lance une réforme de fond à quelques mois des élections législatives d'octobre. On peut noter que dans leurs programmes de campagne, les différents partis mentionnent les allègements d'impôts (aux personnes ou aux sociétés) et évoquent la situation fiscale des célibataires, ou célibataires avec enfants, que les pétitionnaires considèrent comme une anomalie. Dans ce contexte, la question de la réforme fiscale aura peut-être enfin la place qu'elle mérite dans les débats et les décisions politiques prochaines. ●

*OCDE (2023), « Coin fiscal » (indicateur), <https://doi.org/10.1787/32dc7d10-fr>

News MODE

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

UNE NOUVELLE ENSEIGNE AU LUXEMBOURG

Uniqlo va (bientôt) poser ses valises au Luxembourg. L'enseigne japonaise a annoncé l'ouverture de son premier magasin, en terres luxembourgeoises. Celui-ci ouvrira à l'automne 2023, mais aucune date précise n'a encore fuité. La marque de prêt-à-porter occupera la cellule laissée vacante par Zara, en juin 2021, au n°22 de la Grand-Rue. L'ensemble des collections signées Uniqlo prendront vie dans cet espace de 950 m², réparties sur trois niveaux. « Nous proposons des vêtements créés à partir de nos valeurs japonaises de simplicité, de qualité et de longévité, et conçus pour aider à améliorer la vie quotidienne des gens. Nous sommes impatients d'entrer en contact avec les résidents locaux, les frontaliers et les nombreux visiteurs de cette ville dynamique et cosmopolite », a déclaré dans un communiqué de presse Taku Morikawa, directeur général d'Uniqlo Europe.



© Romain Ricard

UN CAFÉ POUR MESSIKA

Depuis le 16 mai dernier, la terrasse du 7^e Ciel au Printemps Haussmann scintille de mille feux. La marque de joaillerie Messika a choisi ce lieu exceptionnel, offrant une vue à 180° sur les toits de Paris, pour installer son premier projet art de vivre : un café-terrasse éphémère. Les clients pourront découvrir cet endroit d'exception jusqu'au mois d'octobre. Clin d'œil inspiré, le café Messika rend complètement hommage au Move. Jeux d'arcades et de miroirs, lumières flottantes et mouvantes, bar central aux lignes courbes, l'espace mise sur une ambiance aux accents art déco totalement dédiés à son iconique collection. Et pour ravir les palais, Valérie Messika s'est offert les services (et le talent) du chef Juan Arbelaez. Un menu construit à l'image des créations Messika : simple, pur et tout en finesse. Un mélange de guilty/not guilty, une recherche de gourmandise et de plaisirs combinés à des produits healthy.

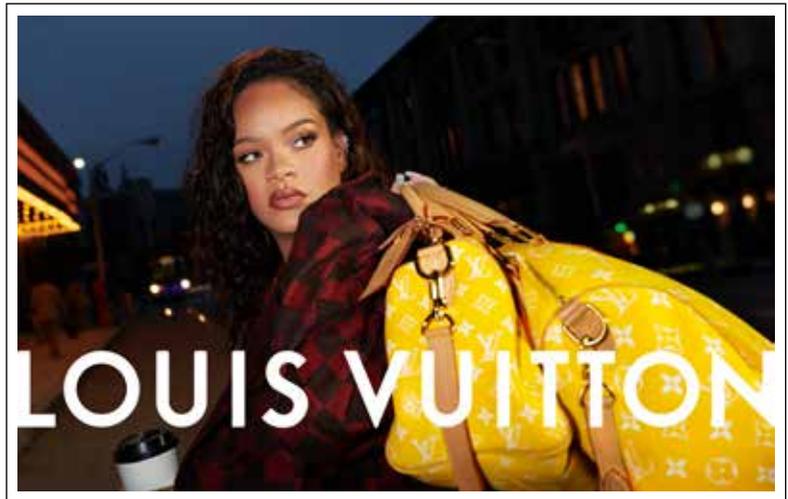
Un showroom digital

La période estivale reste la saison préférée des amoureux. Alors si vous projetez de vous marier l'année prochaine ou dans trois ans, on a déniché pour vous une petite pépite connue sous le nom de The Wedding Explorer. Cette marketplace française de mode dédiée à la future mariée, la première en son genre, regroupe les marques et les créatrices les plus en vogue de la planète bridal. De quoi trouver l'intégralité de sa tenue et ses accessoires sur un seul et même site web parmi les collections mariage de nos marques de mode favorites à l'image de Sézane ou de Ba&sh. Pour celles avides de découvertes de savoir-faire français, The Wedding Explorer propose une sélection de créateurs comme Harpe, Ganza ou encore Les Couronnes de Victoire. La plateforme offre également des conseils personnalisés en fonction du thème du mariage ou encore de la morphologie de la cliente.



FOUS TA CAGOULE

La capuche, emblème des années 80 associé à la magnifique Grace Jones et au talentueux couturier Azzedine Alaïa, puise aussi son inspiration dans la mode streetwear et sportswear des années 90, en s'inspirant du fameux sweat à capuche. Et le moins que l'on puisse dire c'est qu'elle fait un come-back spectaculaire et glamour, enflammant les tapis rouges ! Elle se porte avec une robe fourreau, un tailleur ultra chic, et même avec des robes de cocktail. Un détail qui fait à chaque fois mouche. La robe à capuche ajoute une touche sophistiquée et vintage à la silhouette, tout en lui donnant du mouvement. Cette tendance est née sur les podiums de la Fashion Week. La capuche a d'abord fait son apparition en tant qu'accessoire indépendant chez Max Mara et Off-White, mais c'est sur le défilé de la maison Saint Laurent qu'elle a véritablement créé l'événement. Les mannequins arboraient la capuche avec élégance et décontraction, complétant notamment des robes fluides drapées.



UN DUO INATTENDU

Pour sa première campagne Louis Vuitton, Pharrell Williams a mis la barre très haut en misant sur une égérie de taille : Rihanna. Un choix audacieux puisqu'il s'avère assez rare de choisir une femme pour représenter des collections masculines. Sans grand surprise, la nouvelle a immédiatement agité la planète mode. Il faut dire que la chanteuse s'est permise de convier un invité surprise... La star américaine, enceinte de son second enfant, prend la pose en affichant fièrement son *baby-bump*. Pharrell Williams a opté pour le charisme d'une Rihanna plus resplendissante que jamais, un moyen de transcender les genres pour le meilleur... Dévoilée en parallèle du défilé Homme Printemps-Été 2024, la campagne constitue le coup d'envoi de la direction créative de l'artiste américain au Studio Prêt-à-Porter Homme.

CONFIDENT CURVY

Parce que trouver des habits stylés et agréables à porter lorsque l'on fait une « grande taille » n'est pas chose aisée... LolaLiza, marque de mode belge, dévoile une collection qui ne s'arrête pas au 44. Pour cette grande première, le label a collaboré avec deux mannequins plus size, Romy (@romycurvy) et Dominique (@pomelokiwie). Ensemble, ils se sont penchés sur les souhaits et les besoins des femmes aux formes généreuses.

La sélection Confident Curvy se compose ainsi d'une dizaine de looks adaptés aux courbes des consommatrices plus rondes. Les pièces, qui vont de la taille 36 jusqu'à la taille 50, sont colorées et résolument trendy. On retrouve deux combinaisons, une robe orange à volant et bretelles asymétriques, une robe beige en crochet, un costume beige élégant ou encore une jupe en denim fendue avec un chemisier court à nouer. De quoi flatter au mieux sa silhouette et se composer une jolie garde-robe.



Mango x Simon Miller

Pour célébrer le retour du soleil et l'été qui se profile, Mango a collaboré avec l'une des maisons de mode les plus hautes en couleur : Simon Miller. La collection, inspirée du monde marin, unit le style californien de la marque américaine au style méditerranéen de la griffe espagnole. Le résultat ? Des looks estivaux vibrants réalisés avec les chromes les plus éclatants (bleu, vert, jaune, orange...) et des imprimés ultra tendances. On retrouve un large choix de lunettes de soleil, des sandales, des pantalons et robes en crochet, des maillots de bain, des sacs à main, des chapeaux et même des serviettes de plage. Un dressing, aux accents vintage, qui sent bon le monoï et les soirées sur la plage qui se prolongent jusqu'au bout de la nuit. Il plaira à coup sûr aux aficionados qui aiment les tenues légères et ajourées tout en restant stylées.



DES ESSENTIELS POUR LA PLAGE

La Maison Chloé s'associe avec la marque de maillots de bain de luxe ERES le temps d'une collection exclusive. Les pièces sont fabriquées en Peau Douce - une matière seconde peau innovante créée par ERES qui allie élasticité, résistance, forme et confort - et se déclinent dans des couleurs naturelles inspirées de la Méditerranée. La féminité singulière de Chloé s'exprime à travers les coupes et les matières. Les volants sur les épaules du maillot de bain Philippine et du bikini Polynesia Palau évoquent la silhouette ailée caractéristique de Chloé. La lettre «C» qui figure sur les sacs emblématiques de Chloé a été réinterprétée par ERES créant un drapé en forme de rayons de soleil. On retrouve également, dans cette collection, quelques accessoires : des sandales brodées, des lunettes de soleil ainsi qu'une pochette amovible réalisée en collaboration avec Mifuko (une entreprise sociale basée au Kenya qui travaille avec Chloé depuis plusieurs saisons).



Francini_K

COUTURE DESIGNED IN LUXEMBOURG



UNE CRÉATRICE DE MODE 100% LUXEMBOURGEOISE

En plein cœur de la capitale, la boutique **Francini_K**, nichée dans une maison du XVII^e siècle superbement restaurée, propose une mode épurée, structurée, inspirée des années 60. Vous serez ébloui par les modèles de cette talentueuse créatrice luxembourgeoise, qui ont été présentés lors de la New York Fashion Week 2023 et qui sont désormais disponibles dans la boutique **Francini_K**.

2-4 Rue du Nord, L-2229 Luxembourg / Tél.: 26 20 35 67 /  francini_k / www.francinik.com



VUE SUR LA MER

Parce que c'est bientôt l'heure de s'évader, il est grand temps de penser aux looks que vous porterez cet été, les doigts de pieds en éventail. Longue robe fluide, crop top en crochet, kimono comfy... À la plage comme à la ville, optez pour des tenues aussi légères que tendances.

TEXTE & SÉLECTION : JULIE KIEFFER



H&M





GANT



JULIA JUNE



SANDRO

Fabriqué par

Amina

Céramiste



Fabriqué par

Tamara

Céramiste,
malentendante



LA DIFFÉRENCE ? VOUS NON PLUS, VOUS NE LA DISTINGUEZ PAS.

Dans un environnement adapté,
les compétences n'ont pas d'apparence.

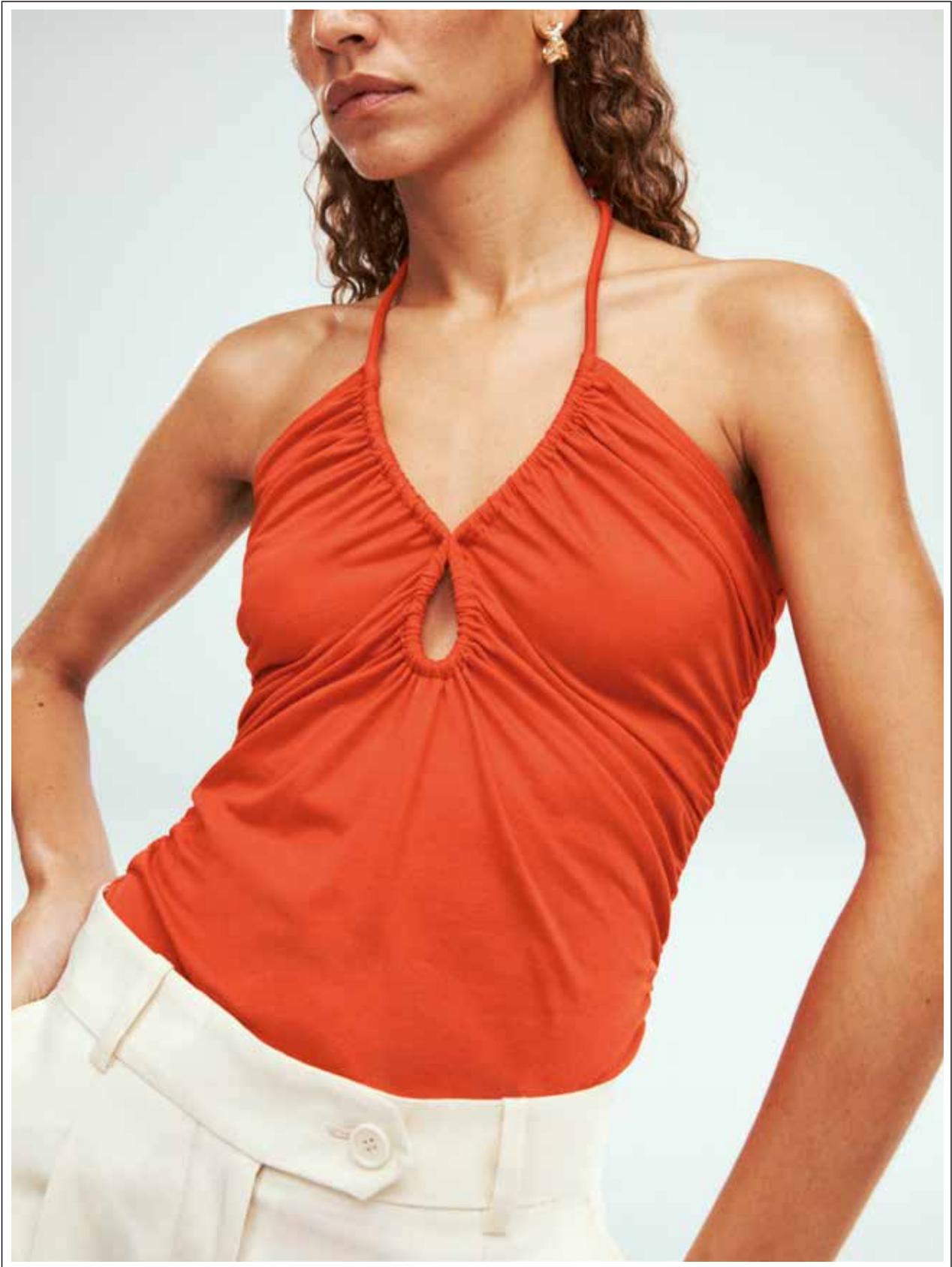
#BelInclusive

Agis et obtiens ton
badge d'inclusion sur

beinclusive.lu



Retrouvez-nous le 29 septembre au salon Moovijob pour en savoir plus !



ARKET



MONOPRIX



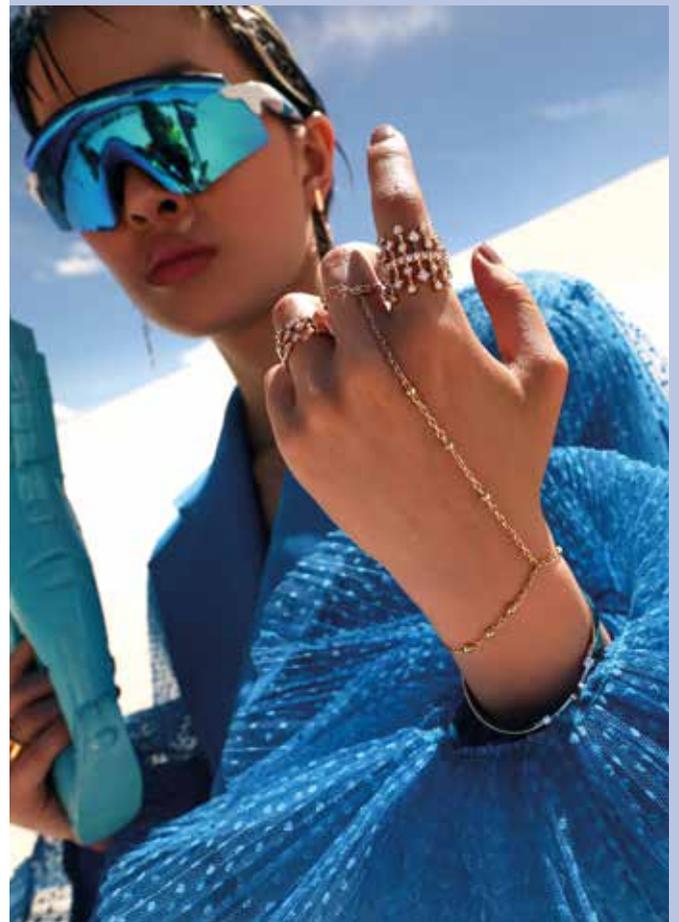
LEWIS & MELLY



Des bijoux à histoire

— De la splendeur intemporelle des diamants
aux designs les plus tendances, Atelier Bravig vous invite
à découvrir des collections aussi puissantes qu'unicques.

— Faits pour durer et simplement parfaits, les bijoux
viendront sublimer votre quotidien et vous accompagner
dans les moments forts de votre vie.



 ATELIER BRAVIG



29 rue Phillippe II,
Ville-Haute Luxembourg
Horaire d'ouverture
Mardi - Samedi : 09:30-18:00
Tél. : 28 20 79 60

www.atelierbravig.com



ALEX ANTWERP



XANDRES



BROWNIE



AMERICAN VINTAGE



HER

MONOPRIX PLACE GUILLAUME II : L'ENDROIT OÙ TOUT DEVIENT POSSIBLE !

Avec la réouverture de la place Guillaume II, Monoprix se déploie dans toute sa splendeur en offrant une expérience de shopping inégalée. Le magasin de 2000m², répartis sur trois étages, comprend plusieurs espaces conçus spécialement pour vous. Retrouvez tout ce dont vous avez besoin au même endroit. Mode, objets de décoration, produits alimentaires, cosmétiques, accessoires... Monoprix a pensé à tout, même à une belle terrasse installée sur une place flambant neuve...
De quoi déjeuner, dîner ou simplement prendre un verre avec style !

Découvrez sans plus tarder cette boutique sur mesure, devenue en peu de temps un lieu incontournable de la ville de Luxembourg.

La réouverture de l'emblématique place Guillaume II, lieu de toutes les festivités, marque un nouveau départ pour le quartier et offre une occasion parfaite de redécouvrir Monoprix sous un jour nouveau. Dès votre arrivée, vous serez impressionné par l'architecture magnifique de ce magasin. Avec ses trois étages et une surface de 2000 m², Monoprix vous propose un espace entièrement dédié au shopping et à la vie quotidienne.



Pour les amoureux de la mode, l'enseigne présente régulièrement des collaborations avec des créateurs de renom. Chaque mois, un designer est mis à l'honneur, offrant ainsi une sélection unique de vêtements et d'accessoires tendance à ne pas manquer. Trouvez la petite robe parfaite pour une soirée d'été ou l'accessoire qui apportera la touche finale à votre look... Explorez également l'univers décoration. Monoprix est fier de vous offrir une sélection éclectique et inspirante d'articles pour embellir votre intérieur. Que vous recherchiez des pièces tendance, des accessoires uniques ou des idées pour réinventer votre espace...

Mais chez Monoprix, ce ne sont pas seulement la mode et la décoration qui sont à l'honneur. Le magasin répond également à tous vos besoins alimentaires et du quotidien. Et pour vous offrir un service encore plus pratique, l'enseigne propose la livraison à domicile. Faites vos courses en toute tranquillité et laissez-nous prendre soin de la livraison.

Vous cherchez un endroit agréable pour déjeuner ou dîner ? Le Petit Bohème et ses deux espaces de restauration vous accueillent de 10h à minuit. Profitez d'une magnifique terrasse ensoleillée et d'une ambiance conviviale. Savourez des plats délicieux et de saison, tout en admirant l'atmosphère animée du centre-ville.



En choisissant Monoprix, vous faites bien plus que du shopping. En plus de vivre une expérience lifestyle unique, profitez de l'occasion pour flâner dans les rues pittoresques et redécouvrir la richesse historique et culturelle qui entoure la place Guillaume II.

Venez nous rejoindre et laissez-vous séduire par notre sélection unique, notre service de qualité et notre engagement à vous offrir un moment inoubliable.

Caroline Gaspard, fondatrice d'
AKILLIS



Alors qu'elle ne connaissait rien au monde de la joaillerie, Caroline Gaspard s'est réveillée un matin avec la folle envie de lancer sa propre marque de bijoux : Akillis. Et puisqu'elle est partie de zéro, mais surtout parce qu'elle ose tout, il lui semblait naturel de défier les codes du monde de la joaillerie. Le résultat ? Une griffe disruptive, ni féminine, ni masculine, aux lignes rebelles et graphiques.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER | PHOTOGRAPHIE : AKILLIS

Qu'est-ce qui vous a donné envie de créer votre propre marque de bijoux ?

À l'époque, il y a 15 ans, il y avait très peu d'offres différentes. C'était de la joaillerie très classique avec des petites fleurs, des petits cœurs... Aucune collection n'était réellement destinée aux hommes. Soit vous achetiez de la fantaisie peu onéreuse, soit vous achetiez des pièces classiques, mais aussi très chères. Je me suis donc dit qu'il y avait un marché à prendre. Lorsque mes premières créations ont pris forme, elles pouvaient correspondre autant à l'homme qu'à la femme. Avec du recul, je dois avouer que j'étais assez avant-gardiste sur le sujet. Désormais, les collections mixtes sont légion dans l'univers de la joaillerie. Il y a d'abord l'idée, puis sa concrétisation par le design. Il faut ensuite adapter le tout aux personnalités de chacun. Un bijou est universellement beau, il peut ensuite être stylisé avec l'ajout d'un diamant noir pour plaire aux hommes ou d'or blanc pour les femmes.

Racontez-nous les débuts de l'aventure...

J'ai pris mon courage à deux mains et j'ai créé Akillis en novembre 2007. J'ai commencé à dessiner mes premières idées puis j'ai trouvé des ateliers 100 % français pour qu'elles prennent vie. Il y avait tout à faire et j'étais seule aux commandes. Actuellement, nous sommes une trentaine dans l'équipe. Petit, Akillis est devenu grand, avec une clientèle fidèle au rendez-vous qui apprécie la qualité de nos produits.

Depuis mes débuts, un mantra me guide et joue sur la façon dont j'imagine les collections Akillis. Je souhaite que mes clients puissent porter mes bijoux tous les jours sans qu'ils s'abîment. Les gens qui me connaissent savent que je suis un brise-tout casse-tout. Il était donc essentiel pour moi de créer des pièces à la qualité irréprochable avec des soudures résistantes et des chaînes pas trop fines. Ce sont des bijoux qui sont faits pour durer.

“ J'ai été éveillée très jeune à la beauté des pierres précieuses ”



D'où vient ce nom ?

J'adore la mythologie. Akillis vient du guerrier grec Achille. Le talon d'Achille des femmes, ce sont les diamants. C'était donc un petit clin d'œil. Le nom était aussi assez puissant pour correspondre à la fois aux hommes et aux femmes.

Aviez-vous déjà un pied dans l'univers de la joaillerie ou êtes-vous partie de zéro ?

J'ai fait une classe préparatoire HEC, puis une école de commerce. J'ai toujours été très créative et imaginative.

Lorsque je me suis lancée, mes connaissances en business m'ont énormément aidée. Lancer une marque n'est pas de tout repos, ma détermination a aussi beaucoup joué dans la réussite de ce projet.

Pourquoi les bijoux ? Qu'est-ce qui vous a plu dans cet univers ?

Ma mère adorait les pierres. Elle m'a appris très tôt leurs noms et leurs qualités. Mon père avait un ami qui était vendeur de pierres, il me faisait toujours voir ses dernières trouvailles qu'il glissait dans une petite pochette. C'était des améthystes, des rubellites, des saphirs, des petits

cabochons taillés. J'ai été éveillée très jeune à la beauté des pierres précieuses.

Quel est l'ADN d'Akillis ?

Je la résumerais assez simplement en employant plusieurs mots : design, mixité, qualité et originalité.

En apportant une touche rock'n'roll à vos créations, vous avez réussi à dépeupler l'univers de la joaillerie...

Je suis une fille très rock'n'roll. J'aime rouler vite et je n'ai pas peur de sauter à cheval des obstacles très hauts. Je boxe, je fais de la capoeira. Je vis ma vie à 100 à l'heure, voire même à 200 à l'heure. Apporter une touche rock'n'roll à mes créations est venu donc assez naturellement.

Qu'est-ce qui vous inspire au quotidien ? Comment dessinez-vous vos collections ?

L'idée prime. Il faut d'abord la trouver et ensuite tout coule de source. Le but n'est pas de copier le voisin car sa création a eu du succès. Nos bijoux plaisent aux gens parce que le design leur parle, que ce soit la dernière collection *Love tag* avec les pièces en éclair ou bien la collection *Capture me* qui est un symbole de l'amour. Il faut que la symbolique soit forte pour que les gens achètent et apprécient porter nos pièces. Ils racontent tous une histoire.

Où les bijoux Akillis sont-ils produits ?

Nous avons plusieurs centres de production. Un vers Lyon, un autre à Marseille et un à Paris. Pour le revêtement noir, nous le faisons faire en Suisse, dans un atelier réputé dans la fabrication de montres. Ce qui nous importe le plus, c'est d'être réactifs, il n'est pas question d'allonger les délais de production et de fabrication, tout en ayant une qualité irréprochable. Parce qu'un design qui est beau, mais mal exécuté ne fera pas le même effet. La production européenne nous permet de cocher toutes ces cases.



Le marché de la joaillerie est très concurrentiel, comment faites-vous pour sans cesse vous renouveler ?

On se démarque par notre mixité. Souvent, on rentre dans les points de vente horlogers pour les hommes. C'est très important pour nous. Nous avons été l'une des premières marques à faire de la joaillerie pour hommes. À l'époque, c'était inconcevable. Désormais, dans la rue, les hommes qui portent des bracelets sont nombreux. L'ADN Akillis plaît ou ne plaît pas. Nos revendeurs l'adorent et cela fait effet boule de neige.

Quelles sont les collections disponibles actuellement ?

Nous avons travaillé sur des couleurs et des animations. Nous allons lancer une animation en couleur, c'est une grande

nouveauté technique. Ce sera de l'aluminium qui sera teinté avec la tête de la balle en or rose ou en or jaune, quant à la chaîne et la bélière elles seront aussi en or. Nous avons rentré des couleurs assez pop pour l'été comme le bleu laser, l'orange, le kaki. Nous lancerons également des bijoux en rose, à l'occasion d'octobre rose, pour lutter contre le cancer du sein.

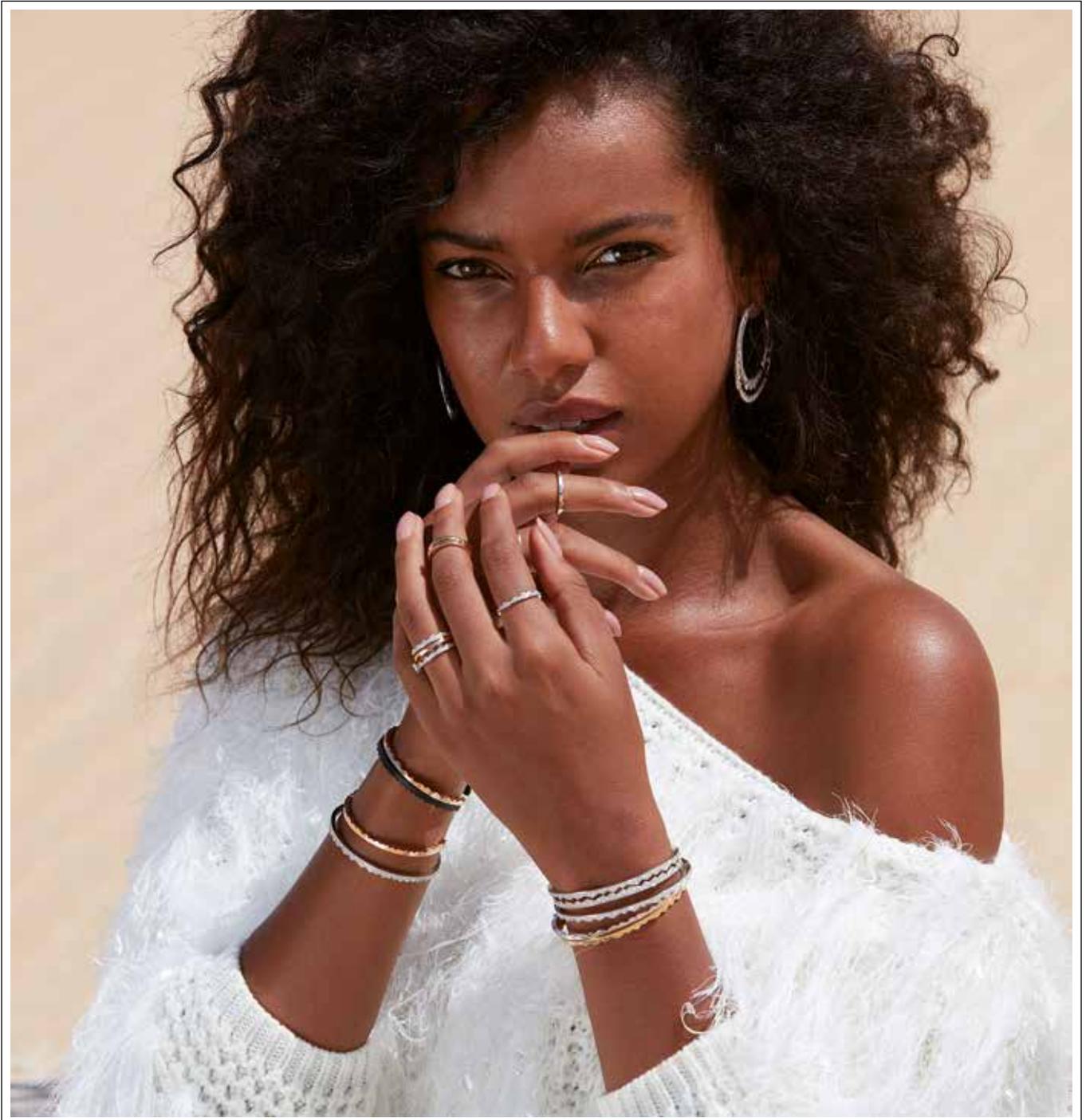
Avez-vous des projets pour la marque ?

Nous comptons continuer les implantations à travers le monde. Cette année, nous avons doublé le nombre de points de vente. Nous espérons faire de même l'année prochaine. Actuellement, nous comptons près de 70 revendeurs. Nous avons également une boutique monomarque, à Paris, à proximité de la Place Vendôme. ●

“

Nos bijoux plaisent aux gens parce que nos designs leur parlent

”



LE VRAI DU FAUX

DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

À visée amincissante, anti-stress, revitalisante, les compléments alimentaires séduisent toujours autant les consommateurs. Aux États-Unis, la moitié de la population en consommerait au moins une fois par an. Pourtant, le corps médical reste très sceptique sur leur intérêt.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER



À l'approche de l'été, les compléments alimentaires ont plus que jamais le vent en poupe et envahissent les pharmacies luxembourgeoises. On leur prête de nombreuses vertus : activer le bronzage, favoriser l'élimination des graisses, stimuler la croissance des cheveux. Ils seraient aussi capables de renforcer vos défenses immunitaires au changement de saison et soulager les insomnies. Mais qu'en est-il vraiment ? Si on en croit la publicité qui entoure ces fameux produits, nous serions quasiment en manque de tout et une cure de compléments alimentaires serait tout bonnement indispensable pour nous remettre sur pied. Présentés sous forme de gélules, de pilules, d'ampoules liquides, de poudre en sachet et même de gommes à mâcher, ils contiennent des vitamines, des minéraux, des plantes ou d'autres substances, ayant un effet nutritionnel ou physiologique. Étant donné que ce ne sont pas des médicaments, ces derniers ne peuvent pas guérir ou prévenir des maladies chez l'homme et sont disponibles sans ordonnance.

“

Certaines personnes ingèrent ces produits sans même savoir s'ils sont carencés

”

UN AVIS MÉDICAL INDISPENSABLE

Pour autant, gare à l'automédication ! Comme le précisent les autorités sanitaires luxembourgeoises, une alimentation équilibrée et variée permet de couvrir les besoins en vitamines et en minéraux pour tout individu sain. « Certaines personnes ingèrent ces produits sans même savoir s'ils sont carencés », explique Florence Foucaut, diététicienne et nutritionniste. Pourtant, il n'est pas anodin de prendre des vitamines, des minéraux ou d'autres substances à base de plantes. C'est pourquoi un avis médical reste indispensable. « Nous ne prescrivons pas de compléments alimentaires nutritionnels sans avoir fait un bilan bien précis. Nous allons d'abord évaluer les carences, soit à l'aide d'une prise de sang, soit grâce à une enquête alimentaire.

S'il est possible de combler ses carences via l'alimentation classique, nous allons la rééquilibrer afin de gommer ces manquements. Si cela n'est pas possible, nous préconiserons de prendre des compléments alimentaires régulièrement », poursuit Florence Foucaut.



INSTITUT ROYAL

Michèle Wagner

LES SOINS D'AMINCISSEMENT
ET DES SÉANCES DE PERSONAL TRAINING
POUR VOTRE BIEN-ÊTRE.



ENDERMOLOGIE

Déstocker les graisses - Lisser la cellulite
Raffermir la peau - Retrouver les jambes légères

**Offre spéciale été avec le code
FEMMES MAGAZINE**

4 séances achetées + 1 séance offerte
8 séances achetées + 2 séances offertes

Offre valable jusqu'au 31 août
(75€ la séance d'endermologie de 30 min, zones au choix)



**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

**RÉSERVEZ
VOTRE SOIN :**



49 Boulevard Royal,
L-2449 Luxembourg
Tél. : 621 149 149



Institut Royal Michèle Wagner



institut_royal_wagner



“
**Une alimentation équilibrée
 et variée permet de couvrir
 les besoins en vitamines
 et en minéraux pour
 tout individu sain**
 ”

UNE ORANGE PLUTÔT QU'UNE GÉLULE

Aucune étude scientifique n'a prouvé l'efficacité réelle de ces compléments. Avoir une alimentation diversifiée et consommer des fruits et légumes de saison, tout en ayant une activité physique régulière, reste le meilleur moyen de rester en bonne santé. C'est aussi moins onéreux que

d'ingérer des comprimés et autres gélules. Et c'est souvent plus efficace ! Ainsi, si vous souhaitez préparer au mieux votre peau au soleil, privilégiez les aliments riches en antioxydants. On en retrouve dans les carottes, les oranges, les abricots, mais aussi dans les légumes verts tels que les épinards et les choux. Qui plus est, certaines études scientifiques ont établi qu'une consommation importante de compléments alimentaires à base de bêta-carotène augmenterait le risque de cancer du poumon chez les fumeurs et les anciens fumeurs. « Les compléments alimentaires sont plus proches des médicaments que des bonbons, il faut donc les utiliser avec parcimonie et être bien conseillé », résume la diététicienne.

UTILES DANS CERTAINS CAS

Comme ils ne consomment aucun produit d'origine animale, les personnes

qui suivent un régime végétalien sont exposées à un risque majoré de carence en vitamine B12 notamment. Cette dernière est contenue exclusivement dans la viande et le poisson et, dans une moindre mesure, le lait et les œufs. Dans ce cas, il est absolument nécessaire de prévoir une supplémentation en vitamine B12, avec des compléments alimentaires adaptés, pour combler ce manque et donner à l'organisme ce dont il a besoin. Les personnes qui suivent des régimes alimentaires avec exclusions, sont plus à risque de carence. Les suppléments sont parfois recommandés pendant la grossesse. La femme enceinte peut par exemple avoir une carence en acide folique et dans son cas, cela peut avoir des conséquences graves. Celle-ci peut causer un retard de croissance, une malformation congénitale ou une anomalie du tube neural. Il peut y avoir aussi des manquements liés à des pathologies. Mais encore une fois, la prise de compléments alimentaires ne doit pas se faire sans l'avis d'un professionnel de santé. Tout comme les antibiotiques, les compléments alimentaires ne sont pas automatiques. « Typiquement, il est important de savoir que lorsque l'on prend du fer en complément nutritionnel, il ne faut pas consommer de thé dans un laps de temps trop rapproché, puisque la boisson diminue l'absorption de cet oligoélément », détaille Florence Foucaut.

RISQUE DE SURDOSAGE

« Les compléments alimentaires sont désormais commercialisés sous forme de petites gommes colorées à mâcher. Forcément, ces suppléments à l'apparence de bonbons participent à la banalisation de ces produits, faisant croire qu'ils sont sans danger. Or ce n'est pas le cas, cela reste des substances chimiques qui peuvent avoir des conséquences en surconsommation ou en consommation inadaptée », poursuit-elle. « Dans le cas des suppléments de phytothérapie, il peut y avoir des interactions avec certains

types de médicaments, lorsqu'il y a une prise simultanée. Ce qui peut diminuer l'effet du médicament et donc devenir dangereux pour la santé. Pour ce qui est des compléments alimentaires nutritionnels, il faut faire attention à un surdosage de sélénium notamment.

“

Les compléments alimentaires sont plus proches des médicaments que des bonbons

”

Si l'on augmente démesurément ces apports en vitamine D, il peut y avoir des complications », alerte Florence Foucaut. Les autorités sanitaires luxembourgeoises mettent aussi en garde les consommateurs qui seraient tentés d'acheter des suppléments sur internet, dans la mesure où il n'est pas garanti que la législation luxembourgeoise ou européenne soit respectée. « Certains de ces compléments alimentaires sont des médicaments qui ne peuvent pas être vendus sans autorisation de mise sur le marché en Europe », peut-on lire sur le site du gouvernement luxembourgeois. ●



MEDISTETIX
by LUXLASER

EMSELLA, TRAITEMENT RÉVOLUTIONNAIRE DES MUSCLES DE LA RÉGION DU PLANCHER PELVIEN.

EMSELLA utilise la technologie **HIFEM** pour stimuler les muscles profonds du plancher pelvien et rétablir le contrôle neuromusculaire. L'efficacité de la méthode repose sur l'énergie électromagnétique focalisée, la pénétration en profondeur et la stimulation de du plancher pelvien. Une seule séance de **BTL Emsella** entraîne des milliers de contractions supramaximales des muscles du plancher pelvien.

EMSELLA®

DITES NON!
À L'INCONTINENCE



EMSELLA®

Un traitement révolutionnaire pour l'incontinence

RESTEZ
HABILÉE



95% SATISFACTION
DES PATIENTS*



TRAITEMENT
NON INVASIF



Les points forts de l'Emsella :

85% d'amélioration de la satisfaction intime globale, les patients restent habillés.

41 études cliniques prouvent les résultats

Un traitement confortable en 6 séances a raison de 2 séances par semaine

Traitement des pathologies suivantes :

Post-partum et post ménopause, vieillissement, incontinence de stress et d'effort

MEDISTETIX

66-68 Route d'Arlon, L-8210 Mamer

Tél. : 28 70 38 88

info@medistetix.com

www.medistetix.com



On a testé
pour vous

MOROCCANOIL

SHAMPOING SEC

**TRAITEMENT
MOROCCANOIL**

**CRÈME INTENSIVE
POUR BOUCLES**



Cheveux secs, pointes fourchues et couleurs ternes... L'été est une saison éprouvante pour les cheveux. Le soleil, l'eau de mer et la chaleur mettent à rude épreuve notre jolie crinière. Heureusement, Moroccanoil, connu pour ses soins beauté à base d'huile d'argan ultra hydratants, dispose de produits idéaux pour réaliser des coiffures stylisées et ce, à n'importe quel moment de l'année. Voici les indispensables de Moroccanoil : une crème pour sublimer vos boucles, un soin pour revitaliser votre chevelure et un shampoing sec pour la rafraîchir.

**JEU CONCOURS !
LES PRODUITS SONT À
GAGNER SUR INSTAGRAM :**



JULIE KIEFFER

Les plus

J'ai choisi de tester l'Intense Curl Cream et le résultat est bluffant. C'est un après-shampoing sans rinçage qui permet de définir et rafraîchir les boucles tout en luttant contre les frisottis. Il suffit de l'appliquer et de laisser sécher ses cheveux naturellement ou à l'aide d'un diffuseur pour un résultat est impeccable. Ce produit m'a littéralement réconcilié avec mes boucles.

Les moins

RAS, l'Intense Curl Cream est déjà un incontournable dans ma routine capillaire exigeante !



CÉLINE ELAJI

Les plus

Le soin est vraiment top, sa texture « huile » est très agréable et surtout il ne laisse pas de fini gras après application.

Le shampoing sec est efficace et ne laisse pas de résidu après brossage.

Les moins

Le contenant du soin est en verre, du coup, attention à ne pas le faire tomber ! Les maladroités comme moi comprendront.



ALKILDA DICICI

Les plus

Malmenées par les appareils chauffants et abîmées par les décolorations, mes boucles ont perdu de leur superbe. Mais grâce à cette crème, j'ai pu retrouver des boucles bien définies et souples. J'applique deux noisettes sur cheveux mouillés ou secs et je vois tout de suite la différence. L'odeur est agréable et légère. Mes cheveux sont à nouveau brillants, doux et hydratés.

Les moins

RAS



DOROTHÉE DILLENCHNEIDER

Les plus

Ce shampoing sec est tout simplement incroyable : il ne laisse aucun résidu blanc et purifie bien les racines. Il est important de souligner également qu'il contient un agent anti UV qui protège les cheveux du soleil. Le traitement pour cheveux fins remplit bien sa fonction : il facilite le démêlage, hydrate bien les pointes sans les rendre grasses.

Les moins

J'aurais aimé que le shampoing sec laisse une sensation de fraîcheur dans les cheveux et qu'il les parfume légèrement.

LE SALON *d'Anaïs*

UN INSTITUT DE BEAUTÉ DE PREMIER
CHOIX POUR VOS BESOINS EN MATIÈRE
DE SOINS DU CORPS ET DU VISAGE.



Anaïs et Laura vous convient à une parenthèse beauté des plus agréables. Véritable cocon, le salon se caractérise par son atmosphère feutrée, invitant au lâcher-prise et à la détente.

Utilisant les produits de la marque Cinq Mondes, l'institut propose un large éventail de prestations.

Que vous optiez pour un soin du visage anti-âge Kobido ou un rehaussement de cils, l'équipe d'esthéticiennes qualifiées vous fera vivre un **moment hors du temps**.



3 Rue Marie-Adélaïde,
L-2128 Hollerich Luxembourg
Tél. : 691 844 944
www.salon-danais.lu



Horaires d'ouverture :

Mardi et mercredi : 10:00 - 18:00
Jeudi : 10:00 - 19:00
Vendredi : 10:00 - 20:00
Samedi : 09:00 - 17:00

MUST-HAVE

FRAÎCHEUR

La mousse clarifiante exfolie la peau en éliminant progressivement les cellules mortes tout en lui apportant une dose d'hydratation immédiate pour compenser la perte d'eau. Le grain de peau est affiné et les pores sont visiblement réduits. La mousse clarifiante présente une texture mousse innovante, facile à appliquer et qui ne nécessite pas l'utilisation d'un disque de coton. Grâce au mécanisme auto-mousseur intégré, la lotion se change en une mousse douce et aérienne. Lorsque la mousse est appliquée sur le visage, elle se transforme à nouveau en une lotion aqueuse et soyeuse pour offrir tous les bienfaits d'un soin : fraîcheur, exfoliation et hydratation. **Mousse clarifiante. Chanel.**



DEUX EN UN

Ce démaquillant-soin s'est largement inspiré de la crème pousse des cils, soin iconique de la marque dans sa composition.

Un puissant Complexe Végétal Mythique (hamamélis, pomme, ortie, marron d'Inde et millepertuis) au cœur de sa formule permet aux cils et aux sourcils de pousser de manière impressionnante. Ainsi, ce soin démaquille très efficacement (fards très pigmentés, maquillage waterproof... rien ne résiste à sa texture ultra-fondante), mais il stimule également la pousse des cils et prend soin du contour de l'œil. **Lipocils démaquillant. Talika.**

SO CUTE

03

Marc Jacobs ajoute une nouveauté dans son emblématique collection daisy : les daisy drops. Il s'agit de capsules de parfum durables à dose unique, faciles à emporter partout dans votre sac ou votre poche. Chaque boîte de votre parfum daisy préféré contient 30 capsules. C'est la façon la plus pratique d'emporter un parfum avec soi, n'importe où, n'importe quand, et elle est en plus facile à utiliser : tourner, presser et appliquer. Durables, les boîtes de daisy drops sont confectionnées en aluminium, une alternative durable au plastique, et sont suffisamment robustes pour être glissées dans votre sac ou votre poche. De couleur blanche avec le logo des trois marguerites iconiques, le design est moderne, épuré et ludique, tout en restant fidèle à la gamme. **Eau so fresh. Daisy Marc Jacobs.**



QUATRE SENSUALITÉ

À l'occasion du vingtième anniversaire de son parfum iconique for her, Narciso Rodriguez nous dévoile sa nouvelle eau de parfum pour femme : for her forever. Grâce à ses notes fleuries de frangipanier, gardénia, jasmin, osmanthus, tubéreuse et



les incontournables cœur de musc et patchouli, for her témoigne d'une féminité éternelle qui évolue pour traverser les âges. Une eau de parfum lumineuse, sensuelle et intemporelle qui célèbre la beauté et la force de chaque femme. Le flacon en verre raffiné et transparent dans une teinte noire au sommet se transforme progressivement en une délicate teinte rose. **For her forever. Narciso Rodriguez.**

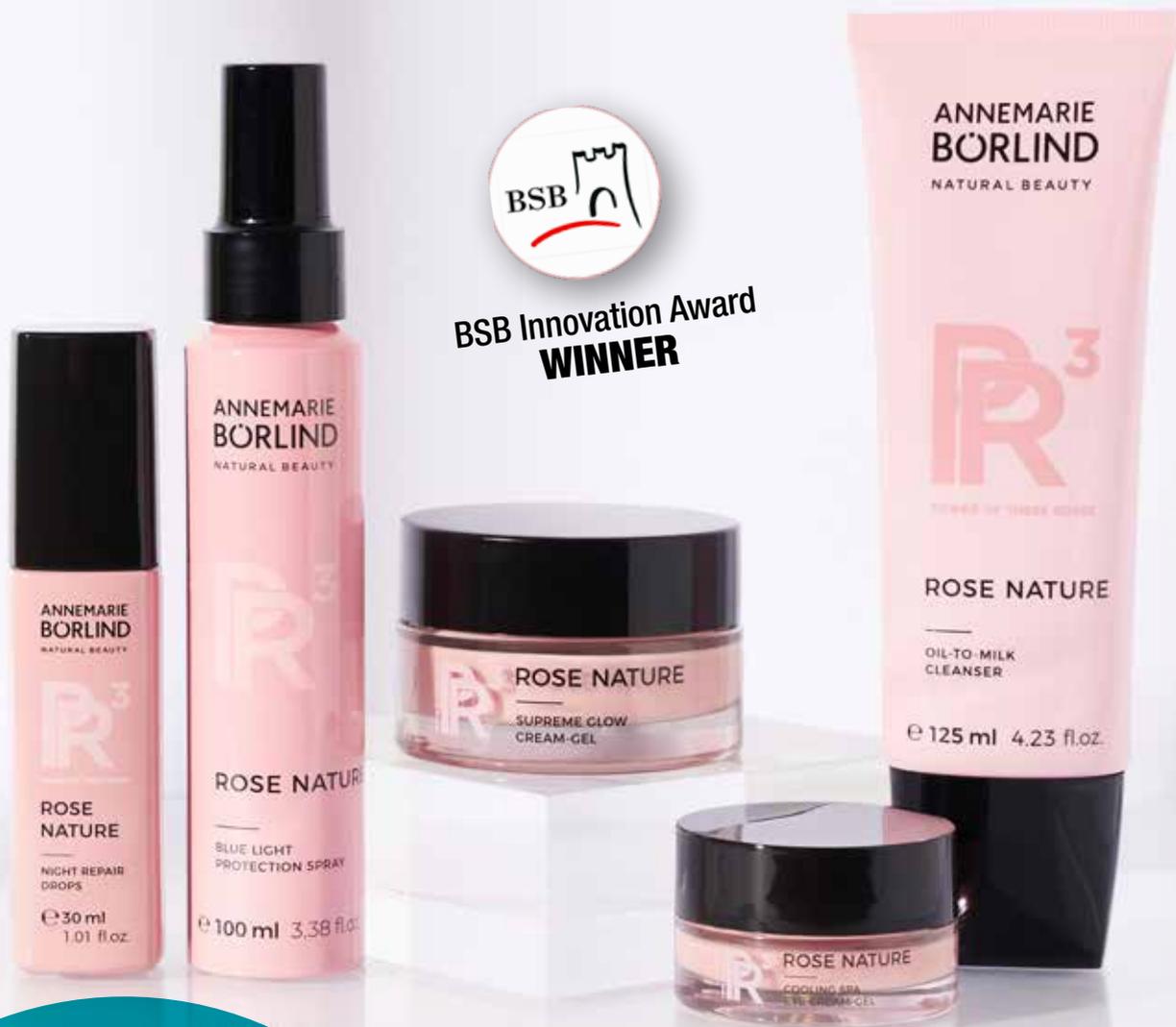


VOLUPTÉ

05

Idéal pour l'été, frais, léger et glamour. L'emblématique huile Dior qui réhausse de manière naturelle la couleur des lèvres.

Cette huile à lèvres associe une formule intense à un fini couleur aussi naturel que flatteur, pour un rendu ultra-lumineux. Infusé à l'huile de crise, ce Lip Glow Oil nourrit, adoucit et revitalise instantanément les lèvres. **Dior Addict Lip Glow Oil. C. Dior.**



BSB Innovation Award
WINNER

System Digital De-Stress

La dernière innovation de Börlind,
ROSE NATURE,
une série de soins contre le vieillissement
précoce de la peau dû au stress
et à l'exposition à la lumière bleue.

*Découvrez
toute la gamme
de produits*

**ANNEMARIE
BÖRLIND**
NATURAL BEAUTY

en exclusivité chez

NATURATA
Beauty & Culture

NATURATA

*beauty
& culture*

MUNSBACH • 13, rue Gabriel Lippmann • L-5365 Munsbach
MERL • 486A, route de Longwy • L-1940 Luxembourg

Lu-Ve: 8:00 - 19:00 Uhr • Sa: 8:00 - 18:00 Uhr



BURN-OUT PARENTAL : ET SI ON EN PARLAIT ?

Peut-être parce qu'il s'écrit dans l'intimité d'un foyer, le burn-out parental reste un syndrome méconnu. Pourtant, il est évident que ses conséquences sont bien réelles, tant sur la santé physique et mentale des parents que sur la vie familiale. C'est pourquoi il est essentiel d'en connaître les symptômes et de se faire aider dès qu'ils apparaissent.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

Qui n'a jamais eu envie de mettre son rôle parental sur pause pour s'offrir une parenthèse loin du domicile familial... Histoire de se poser et de se sentir libre, l'espace d'un instant. Car même si nos chères têtes blondes nous procurent un bonheur incommensurable, avoir un enfant n'est pas de tout repos. Les caprices à répétition, les nuits saccadées, la gestion des activités... Le stress lié aux responsabilités parentales provoque chez certains d'entre nous un état d'épuisement physique, émotionnel et mental qui s'installe dans le temps. On parle alors de burn-out parental. Car contrairement aux idées reçues, le syndrome n'est pas cantonné à la sphère professionnelle.

“
Les conséquences les plus graves sont celles directement liées aux enfants
”

Il s'imisce parfois dans la vie familiale. « Le burn-out parental est un épuisement du parent, c'est l'impression de ne plus avoir la force et les capacités à maîtriser le rôle qui lui incombe. Celui qui traverse cet état se sent impuissant, au quotidien », détaille

Méline Heuer, éducatrice spécialisée en accompagnement psychoéducatif, collaboratrice auprès de l'Initiativ Liewensufank dans le cadre du service BabyPLUS. « Au contraire de la dépression qui découle d'un état de mal-être général, le burn-out parental est totalement lié au rôle de parent », poursuit-elle.

PLUS QU'UNE SIMPLE FATIGUE PASSAGÈRE

Le burn-out parental est un phénomène de plus en plus présent. Mais comment savoir si on en souffre ? Après avoir mené une série d'études sur le sujet, Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam, professeures de psychologie à l'université catholique de Louvain (UCL), ont identifié quatre symptômes. Il y a d'abord un épuisement persistant, qui, dans ce cas précis, est lié à la parentalité. « On ne parle pas d'une simple fatigue passagère qui s'installe après une série de mauvaises nuits et qui touche de nombreux parents. Il est question ici d'un épuisement intense et prolongé », précise Tania Hemmer, éducatrice diplômée experte en burn-out parental et chargée de projets à l'Eltereschool (l'École des parents). Un autre des symptômes à repérer c'est la distanciation affective avec ses enfants.

« Le parent touché remplit ses obligations, sans aucune émotion. Il agit comme un

robot et n'éprouve plus aucun plaisir à être en présence de ses enfants. La perte d'épanouissement parental est un autre signe auquel il faut faire attention », détaille l'éducatrice diplômée qui est aussi coach parental systémique. Enfin, il y a ce décalage entre le parent que l'on est devenu et celui que l'on souhaitait être. « Dans la plupart des cas, le burn-out parental survient chez des parents qui sont très perfectionnistes et qui veulent tout faire bien : concocter des plats faits maison, ne pas trop crier... Avant même d'avoir un enfant, ces derniers se posaient énormément de questions sur la parentalité. Ils se mettent une pression immense sur les épaules », poursuit-elle.

UNE VIE FAMILIALE PERTURBÉE

Le burn-out parental peut en réalité atteindre chaque parent et les conséquences peuvent être néfastes. « Il existe cinq facteurs de risque : sociodémographiques (l'environnement, le niveau social, les études), situationnels, personnels (attachement anxieux, personne perfectionniste), parentaux (restriction du rôle, manque de chaleur dans la pratique éducative) et familiaux », détaille Méline Heuer. « Ce sont des catégories de facteurs dans lesquelles se situent les ressources et les stressés de notre vie. La parentalité, c'est comme une balance », ajoute Tania Hemmer.

L'épuisement parental peut avoir des effets tant sur la santé physique et mentale des parents que sur la relation avec les enfants. Le syndrome joue directement sur la qualité du sommeil. Des troubles psychiques, allant jusqu'à l'apparition d'envies suicidaires, peuvent également apparaître. Les symptômes du burn-out parental sont semblables aux troubles dépressifs.

Dans certains cas, le rôle parental peut devenir tellement envahissant qu'il peut impacter la vie de couple. Toute la famille peut s'écrouler. « Le parent atteint de burn-out parental peut développer des sentiments inversifs envers son enfant.

Dans le pire des cas, il peut même devenir négligent, voire maltraitant », explique Méline Heuer. « Les conséquences les plus graves sont celles directement liées aux enfants. Il peut subvenir de la négligence, qu'elle soit affective, éducative ou physique. Il peut aussi y avoir une augmentation des risques de violence sur l'enfant. Ces conséquences vont avoir un impact direct sur son développement », poursuit Tania Hemmer.

LE PARENT PARFAIT N'EXISTE PAS

À la manière d'un salarié, qui voudrait atteindre l'ensemble de ses objectifs, celui qui devient parent se lance dans un marathon à la perfection pour donner à son enfant la meilleure éducation possible. « Parce qu'ils croulent sous le poids des injonctions, certains parents finissent par craquer », constate Méline Heuer. Si la parentalité a toujours été une responsabilité exigeante, la pression sur les parents semble aujourd'hui être exacerbée. Les images idéalisées de la parentalité qui pullulent sur les réseaux sociaux sont pour beaucoup. Tout comme la multitude de livres ou blogs sur tous les aspects de l'éducation. Le rôle occupé par l'enfant, au sein de la société mais aussi de la famille et



du couple, a aussi grandement évolué. « En tant que parents, nous avons tendance à ne parler que des bonnes choses. Nous avons aussi tendance à comparer les avancées de nos enfants à ceux de notre entourage, ce qui accentue encore un peu plus la pression que nous nous imposons », confirme l'éducatrice diplômée qui tient une permanence tous les mercredis après-midi au Café des parents d'Esch/Alzette, un lieu unique fondé en 2016 sous l'égide de l'Eltereschoul (l'École des parents) et de la fondation Kannerschlass, où les parents peuvent venir exposer leurs problèmes.

Pourtant, chaque famille a ses propres défis, ses propres dynamiques et son propre rythme. Rien ne sert de courir après la perfection, puisque aucun parent n'est parfait. Il convient de laisser tomber cette idée et faire de son mieux. Les erreurs font partie de la parentalité, il faut faire preuve de bienveillance envers soi-même.

UN ACCOMPAGNEMENT INDISPENSABLE

Heureusement, le burn-out parental n'est pas une fin en soi, il est possible de

sortir de cet état. Et pour s'en défaire, l'aide professionnelle est indispensable. Il existe différentes structures spécialisées au Luxembourg. De plus en plus de psychologues et médecins généralistes suivent des formations pour en savoir davantage sur le syndrome afin de mieux accompagner leurs patients. « Être conscient que l'on souffre de burn-out parental est déjà une grande avancée. Le plus dur est d'admettre que l'on est atteint de ce syndrome », admet Tania Hemmer.

L'éducatrice sociale donne des cours en ligne sur le burn-out parental pour que les gens sachent que ce syndrome existe, prennent conscience de ses conséquences et comprennent comment l'éviter. « Lorsqu'on traverse une phase difficile, il faut aussi oser en parler à une personne de confiance qui n'est pas dans le jugement. Aucun parent ne devrait traverser l'étape de la parentalité seul. Comme le dit si bien un proverbe africain : "il faut tout un village pour élever un enfant" », conclut-elle. ●

*my*DSP POUR ACCÉDER FACILEMENT À MES DONNÉES DE SANTÉ EN TOUTE SÉCURITÉ

Avec *my*DSP, j'accède à tout moment et de n'importe où à mes informations médicales (résultats d'analyses biologiques, imagerie médicale, rapports médicaux ...) et je peux facilement les partager avec les professionnels de santé qui me suivent. Ainsi, je facilite la coordination de mes soins et je joue un rôle plus actif dans la gestion de ma santé!



APP STORE



GOOGLE PLAY

**Téléchargez
l'application mobile
*my*DSP**



eSanté AGENCE
LUXEMBOURG | Agence nationale
des informations partagées
dans le domaine de la santé

News HEALTHY

ALIMENTS FERMENTÉS : ILS SONT BEAUX, MES BOCAUX !

TEXTE : LISA BEYS



Des précautions nécessaires

Tous les légumes peuvent être utilisés : chou, carotte, betterave, navets, chou-fleur, concombre, aubergine, cornichons, oignons, à l'exception des pommes de terre. On évite de faire fermenter des légumes mous, abîmés ou trop mûrs.

Pas de risque de botulisme comme avec les conserves, mais une fermentation peut être ratée : vous le sentirez dès l'ouverture du bocal ! Ne consommez jamais une préparation malodorante. Bénéfiques, les aliments fermentés peuvent entraîner des désordres intestinaux s'ils sont consommés en trop grande quantité : une petite portion suffit, dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

LA LACTO-FERMENTATION, C'EST QUOI AU JUSTE ?

Des légumes en bocaux, faits maison, conservés sans stérilisation ni congélation, c'est possible ? Eh oui ! La lacto-fermentation est un procédé millénaire de conservation des aliments, consistant à conserver des aliments dans du sel, en l'absence d'air. Rien à voir avec le lait : c'est une réaction chimique se produisant à partir des bactéries contenues dans les aliments qui secrètent de l'acide lactique. Cela permet d'éviter la putréfaction des aliments et de les conserver très longtemps !

MES ALLIÉS NATURELS POUR UNE DIGESTION APAISÉE

La fermentation améliore la digestibilité des aliments et les enrichit en vitamines et probiotiques, bénéfiques pour le fonctionnement de notre intestin et de notre système immunitaire. En effet, notre flore intestinale est sujette à des déséquilibres. En cas de troubles digestifs (ballonnements, diarrhées), les probiotiques sont souvent conseillés. Pas besoin de se rendre en pharmacie : ces derniers sont naturellement présents dans les aliments fermentés !



DIY : je prépare mes légumes fermentés !

On commence impérativement par laver et ébouillanter bocaux, couvercles et joints. Ensuite, on lave, épluche et découpe les légumes. On remplit les bocaux, puis on ajoute quelques aromates (graines de moutarde, de cumin, clous de girofle, feuilles de laurier). On dissout ensuite 30 g de sel dans un litre d'eau, puis on remplit le bocal de cette préparation jusqu'à environ 2 cm du bord. On ferme le bocal hermétiquement à l'aide du caoutchouc. On place les bocaux à température ambiante (entre 19 et 25°C) durant 7 jours, puis dans un lieu plus frais (15-18°C) pendant un mois avant de les déguster. Ils se conservent durant plusieurs mois au frais, et sous 15 jours une fois ouverts.



10 000

milliards de bactéries peuplent notre microbiote intestinal ! Cela représente plus de 800 espèces de bactéries différentes, pour un poids total d'environ 2 kg.

Le microbiote intestinal remplit trois fonctions majeures pour notre santé : digestion des aliments, effet barrière et développement du système immunitaire.

(Source : G. Perlemuter, A. Cassard, « Les bactéries, des amies qui vous veulent du bien », Editions Solar, 2016).

DU MISO AU KIMCHI

Nous consommons régulièrement des aliments fermentés sans le savoir : yaourts, olives, cornichons ! Ils sont très présents dans l'alimentation asiatique : on retrouve le miso (pâte réalisée à partir de fèves de soja fermentées, souvent incorporée dans les soupes), ou encore le nuoc-mâm (sauce à base de poisson fermenté). Le chou fermenté quant à lui est très populaire en Corée : le fameux kimchi ! Nous sommes plus familiers de son équivalent, la choucroute. Ils forment d'excellents condiments en garniture dans les salades ou dans les burgers.



Littérature

TEXTE : NATHALIE MARCHAL

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

Une nuit particulière de Grégoire Delacourt



Ils se sont rencontrés lors d'un dîner chez des amis communs. Et depuis trente ans, Aurore et son mari forment un couple uni et passionnel. Jusqu'au soir où il la quitte et où, pour échapper à cet idéal perdu et à cette fin qui lui est imposée quand l'autre part, elle provoque une rencontre dans la nuit parisienne avec un homme, Simeone, comme une fuite en avant, un sursis. D'une

écriture visuelle et romantique, ce récit dépeint, à la manière d'un film, le présent de deux êtres qui mesurent leur finitude et la fragilité des destins, sans jouer de rôle mais en se prenant par la main, pour se déjouer du sentiment d'abandon alors que leurs mémoires ne les lâchent pas. Un très beau roman d'amour à deux voix, d'abord celle d'Aurore et ensuite celle de Simeone, qui explore la rencontre de deux solitudes, le temps, suspendu, celui d'une nuit bercée par une forme d'harmonie.

🕒 Éditions Grasset, 2023

L'Expérience des fantômes de Fabrice Humbert



Surprenant et surnaturel, ce roman épique plonge le lecteur au cœur de l'aventure extrême. Nous sommes en 1847. Jane Franklin, l'épouse de l'officier de la Royal Navy et très célèbre explorateur anglais John Franklin (1786 - 1847) a vu son mari, reparti pour la troisième fois il y a deux ans dans le Grand Nord avec 133 hommes à la découverte du passage du Nord-Ouest reliant les océans Pacifique et Atlantique et dont elle est sans

nouvelles, en rêve. Il est vivant, elle en est convaincue à travers ce songe qu'elle interprète comme un avertissement. Dans ce neuvième roman, l'auteur dépeint, en s'inspirant de personnages et de faits réels, les expéditions à la découverte d'un monde au-delà de toute humanité en regard des moyens de l'époque, tout en dressant en parallèle le portrait d'une épouse qui remue ciel et terre dans l'Angleterre victorienne, jusqu'à convaincre l'Amirauté d'envoyer des expéditions de secours, pour le retrouver.

🕒 Éditions Gallimard, 2023



Une légère victoire d'Odile d'Oultremont

C'est l'histoire de deux personnages qu'une tragédie va paradoxalement rapprocher : Nour Delsaux, diplômée d'une grande école de journalisme qui occupe une fonction d'assistante de direction, et Yarol Ponthus, qui va bientôt être libéré d'une peine de prison qu'il purge depuis vingt-cinq ans pour un braquage qui a mal tourné. Elle est prise par une idylle avec un homme d'affaires, tandis qu'il est terrifié par sa sortie de prison et la confrontation avec sa fille unique Constance, qu'il n'a jamais revue. Sur un passage piéton, Nour va percuter Constance. Elle ne survivra pas au choc. Nour ne va pas être condamnée, mais comment vit-on après ce type d'accident ? Et que fait-on lorsque le père de la victime demande un tête-à-tête ? Entre la recherche de pardon et celle de vengeance entre ces deux êtres aussi attachants l'un que l'autre, que tout oppose et dont les personnalités sont complexes, la romancière ouvre la porte de la remise en cause dont naît la confrontation et qui inscrit à envisager les choses sous un angle différent. Un roman qui parle de rédemption, d'espoir et d'humanité.

🕒 Éditions Julliard, 2023

BACK TO SCHOOL 2023

VOS LIVRES EN QUELQUES CLICS !

COMMANDEZ VOS LIVRES SCOLAIRES AVEC LA LIBRAIRIE DES LYCÉES

DÈS LE 24 JUILLET

1

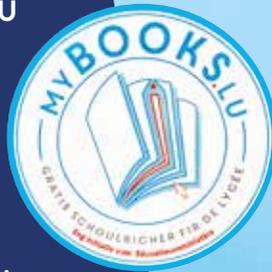
Connectez-vous à l'application APP.MYBOOKS.LU

2

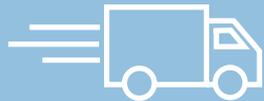
Vérifiez et complétez votre liste de livres

3

Envoyez votre code MyBooks à 11 chiffres
à librairiedeslycees@gmail.com ou via nos réseaux sociaux



SCANNEZ LE QR CODE
POUR UNE VIDÉO
EXPLICATIVE
DE LA DÉMARCHE !



PROFITEZ DE
LA LIVRAISON GRATUITE
À DOMICILE SUR DEMANDE
(à préciser dans votre mail)

Pas de compte Mybooks ?
Un e-mail avec la liste des livres dont vous avez besoin
suffit pour passer commande.



GRAND JEUX CONCOURS DE LA RENTRÉE

CHAQUE 100^{ÈME} COMMANDE RÉSERVÉE EN LIGNE REMPORTERA UN BON D'ACHAT DE 100€*.



Librairie des lycées

30 Av. Victor Hugo L-1750 Luxembourg Limpertsberg • www.librairiedeslycees.lu

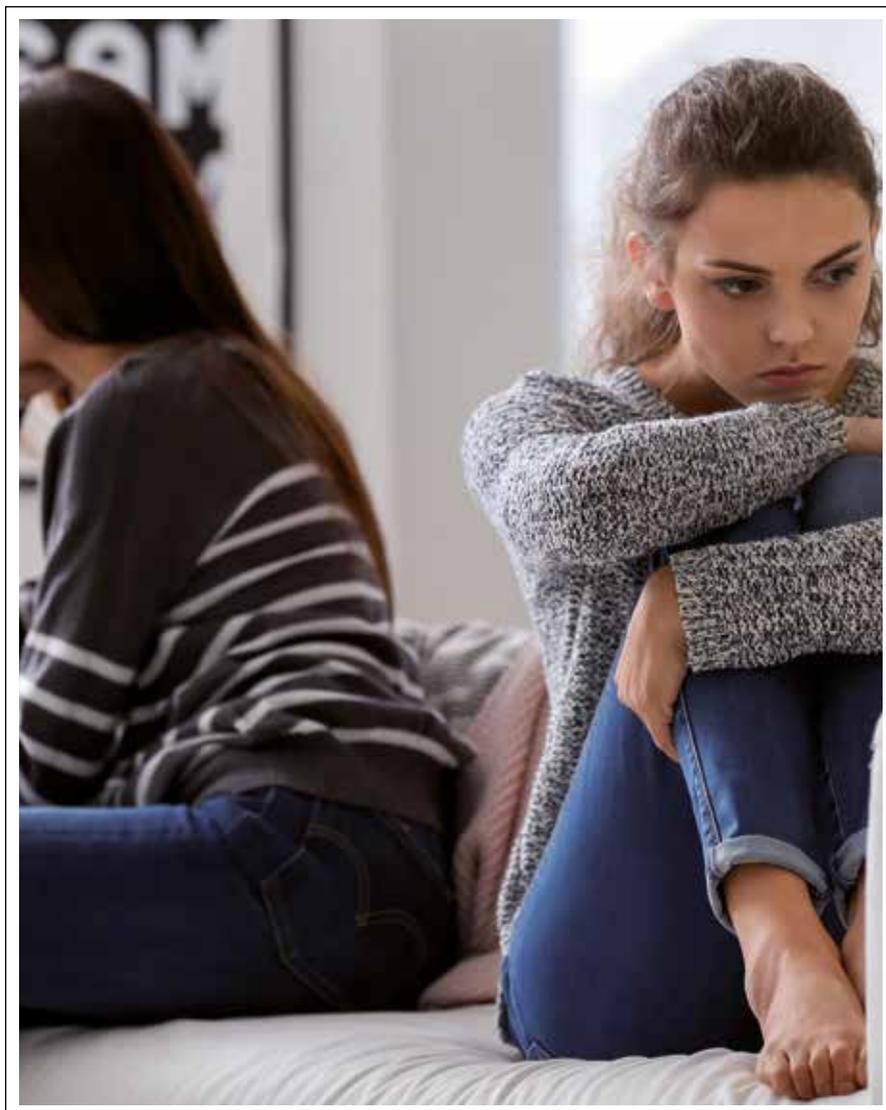
Suivez-nous sur les réseaux :     •  @librairiedeslyceesluxembourg

*Le bon cadeau est utilisable sur les fournitures scolaires et les sacs d'école. Valable jusqu'au 30 septembre 2023 et utilisable en une seule fois.

UNE CRISE DANS SON COUPLE N'EST PAS UNE FATALITÉ

Infidélité, sujets conflictuels, perte d'un travail, maladie, décès dans l'entourage...
De nombreuses difficultés personnelles ou au sein même de la relation de couple peuvent amener le couple à vivre une crise.
Qu'elle soit existentielle, identitaire ou relationnelle, elle peut être une occasion de grandir.

TEXTE : CÉLINE DOMEQ



Il est important de rappeler que la crise n'est pas automatiquement synonyme de la fin d'une relation de couple. Malheureusement, de nombreuses personnes oublient qu'une dispute aussi intense soit-elle peut également avoir des aspects bénéfiques. Les crises font partie intégrante de la vie de couple, tout comme elles sont présentes dans d'autres domaines de notre existence. Nous avons tous été confrontés ces dernières années à des crises économiques, sanitaires telles que la pandémie de Covid-19, et nous avons eu l'occasion de les traverser de différentes manières. Le couple aussi !

Comment pouvons-nous identifier la traversée d'une crise de couple ?

Aucune querelle ne se ressemble. Il n'y a pas de mode d'emploi spécifique, c'est l'une des difficultés pour certains couples de la reconnaître. Généralement, nous pouvons observer quelques critères : plus de tension entre les partenaires, une diminution de l'intimité émotionnelle et physique, et pour certains cela ira jusqu'à remettre en question la relation. Pour identifier cette période, il est important de prendre du recul régulièrement sur sa relation et de voir comment nous nous sentons.

Voici quelques raisons d'apparition de crise de couple : les problèmes de communication, l'infidélité, les problèmes

financiers, les difficultés professionnelles, le stress, les problèmes de santé, l'arrivée d'un enfant, les crises de milieu de vie (quarantaine, cinquantaine...), la retraite, le départ des enfants de la maison...

Il est essentiel pour chaque couple de rester attentif à ces moments clés et d'en prendre conscience régulièrement. L'un des plus grands défis que nous observons lors de consultations est lorsque la perturbation s'est installée depuis des semaines, voire des mois, voire des années, creusant un fossé si profond entre les conjoints que remonter la pente semble insurmontable. Pour certains couples, il est plus confortable d'éviter de faire face à la réalité de la situation, car cela impliquerait une remise en question. Pourtant, c'est la clé essentielle pour ne pas se laisser entraîner dans les profondeurs de la crise.

Voir la crise, reconnaître les difficultés et trouver un espace qui convient aux deux partenaires pour transformer cette crise en opportunité de croissance personnelle est le cadeau que vous pouvez offrir à toute situation critique.

Il est crucial de ne pas ignorer les signes avant-coureurs d'une crise de couple. Les petits problèmes non résolus peuvent s'accumuler et se transformer en problèmes majeurs. Une communication ouverte et honnête est essentielle pour aborder ces problèmes à un stade précoce. Il est important de cultiver une relation où chacun se sent écouté, compris et respecté.

Si le malaise est déjà bien installé, il est recommandé de rechercher l'aide d'un professionnel, tel qu'un thérapeute de couple. Le thérapeute peut aider les conjoints à explorer les racines des problèmes, à améliorer la communication, à développer des compétences de résolution de conflits et à trouver des solutions constructives. Il est crucial de comprendre que la crise de couple

peut également être une occasion de croissance personnelle et de renforcement de la relation, si les partenaires sont prêts à s'engager dans ce processus de transformation.

Il est important de rappeler que la recherche de soutien et d'accompagnement n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt une démonstration de volonté et de détermination à surmonter les difficultés. En travaillant ensemble, les partenaires peuvent trouver un nouvel équilibre, restaurer l'intimité et construire une relation plus solide et épanouissante.

Qui est responsable dans le couple, lorsque la crise est là ?

Dans une relation de couple en difficulté, il est fréquent que chaque partenaire évite de prendre ses responsabilités de peur d'être perçu comme coupable. Lorsque la relation se transforme en un véritable ring, où les disputes et les reproches fusent, et que le mode de fonctionnement basé sur le gagnant-gagnant disparaît, les partenaires se mettent mutuellement en quête d'un coupable idéal pour la situation.

Mais est-il réellement nécessaire de trouver un coupable ? Absolument pas ! Aucune infraction au sens juridique n'a été commise, n'est-ce pas ? Par conséquent, la recherche du coupable ne mène à rien, si ce n'est à attiser davantage les tensions déjà présentes !

Il est crucial de se concentrer sur la recherche de solutions plutôt que de se focaliser sur la recherche d'un coupable. Il est important de reconnaître que les problèmes de couple résultent souvent d'une combinaison complexe de facteurs et de dynamiques relationnelles.

Plutôt que de pointer du doigt l'autre personne, il est préférable de se tourner vers une approche plus constructive.

Lorsque les partenaires cessent de chercher à attribuer la responsabilité à l'un ou l'autre, ils peuvent commencer à explorer les causes profondes des problèmes et à travailler ensemble pour les résoudre. Cela nécessite une communication ouverte et honnête, ainsi qu'une volonté de remettre en question ses propres comportements et attitudes.

Au lieu de blâmer, il est essentiel d'encourager l'empathie et la compréhension mutuelle. Chacun des partenaires a un rôle à jouer en prenant la responsabilité de ses propres actions, en écoutant activement l'autre personne et en travaillant ensemble pour trouver des compromis et des solutions durables.

Dans certaines situations, il peut être bénéfique de faire appel à un thérapeute de couple. Ce professionnel neutre peut faciliter la communication, aider à identifier les schémas nocifs et offrir des outils pour résoudre les conflits de manière constructive.

Le problème n'est pas la crise en elle-même, mais ce que nous en faisons.

Il est important de reconnaître que les tensions font partie intégrante de la vie de couple. Elles peuvent être des moments de remise en question et de réévaluation de nos priorités. Au lieu de les voir comme des obstacles insurmontables, nous devrions les considérer comme des occasions de croissance personnelle et relationnelle.

Plutôt que de craindre les crises, nous devrions les aborder comme des opportunités de renouveau. En mettant à jour les sujets de conflit, en engageant des discussions sincères et en faisant preuve d'ouverture d'esprit, nous pouvons transformer le cataclysme en un véritable tremplin vers une relation plus solide et épanouissante. ●

SITUATION, PROJET PÉDAGOGIQUE, ALIMENTATION :

CONSEILS POUR BIEN CHOISIR UNE CRÈCHE POUR SON ENFANT

Le Luxembourg compte plus de 450 crèches et autres lieux d'accueil destinés aux petits et l'offre s'enrichit régulièrement. Du choix donc. En tout cas sur le papier, car la demande est également forte. Voici quelques conseils « de bon sens », histoire de mettre toutes les chances de votre côté pour que cela se passe bien pour votre enfant. Et pour vous, aussi.

TEXTE : FABRICE BARBIAN





structures qui ouvrent plus tôt et/ou ferment leurs portes plus tardivement. Cela dit, ce n'est pas une raison pour laisser son enfant faire l'ouverture et la fermeture comme il le fera quand il sera ado, en d'autres lieux, à d'autres horaires. Mais ceci est un autre sujet.

FAIRE LE PLEIN D'INFOS

Comme pour avant d'aller au restaurant ou d'aller voir un film, rien n'empêche de consulter les avis sur internet pour se faire une petite idée. Quitte à surfer pour découvrir les crèches susceptibles de vous intéresser, autant en profiter pour savoir ce que les parents qui les connaissent disent d'elles (sur les réseaux sociaux notamment). Pas question de tout prendre pour argent comptant - après tout un critère négatif pour les uns sera considéré comme un atout pour d'autres -, mais cela permet d'enrichir sa réflexion avec des « considérations » auxquelles vous n'aviez peut-être pas pensé ou d'être sensibilisée à des « particularités locales » qu'il vaut mieux appréhender.

PENSEZ PRATIQUE

Le premier des conseils est assurément de se pencher sur le sujet au plus tôt, dès les premiers mois de grossesse, histoire de mettre toutes les chances de votre côté pour trouver une place dans celle qui cumule les atouts. Et c'est d'autant plus vrai pour obtenir une place dans une crèche publique ou municipale. Et cela sans perdre de vue le côté pratique.

La proximité avec le lieu de travail ou le domicile est un point important, car il ne faut pas perdre de vue que vous allez certainement emmener votre enfant à la crèche et le récupérer aux « heures de pointe », si vous travaillez. Compte tenu des difficultés de circulation, en tout cas dans certaines communes et certains quartiers, il importe de prendre ces temps de trajet en considération tout comme les possibilités de stationnement

à proximité. Bon point, en la matière, si la crèche dispose d'un parking (il faut parfois se déplacer avec tout un « équipement »). Quitte à devoir prendre la voiture, il peut s'avérer opportun de voir si la crèche, certes un peu plus éloignée, mais proche de chez papy/mamy, n'est pas une option à étudier pour plus de sérénité et s'éviter de bonnes doses de stress régulières (en ayant un plan B). Un petit coup d'œil sur le réseau des transports urbains peut d'ailleurs aussi être utile, histoire de voir si cela ne permettrait pas de se simplifier la vie.

LES HORAIRES

Toujours au registre « pratique », les horaires sont bien évidemment à prendre en considération même si au Luxembourg, les plages horaires sont larges, comprises entre 7h00 et 19h00 et davantage encore pour certaines

“
Depuis quelques années, le Luxembourg compte des mini-crèches, des structures plus « familiales » et « agiles », mais qui, comme leurs « grandes sœurs », respectent un cahier des charges exigeant
 ”

LE CADRE ET L'ENVIRONNEMENT

Bien entendu, le cadre doit être sympa et mignon et garantir la sécurité des petits. Et la crèche doit disposer de toute une panoplie d'équipements et de jeux adaptés. Au Grand-Duché, nul doute

que toutes sont (ou devraient, sait-on jamais...) bien dotées en la matière. Le petit plus sympa, ce peut être un espace extérieur avec de la verdure ou bien encore la proximité d'un parc (ou d'une médiathèque dans un autre registre). Le plus important lors d'une première visite est certainement de savoir si vous vous sentez bien dans ce lieu, d'être à l'écoute de vos « ressentis ». Il ne s'agit pas de checker la taille des fenêtres, la température au degré près ou de noter la qualité du sourire de la directrice, mais simplement de savoir si l'endroit est plaisant et agréable. Ou pas. Et si vous pourriez, dès lors, envisager d'y laisser votre enfant une bonne partie de la journée. Ou pas.

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Si l'endroit est agréable, alors il faut en apprendre davantage. Les menus et la qualité des repas font assurément partie des informations essentielles. Demander à jeter un coup d'œil sur la carte des menus de la semaine permet déjà de se faire une petite idée et de s'assurer que les repas sont variés et équilibrés. Les produits bios (et locaux) sont de plus en plus présents dans les menus des crèches et des écoles.

Si cela vous tient à cœur, renseignez-vous, car certaines crèches ne proposent que du bio. Si jamais votre enfant doit suivre un régime particulier, évoquez le sujet pour savoir comment il est possible de vous organiser avec le personnel pour « gérer ».

QUEL EST LE PROGRAMME ?

Renseignez-vous pour savoir comment se déroule une journée « type », quelles sont les activités et sorties proposées aux enfants, s'il y a des sections (petits groupes selon l'âge). Quelques mots aussi sur l'approche et le projet pédagogique s'imposent. Maria Montessori semble d'ailleurs avoir pas mal d'adeptes, à lire les présentations de quelques-unes des crèches du pays.



MULTILINGUES

Au Luxembourg, veiller à ce que ses enfants soient très tôt en contact avec différentes langues n'est pas un problème puisque le programme d'éducation plurilingue est déployé dans l'ensemble des services d'éducation et d'accueil (crèches) et les mini-crèches prestataires du chèque-service accueil. Tous les enfants de 1 à 4 ans sont ainsi mis en contact avec le luxembourgeois, l'allemand et le français.

Les langues de la famille sont également valorisées. Tout cela implique tout de même de pouvoir compter sur du personnel qui maîtrise effectivement différentes langues (sans être forcément parfaitement trilingue). Peut-être pas inutile de savoir ce qu'il en est précisément lors de votre recherche pour s'assurer que ce « plurilinguisme » est efficient. Certaines crèches en font « un peu plus » en matière de langues en en proposant d'autres encore, notamment l'anglais. •

🌸 LES EXPLORATEURS DU BONHEUR 🌸 LA CRÈCHE IDÉALE POUR VOTRE ENFANT !



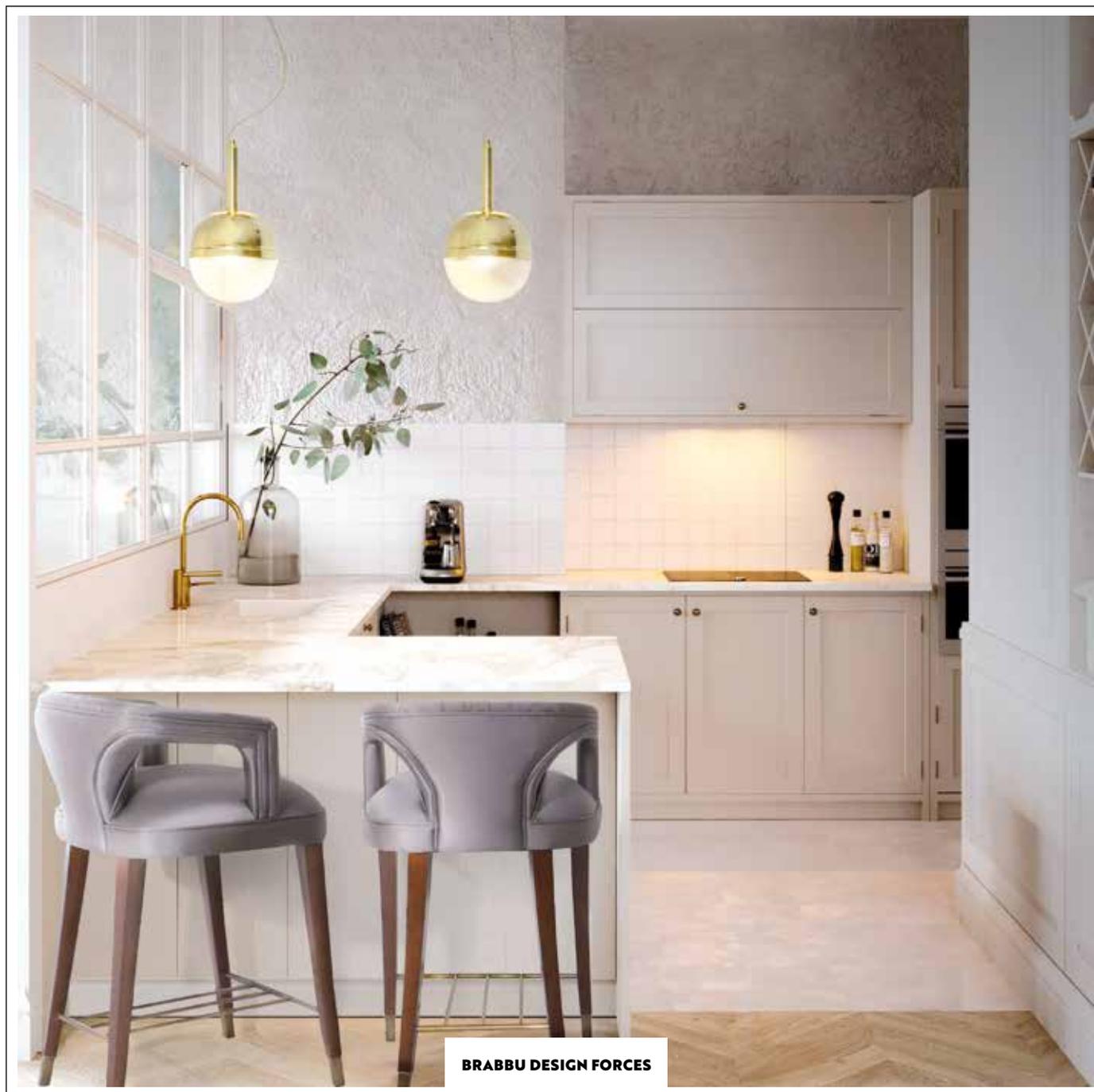
19, Grand Rue,
L-8510 Redange/attert
Tél. : 26 62 02 61
Gsm : 621 289 121

Avec une capacité de 22 enfants (de 2 mois à 4 ans), notre crèche **Les explorateurs du bonheur**, nichée dans une maison familiale, est un véritable havre de paix, propice au bien-être.

Votre enfant s'épanouira dans un environnement paisible en harmonie avec la nature. Notre approche, inspirée de celle de Pickler et Freinet, encourage le développement moteur naturel, le jeu autonome et l'indépendance.

Rejoignez-nous dès maintenant et offrez à votre enfant la chance de grandir dans un cadre bienveillant, propice à l'exploration et aux relations sociales.





CUISINE À VIVRE

Au cœur de la maison, la cuisine est le théâtre de véritables moments de vie. Aménagement optimisé, matériaux bien choisis, équipements astucieux... Voici les règles d'or pour un espace fonctionnel et résolument tendance.

TEXTE: MARINE BARTHÉLÉMY

ESPACE GÉNÉREUX

Commencez par définir l'implantation de votre cuisine, selon la place dont vous disposez. La cuisine d'angle ou en « L » est l'agencement le plus répandu : il convient parfaitement aux espaces ouverts, semi-ouverts ou fermés et il permet d'exploiter les coins, d'avoir une plus grande superficie de plan de travail et de libérer facilement une zone repas dans la pièce. Une cuisine en longueur (en « I ») est la plus simple à aménager et s'adapte à la plupart des mobiliers standards. Elle a l'avantage, lorsque l'espace est ouvert sur le séjour, de se faire discrète et de se fondre parfaitement dans le décor. Flexible et offrant une grande capacité de rangement, la cuisine en « U » trouve sa place généralement dans tous les espaces, que vous ayez une cuisine ouverte ou fermée, spacieuse ou plus intimiste.

Si la place vous le permet (comptez un espace cuisine d'au moins 15-20m²), il est possible d'installer un îlot central pour augmenter la surface de préparation des repas et gagner en convivialité. Une fois le choix de l'implantation fait, pensez aux différents types d'éléments : de grands tiroirs pour ranger les couverts, ustensiles et épices, un casseroles suffisamment profond en dessous du pôle cuisson, une colonne pleine hauteur pour encastrer son électroménager, un caisson pivotant dans l'angle pour ne perdre aucun espace, des meubles hauts pour maximiser sa capacité de rangement ou au contraire de grandes étagères au-dessus de l'évier pour alléger l'ensemble...

Enfin, pour un espace fonctionnel, sécurisé et plus facile à entretenir, lors de l'aménagement, veillez à limiter au maximum la distance entre les trois zones les plus fréquentées de votre cuisine, à savoir le pôle cuisson, le réfrigérateur et le point d'eau. Pas de panique, sachez que la plupart des cuisinistes proposent des outils de conception 3D permettant de créer l'agencement le plus adapté à vos besoins.



WOOD WORKS BRIGHTON

“
Plus douces, les couleurs pastel sont absolument ravissantes quand elles sont associées à du mobilier en cannage et à de la déco en terre cuite
 ”

CŒUR DU FOYER

La tendance est au style minimaliste. Les façades sont dépourvues de moulure et d'encadrement. Les poignées sont dissimulées, au profit d'un système de « pousse et lâche ». Les matières se veulent nobles et élégantes et jouent la carte de l'épuration avec des textures lisses, sans aspérités et faciles d'entretien (elles se nettoient avec une simple éponge

humide et un chiffon doux). Sur le plan de travail, optez pour une touche naturelle avec un stratifié imitation bois (chêne clair, noyer...) ou un mélaminé effet marbre blanc, noir, vert sapin ou bordeaux. Le granit et le quartz sont également du plus bel effet sur un îlot central. Côté épaisseur, choisissez un plan de travail très épais pour une cuisine de caractère ou ultra-fin pour qu'il se fasse (presque) oublier. Côté couleurs, les cuisines monochromes noires ou blanches immaculées ont la cote, avec une finition mate (veillez à choisir un revêtement anti traces de doigts) pour un côté graphique et moderne. Ces modèles en « total look » se marient à merveille avec de la robinetterie en laiton et des détails cuivrés. Les teintes plus électriques (bleu canard, terracotta ou vert sauge) dépolissent les codes de la cuisine et apportent un cachet indéniable à votre intérieur. Plus douces, les couleurs pastel figurent parmi les tendances phares pour la cuisine et sont absolument ravissantes,

surtout quand elles sont associées à du mobilier en cannage, de la petite déco en terre cuite et à une robinetterie en laiton doré. Enfin, amusez-vous avec la crédence : terrazzo pour un style vintage, carreaux de zellige ou de ciment pour un esprit méditerranéen, béton ciré pour une touche industrielle, papier peint lavable à motif végétal...

“

Choisissez des caissons légèrement plus hauts que les modules standards pour avoir un plus grand espace de stockage

”

FONCTIONNALITÉ INÉGALÉE

On rêve tous d'une cuisine fonctionnelle, pratique et ergonomique, n'est-ce pas ? Encore faut-il opter pour les bons équipements. Planches à découper qui coulissent sous le plan de travail, poubelles de tri sélectif directement intégrées sous l'évier, coin repas modulable... Aujourd'hui, les cuisinistes et enseignes spécialisées font tout pour faciliter la vie des usagers. Et puisque le rangement est le nerf de la guerre, rusez pour maximiser vos capacités de rangement. Par exemple, choisissez des caissons légèrement plus hauts que les modules standards pour avoir un plus grand espace de stockage. Enfin, prévoyez aussi des systèmes d'ouvertures différents en fonction du contenu de vos placards et de la localisation de vos éléments. En effet, les meubles équipés de portes relevables pliantes, basculantes, coulissantes, pivotantes ou dotées d'un système « tip-on » (une légère pression sur la face suffit pour les fermer) sont très ergonomiques. Vous ne pourrez plus vous en passer. ●



DOROTHY DRAPER

FIBRE ÉCOLO

Matériaux respectueux de l'environnement, électroménager, recyclable, potager intégré... Dans la cuisine aussi, on fait preuve d'écologie. Pour cela, on privilégie les matériaux durables comme l'inox, le verre, le bambou, le marbre ou le bois certifié FSC ou PEFC. On choisit de l'électroménager peu énergivore de classe A, on pense à dégivrer son réfrigérateur et congélateur chaque trimestre. Aussi, l'utilisation d'un lave-vaisselle (à condition de choisir les bons programmes et de le lancer qu'une fois plein) permet d'économiser en moyenne 70% d'eau, soit 35 litres par rapport à un lavage à la main. Enfin, pourquoi ne pas disposer un lombricomposteur sous l'évier ou un mini-potager d'intérieur, idéal pour avoir des herbes aromatiques fraîches toujours à portée de main.

L'INDISPENSABLE DE FEMMES



Luxembourgeoise & exclusive
Parution le mardi & le jeudi
Gratuite

INSCRIVEZ-VOUS !



CHAMPS DE LAVANIDE



HAY
BOUGEIR



MAISONS DU MONDE



MUSTARD

Explorez le champ des possibles avec notre sélection d'objets déco remplie de douceur. La chambre à coucher se pare d'un voile de délicatesse grâce aux touches de lavande, de crème et de blanc. Une housse de couette, un pan de mur ou bien un poster aux couleurs de la Provence viendront adoucir l'atmosphère, tout en agrandissant l'espace. Ajoutez un zeste de jaune pour parfaire l'ensemble.



WESTWING COLLECTION
FAUTEUIL À BASCULE



MINDTHEGAP
COUSSIN



YAMAZAKI
MIROIR



DESENIO



H&M
PLATEAU



JUKKI
PLAID



LA REDOUTE INTÉRIEURS
BANC

The SAVE DATE

TEXTE ET SÉLECTION : FABIEN RODRIGUES

ARTHUR UNGER

28.04
-15.10

EXPOSITION

**MNAHA
NATIONALMUSÉE
UM FËSCHMAART**

Voilà une rétrospective qui promet d'être fascinante puisqu'il s'agit de plonger dans l'univers singulier d'Arthur Unger, l'artiste luxembourgeois qui, dès les années 1970, s'est fait connaître avec des œuvres puisant leur force dans l'eau et le feu. Au cours de sa carrière, Unger s'est principalement spécialisé dans deux techniques: d'une part, les dessins à l'encre de Chine - des « psychogrammes » selon ses propres termes - et d'autre part, un procédé qu'il désigne par « pyrochimigramme » et dans lequel il travaille le cuivre au moyen du feu. L'artiste, se décrit comme un « peintre de la matière », accordant la même attention aux matériaux utilisés pour ses créations qu'au message que celles-ci véhiculent... L'occasion également de découvrir la nouvelle identité du Nationalmusée (anciennement MNHA).

WWW.NATIONALMUSEE.LU

03.06-12.11

**EXPOSITION
KONSCHTHAL**

TINA GILLEN

Artiste peintre luxembourgeoise, Tina Gillen développe depuis les années 1990 un langage visuel examinant la relation de l'individu au monde qui l'entoure, à travers les thèmes majeurs du paysage et de l'habitat... Pour cette première exposition depuis la fin des travaux de la Kenschthal et en collaboration avec la curatrice, Tina Gillen a été invitée à concevoir une exposition en relation avec son œuvre et à prendre en charge la mise en forme scénographique de ce projet, tenant compte des contraintes architecturales des espaces lui étant dédiés. Dans un dialogue entre nouvelles productions et œuvres plus anciennes, la sélection d'une trentaine de pièces témoigne de la pratique artistique de l'artiste durant ces 20 dernières années. L'accrochage imaginé pour cette collaboration, en résonance avec ses différentes thématiques, s'inscrit dans le prolongement de ses recherches entamées sur la représentation du paysage à l'ère de l'anthropocène...

WWW.KONSCHTHAL.LU



07.06-03.09

EXPOSITION

LËTZEBUERG CITY MUSEUM



MARIA PRYMACHENKO

Après l'annexion de la Crimée et la guerre russe dans le Donbass oriental ukrainien, et plus encore depuis l'invasion russe à partir du 24 février 2022, l'artiste Maria Prymachenko, représentante de l'art naïf, est devenue un symbole de la volonté de paix et de l'identité ukrainiennes. Ses gouaches s'inspirent de la culture populaire ukrainienne et ses créations picturales prennent racine dans les légendes folkloriques de son pays. Une faune et une flore fabuleuses apparaissent dans ses peintures colorées... En tant qu'artiste autodidacte, Prymachenko, qui est issue d'un milieu paysan, a rapidement acquis une certaine notoriété dans sa région natale. Peu après, elle est découverte par des représentants influents de l'art et de l'artisanat ukrainiens, qui l'invitent à Kiev. En 1937, certaines de ses œuvres sont présentées à l'Exposition Universelle de Paris. Atteinte de poliomyélite, l'artiste est restée toute sa vie dans son village natal, soulignant qu'elle puisait son inspiration dans ses rêves. En 1966, elle reçoit le prestigieux prix Taras Shevchenko qui récompense des œuvres exceptionnelles de l'art et de la culture ukrainiens. Outre un grand nombre de peintures, son œuvre comprend également des broderies et des céramiques peintes... Une exposition à ne pas louper cet été !

WWW.CITYMUSEUM.LU

16.06-16.07

EXPOSITION

AALT STADHAUS



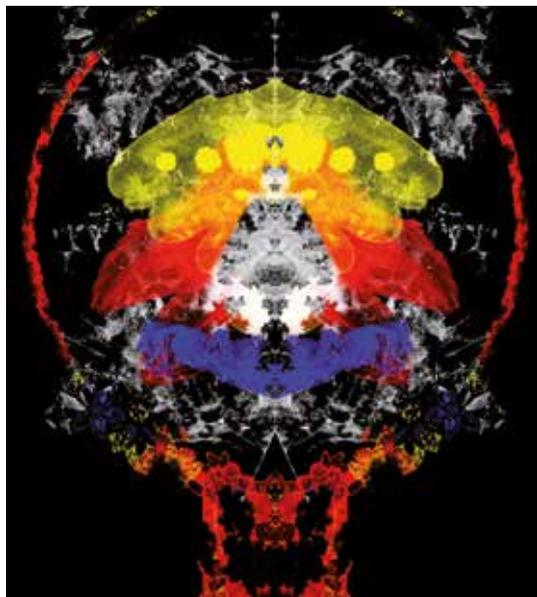
WASSER_S_TURM

Amoureux du Luxembourg et passionnés de photographie argentique désireux de documenter l'ensemble des landmarks du Grand-Duché du Luxembourg avant que ceux-ci ne disparaissent ou ne se transforment au fil des contraintes urbanistiques, Gangswithaview et Valérie Timmermans ont photographié la totalité des châteaux d'eau implantés au Luxembourg. Soucieux d'inscrire leur travail dans le temps et de réaliser un travail de mémoire, ils ont répertorié, cartographié et sillonné tout le territoire afin de réaliser ce projet qui s'inscrit à l'échelle du pays tout entier. Leurs photographies s'inspirent de la Straight Photography, un courant photographique visant à dépeindre une scène de façon aussi réaliste et objective que possible tout en renonçant à une quelconque manipulation. C'est pourquoi leurs photos sont prises en noir et blanc, au moyen du SX-70, l'icône de l'appareil instantané des années 1970 de la marque Polaroid...

WWW.STADHAUS.LU

21.06-29.07

EXPOSITION
MOB-ART STUDIO



MONSIEUR WOLGAN

Jeune artiste luxembourgeois, Monsieur Wolgan esquisse au fil de ses œuvres son vécu sensoriel vivace. Atteint du syndrome d'Asperger et de synesthésie, son quotidien est une constante fusion des sensations physiques, émotions intérieures et perceptions du monde extérieur : chaque blessure, chaque ressenti sensoriel, chaque pensée a sa couleur. La « collection » *Vibrations*, présentée cet été, est composée par des représentations de l'aura de ses amis et rencontres sous forme de tâches de Rorschach. Le travail de Monsieur Wolgan se fait en deux temps : il rencontre d'abord la personne et annote tous les détails de son essence, puis les répartit par zones corporelles (cerveau, épaules, mains, cœur, bassin, sexe, jambes...) pour aboutir à un « plan » des couleurs qui la composent. En second lieu, il réalise son œuvre sur tablette graphique à l'appui d'un logiciel de design. Le résultat est intrigant, explosif mais aussi empreint d'une grande empathie.

WWW.MOB-ARTSTUDIO.LU

29.06-09.09

EXPOSITION
VALERIUS GALLERY

BOUNDLESS BOUNDARIES

Boundless boundaries présente chez Valerius le travail d'Alexandre Clanis (1988, France) et d'Anni Mertens (1995, Luxembourg) sous forme d'une interaction entre la peinture et la sculpture. Anni Mertens travaille avec de la céramique, de l'acier, des objets trouvés et une bonne dose d'humour. Elle s'amuse à plier, à enrober et à tordre les matériaux de telle sorte qu'il est difficile de distinguer ce qui est solide de ce qui est mou, ce qui est délicat de ce qui ne l'est pas... Les sculptures d'Anni se situent quelque part entre les extensions et les analogies du corps. La pratique d'Alexandre Clanis, quant à elle, évolue autour de l'empreinte et de l'expérience de l'espace. L'empreinte révèle l'action du corps dans sa forme la plus primitive. En répétant un geste, le corps s'émancipe de toute intention. Travaillant toujours au sol, l'acte de peindre devient alors une expérience...

WWW.VALERIUSGALLERY.COM

01.07-27.08

FESTIVAL
LONGWY

NUITS DE LONGWY

Le festival Les Nuits de Longwy est de retour cet été avec une programmation intégralement gratuite de concerts et cinémas plein air, chaque semaine durant près de deux mois. En tête d'affiche live, on retrouve notamment Max Romeo et son reggae envoûtant le 29 juillet, la chanteuse, auteure et compositrice d'origine algérienne Souad Massi, connue pour sa musique folk et chaâbi, le 12 août mais aussi la star française Nicoletta et sa voix incomparable le 19 août ! Dans le cadre de son spectacle Les Acoustiques Gospel, la célèbre chanteuse propose un métissage entre sa voix unique, ses grandes chansons et le Gospel. Mieux que personne, Nicoletta entraîne son public au cœur d'un univers musical très personnel où se marient subtilement ses plus belles chansons au rythme et à l'âme du vrai Gospel et du Negro Spiritual.

WWW.MAIRIE-LONGWY.FR

UN HOMMAGE AU POUVOIR DE L'ART

Depuis 1991, le Prix d'art Robert Schuman est décerné tous les deux ans et à tour de rôle par les villes de l'espace transfrontalier QuattroPole. Cette année, c'est Trèves qui accueille et organise l'exposition d'art contemporain qui en découle, au musée de la ville. Ce rendez-vous culturel eurorégional, ouvert jusqu'au 20 août, regroupe 16 artistes de la Grande Région.

Quelle est la particularité du prix artistique Robert Schuman ?

C'est un projet européen de bout en bout : l'exposition se déplace entre les quatre villes de la Quattropole (Luxembourg, Metz, Sarrebruck et Trèves) et offre une vitrine à la création artistique contemporaine de la Grande Région. Chaque ville nomme un ou plusieurs curateurs qui invitent chacun quatre artistes à participer. La lauréate ou le lauréat du Prix d'Art Robert Schuman, doté de 10 000 euros, est ensuite désigné lors du vernissage de cette exposition collective qui regroupe 16 en provenance de la Grande Région.

Qui a remporté le prix 2023 ?

Le jury a choisi Lisa Kohl comme lauréate. Née en 1988 au Luxembourg, l'artiste

a étudié à Bruxelles et à Halle an der Saale et traite dans ses œuvres des questions de guerre, de fuite et d'expulsion. Elle est la première lauréate luxembourgeoise depuis Su-Mei Tse en 2001.

Qu'est-ce qui a convaincu le jury ?

Dans son œuvre, Lisa Kohl soulève des questions pertinentes sur les problèmes urgents de notre époque avec une force poétique des œuvres sur fond de motifs politiques brutaux, avec une certaine force poétique. Pour le comité international, les travaux de Lisa Kohl sont un hommage à la force de l'art.

Quand peut-on visiter l'exposition ?

L'exposition est ouverte jusqu'au 20 août, du mardi au dimanche, de 10h à 17h. La veille de la clôture de l'exposition,



une soirée spéciale sera organisée - une fête avec de courtes visites guidées, des ateliers, des DJ et un bar à cocktails.

3 QUESTIONS À LISA KOHL, LAURÉATE DU PRIX D'ART ROBERT SCHUMAN



Le Prix d'art Robert Schuman est une récompense prestigieuse. Quelle a été votre réaction en apprenant votre victoire ?

J'ai été très surprise par cette nouvelle, car je ne m'y attendais pas du tout.

En tant que première lauréate luxembourgeoise depuis longtemps, comment vous sentez-vous et qu'est ce qui a permis à votre travail de se distinguer selon vous ?

Je suis évidemment très reconnaissante, c'est un immense hommage à mon travail.

Cette récompense me permet de poursuivre mes projets. Je ne sais pas vraiment ce qui a fait la différence, est-ce peut-être lié à la dimension poétique de mon œuvre ?

Quels sont vos projets artistiques suite à cette exposition estivale ?

Mes plans consistent à continuer mes recherches de terrain à travers les médiums de la photographie, de la vidéo et du son autour des thèmes de la frontière, de la fuite et de l'exclusion. Mon intention est d'interroger ses limites à propos des espaces imaginaires, qui habitent le sensible, le désir et le vécu à travers la rencontre avec l'autre.

28.07-23.08

FESTIVAL
ROTONDES
CONGÉS ANNULÉS

Comme toujours, les Congés Annulés promettent une ambiance décontractée et propice aux (très) longs apéros culturels sur le Parvis des Rotondes. « La crème de la crème (solaire) de la scène alternative locale et internationale » : voilà la promesse des Rotondes pour cette 15^e édition ! La soirée d'ouverture combinera ainsi couleur locale avec Francis of Delirium, touche déjantée avec Fat Dog et « wild card » qui vient de loin avec la Japonaise Haru Nemuri. Puis place à un éventail d'artistes aussi rafraichissant que bien fourni, comme avec la venue des groupes américains Les Savy Fav et A Place To Bury Strangers, des Irlandais de The Murder Capital avec leur dernier album sans oublier pour cette édition anniversaire le jeune canadien Ekkstacy, à ne surtout pas louper le 14 août ! Les Congés Annulés, ce sont aussi des lives du meilleur de la scène locale avec Châild, Artaban, Claire Parsons, Edsun, Ice In My Eyes... De nombreux DJ sets et le Vide-Disque viendront compléter la programmation musicale...

WWW.ROTONDES.LU

29.07-06.08

FESTIVAL
CHÂTEAU DE VIANDEN

**LE PLUS GRAND FESTIVAL
 MÉDIÉVAL DU LUXEMBOURG !**

“

Oyez ! Dame eLfy vous a déniché un événement chevaleresque pour ces vacances d'été : le festival du château de Vianden ! Musique médiévale, combat entre chevaliers royaux, ménestrels, jongleurs, artisans et même démonstrations de vols de rapaces vous attendent au sein des remparts du château. Durant toute la durée des festivités, d'alléchants banquets seront dressés pour profiter de toutes sortes de délices et rendre votre venue inoubliable. Mais prenez garde ! Des farceurs pourraient bien s'amuser à vous jouer quelques mauvais tours... Un impôt seigneurial sera demandé à l'entrée du château. Les portes seront ouvertes de 10h à 18h.

” - Elfy Pins

WWW.CASTLE-VIANDEN.LU
La sélection d'Elfy
DE SUPERMIRO

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


Elfy Pins

FONDATRICE DE SUPERMIRO


supermiro.

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

16.08

CONCERT
ROCKHAL**MACKLEMORE**

Récompensé par de nombreux awards et cumulant près de 13 milliards de streams, Macklemore est sans aucun doute une figure de proue actuelle du hip hop « feel good ». Avec des tubes planétaires, devenus de véritables hymnes au style et à la tolérance comme « Same Love », « Glorious » ou l'intemporel « Thrift Shop » dans lesquels il s'acoquine avec de nombreux talents. Réputé pour ses lives enflammées, il risque bien de faire vibrer la Rockhal comme personne lors de cette date luxembourgeoise unique !

WWW.ROCKHAL.LU

19.08

EXPOSITION/FÊTE
STADTMUSEUM SIMEONSTIFT TRIER**PRIX D'ART ROBERT SCHUMAN :
LE FINISSAGE**

Le Prix d'art Robert Schuman est le prix d'art le plus important de la Grande Région et l'exposition correspondante au musée municipal est une vitrine de la création artistique régionale actuelle. Le 19 août, le musée invite à la grande finale : la veille du dernier jour de l'exposition, une fête de clôture est organisée dans les salles d'exposition. Lors de courtes visites guidées et d'ateliers, les visiteurs auront une nouvelle fois l'occasion de se plonger dans les univers thématiques des artistes, notamment celui de Lisa Kohl, lauréate luxembourgeoise de cette édition 2023. De nombreux artistes seront présents tandis qu'un bar à cocktails et un DJ assureront la bonne ambiance.

WWW.MUSEUM-TRIER.DE

03,11 & 15.09

CONCERT
PHILHARMONIE LUXEMBOURG

© Marco Brescia et Rudy Amisano

**RENTRÉE ORCHESTRALE
EN 3 TEMPS**

Vous avez dit rentrée ? Début septembre, la Philharmonie dessine un véritable triptyque orchestral haut en couleur : le Berliner Philharmoniker (sous la direction de Kirill Petrenko), le Teatro alla Scala (sous la direction de Riccardo Chailly et d'Alberto Malazzi pour le chœur) et l'Orchestre Philharmonique du Luxembourg sous la direction de Gustavo Jimeno) ouvrent en effet la saison en grande pompe avec quelques incontournables de l'ère romantique, de Ludwig van Beethoven à Gustav Mahler en passant par l'opéra italien qui ne manqueront pas de séduire.

WWW.PHILHARMONIE.LU

À vous

LES BONNES ADRESSES !

Vous cherchez un bon restaurant pour vous délecter d'un bon repas ? Découvrez nos adresses coup de cœur que l'on vous conseille de tester sans tarder... Du dernier endroit tendance à la brasserie carnivore, en passant par une terrasse en plein cœur du centre-ville, voici nos tables idoines pour l'été.

BONDS DES SAVEURS MÉDITERRANÉENNES



Depuis presque un an, le Bonds fait le bonheur des plus fins gourmets, grâce notamment à une carte aux accents méditerranéens et une sélection vineuse à tomber. On doit cette adresse colorée et chic, située place de Nancy, à Samuel Giovanardi, bien connu pour avoir géré le strip-club du Saumur Crystal Club. L'établissement jouit aussi d'une magnifique double terrasse. À l'intérieur, le restaurant a été désigné par Thomas Iser, un street artiste messin, rendant le lieu totalement unique et hyper tendance. Le temps d'un déjeuner ou d'un dîner, vous pourrez partager, entre amis ou en famille, des tapas imaginés par le chef espagnol Eugenio Serjant Bargan. Le restaurant propose aussi un plat du jour à 24 € pour ravir vos papilles entre deux mails.

2 place de Nancy, L-2212 Luxembourg
Tél. : 26 45 88 80
@bonds.city

GRAND CAFÉ VOYAGE AUX PAYS DES VIANDES



La brasserie Grand Café domine la Place d'Armes et vous reçoit sur sa terrasse tout l'été. Venez savourer de belles pièces de bœuf de plusieurs origines servies parfaitement et cuites au charbon végétal, avec un large de choix d'accompagnements de saison. Plutôt tenté par un burger, un carpaccio ou une salade composée ? La carte est variée et s'accorde à tous les plaisirs gourmands, en service continu pour vous régaler à n'importe quelle heure de la journée. L'intérieur, que l'on doit à l'architecte Rodolphe Mertens, est un lieu de convivialité, au style contemporain. Ici, pas de chichis, on retrouve tous les marqueurs conviviaux d'une brasserie d'antan : larges banquettes, mobilier en bois, lampes à arc... Il y a aussi une belle carte de vins pour accompagner au mieux ces plats carnés à tomber !

1A place d'Armes, L-1136 Luxembourg
Tél. : 26 27 02 92
www.grand-cafe.lu

MANALENA UNE TERRASSE À LA POINTE DE LA MODE



Véritable repaire pour les esthètes de la capitale, Manalena coche toutes les envies du moment. En déco comme en mode, ce concept store, qui met régulièrement en avant des créateurs locaux, vous propose une sélection pointue de marques de vêtements, d'accessoires et de bijoux ultra tendance. Et cerise sur le gâteau, le magasin dispose d'une jolie terrasse, à l'angle de la Grand-Rue. Le lieu idéal pour vous offrir une pause gourmande le temps d'un moment, après avoir fait quelques emplettes (ou pas). Café, cocktail ou cidre 100% locale Ramborn... vous trouverez à coup sûr votre bonheur dans l'éventail de boissons proposé par Manalena. Vous pourrez aussi vous délecter de gâteaux vegan et sans gluten, concoctés avec amour par Glow. Durant les soldes, il y aura aussi des bonnes affaires au menu !

86, Grand-Rue, L-1660 Luxembourg

Tél. : 26 20 14 15

www.manalena.lu

MONT SAINT-LAMBERT L'ASIATIQUE BRANCHÉ DU LIMPERSBERG



Indémoudable, le Mont St-Lambert est une adresse incontournable du Limpertsberg. Et pour cause, avec son cadre chaleureux à l'esprit urbain, sa cuisine asiatique goûteuse et sa sélection incroyable de spiritueux, le restaurant a de quoi séduire de nombreux gourmets. Chez Mont St-Lambert, on déguste aussi bien des bouchées de bœuf croustillantes que du canard façon thaï et des nouilles udon sautées aux scampis. L'établissement propose également près de 50 bières belges différentes et plus de 40 variétés de Gin. Voilà de quoi changer un peu des restaurants asiatiques traditionnels. L'établissement peut également compter sur sa charmante terrasse couverte et son équipe en salle, qui font du Mont St-Lambert, une adresse festive et conviviale.

97, avenue du Bois, Luxembourg (Limpertsberg)

Tél. : 22 49 50

www.montstlambert.lu

TERO H17 BISTRONOMIE DURABLE



Niché dans un bâtiment historique, le restaurant Tero H17 joue la carte du circuit court à merveille. Les chefs y proposent une cuisine bistronomique à base de produits locaux et durables, en partie en provenance des fermes du groupe Tero. La carte comprend ainsi plusieurs entrées à partager, qui évoluent au fil des saisons, ainsi qu'une vaste offre de plats et desserts ultra gourmands. L'établissement, qui est ouvert à tous (pas uniquement aux membres du business club house 17), propose aussi une formule lunch comprenant un plat et un dessert, pour 29 €. De quoi passer vos pauses déjeuner sur une des plus belles terrasses du Luxembourg, avec une vue imprenable sur le Kirchberg. Et rien ne vous empêche de revenir le soir pour découvrir la salle intérieure et déguster un cocktail !

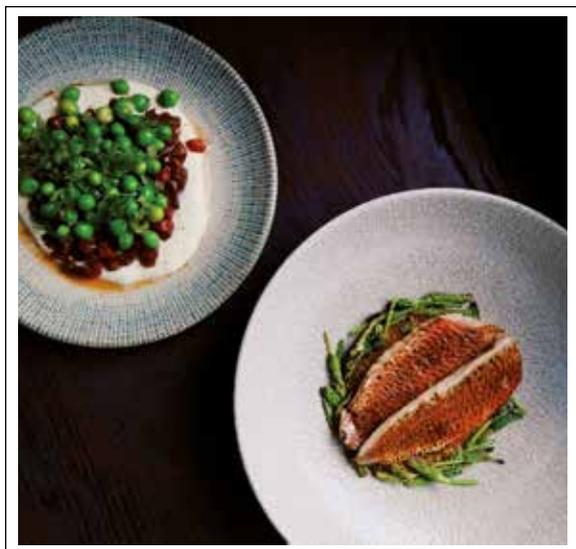
17, rue du Nord, L-2229 Luxembourg

Tél. : 20 10 17 00

www.tero.be

News FOOD

TEXTE : FABIEN RODRIGUES



Nouveau chef et dîner en terrasse

Comment ne pas aimer la terrasse du Scott's Pub ? Non seulement, elle se trouve au cœur du quartier pittoresque du Grund, mais sa situation au bord de la l'Alzette ajoute encore à son charme. Le Scott's a entamé en 2019 un virage « pub gastronomique », confirmé en 2022 grâce à la création du First Floor - le premier étage des lieux repris par Joao Russo et dédié à la gastronomie expérimentale et zero waste. Il prend aujourd'hui sa forme finale avec l'arrivée de nouveau chef, Ben Ho, formé notamment à Nice, Vienne et Copenhague. Deux espaces complices et complémentaires, alors qu'une partie de la terrasse des lieux est à présent dédiée aux clients First Floor, jusque-là « cantonnés » à l'étage... Sur la nouvelle carte concise, qui fait toujours attention à utiliser l'intégralité des ingrédients choisis et/ou à se servir de ce qui n'a pas été cuisiné pour des fermentations et autres préparations pour cocktails, on retrouve ainsi de bons plats à déguster seul ou partager, à choisir à la carte ou - mieux - via un des menus proposés, avec possibilité d'accords mets-vins naturels !

LA KANTIN, NOUVEAU REPÈRE DES MAMA BOYS À DUDELANGE

Après quelques préouvertures spéciales, la nouvelle adresse du groupe géré par Gabriel Boisante et les frères Hickey fait enfin son entre sur la scène lifestyle dudelangeoise ! Le bâtiment qui accueille la Kantin, cumule des records : plus de 120 couverts en intérieur, complétés par 120 en extérieur sur la très grande terrasse au charme industriel typique du sud, ainsi que pas moins de 40 tireuses à bière derrière un bar sans fin de 30 mètres... C'est également ici que sont produites désormais toutes les bières de la microbrasserie déjà bien connue « Twisted Cat ». Outre la Original Pale Ale, la IPA, la Diddelinger Pils unfiltered est amenée directement depuis la cuve à la tireuse par un système de serving tanks unique... Côté assiette, les clients pourront déguster une carte inspirée des meilleurs brewpub avec des petites assiettes à partager, des flatbreads, des smashburgers juteux et gourmands comme des classiques. Un twist brassicole amènera la touche Kantin, comme avec le brewmaster cordon bleu à la panure de houblon, ou encore dans le moelleux Chocolat & Coffee Stout : la bière et son univers seront partout. Enfin, la Kantin est un lieu qui aura une grosse programmation événementielle et culturelle grâce à sa scène in house : DJs, musique live et spectacles seront donc a priori au rendez-vous !



PAPILLONNER À LA PAILLOTTE

Parmi les nombreuses terrasses de la Place d'Armes, l'une fait à présent un effet bœuf et se démarque du lot grâce à un tout nouveau concept : celui de la « Paillote » du Café de Paris, inauguré avec entrain en mai dernier. Un très gros effort a été fait sur le mobilier et la décoration et des moyens ont été mis. Belles grandes tables rondes conviviales assorties d'assises tressées tout confort, plantes gigantesques, parasols premiums : c'est à peine si on se sent sur la place d'Armes ! Une nouvelle terrasse qui assume son standing et qui propose une carte conviviale ad hoc, sur laquelle on craque pour le houmous très frais, les petits calamars canailles, du poulpe en sauce cuit à la perfection ou une dorade sans accrocs... Clou du spectacle : des brochettes de poulet flambées à la verticale très « show cooking »...



Argène & Clara 2.0

Inauguré à l'été 2021 à quelques mètres à peine de la gare de Thionville par Baptiste Aubertin et Hafeda Djoua, le restaurant Argène & Clara a su se faire une réputation solide en deux petites années. Il a toutefois été repris tout récemment par le groupe Hi Metz qui gère également l'hôtel B&B dans lequel le restaurant se trouve. Les atouts ne changent pas : mise en avant du local, rapport qualité/prix alléchant et très jolie terrasse donnant sur la Moselle et la nouvelle passerelle de l'Europe. On en oublie sans difficulté la proximité de la gare, moins glamour, mais dont le parking offre un stationnement facile et gratuit. Banco.

COCKTAIL O'CLOCK

On l'a bien vu, les bars à cocktails ont clairement la cote ces derniers mois. Mais c'est sans conteste le dernier-né en la matière dans la capitale luxembourgeoise qui s'impose comme un vrai coup de cœur ! Niché au cœur du quartier pittoresque du Pfaffenthal, à quelques pas de l'ascenseur et du funiculaire, le BAC Luxembourg sent bon l'adresse fétiche pour les fans de bons cocktails et d'une certaine vision de la nuit. Pas d'attitude, pas de m'as-tu-vu, juste du bon et du cool. Derrière le bar, on retrouve l'incomparable Raphaël Betti - ancien finaliste monde de la World Class - associé à Lise Steffen dans cette nouvelle aventure accompagné de Sebastian, lui aussi transfuge du Paname. Ils y servent une carte élaborée presque entièrement à partir de produits et de spiritueux luxembourgeois, avec une grosse emphase mise sur les cocktails, évidemment. Quelques petits grignotages y sont proposés, mais on n'y vient pas pour dîner. L'ambiance est géniale, savant mélange de ce qui se faisait de bien au siècle passé et de ce dont on a envie pour le futur et avec des vestiges sulfureux du passé de l'endroit sur les murs. Alerte QG !

DU NOUVEAU DANS LE GRUND !

Le quartier du Grund est décidément en plein renouveau puisque c'est bien un de ses bars musicaux historiques, le Liquid, qui vient d'ouvrir à nouveau ses portes à la mi-juin ! L'établissement était fermé depuis des années suite à de gros problèmes de management et aux inondations de 2021. C'est à présent Rob Seelen, également patron du très bon resto thaï Ukulele à Clausen, qui a fait chauffer l'huile de coude pour remettre les lieux en état et ouvrir pour la saison estivale. Les atouts de l'époque restent inchangés : une ambiance jazz/blues incomparable au fil de l'Alzette, un large éventail de boissons, un personnel hyper sympa et des concerts réguliers... Juste en face, autre nouveauté du quartier avec le nouveau bébé de Franz Dickes - à quelques pas donc de ses Vins Fins - où le restaurateur fait la part belle à une spécialité savoureuse, canaille et trop peu présente sur la scène locale : le sandwich au pastrami ! Les vins nature y auront aussi une place de choix dans la cave dédiée en cours de finalisation.

SALADE DE THON & CHERMOULA

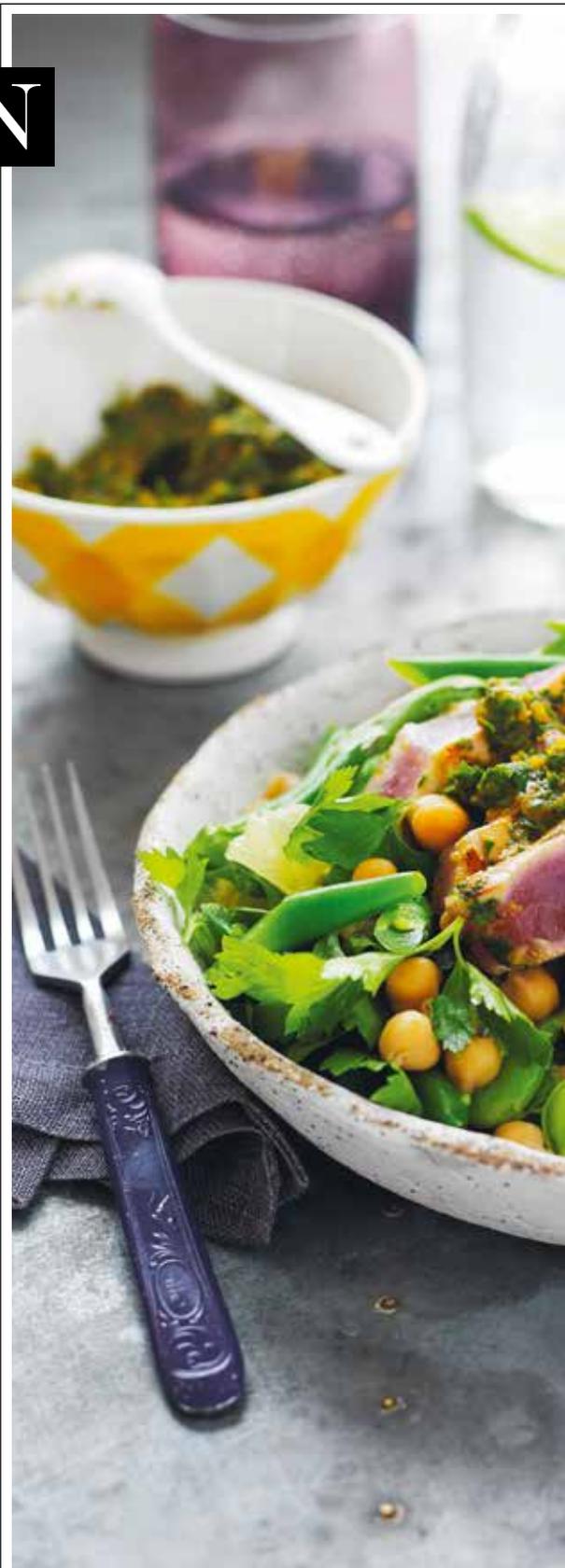
POUR 4 PERSONNES | 25 MINUTES DE PRÉPARATION
30 MINUTES DE RÉFRIGÉRATION | 5 MINUTES DE CUISSON

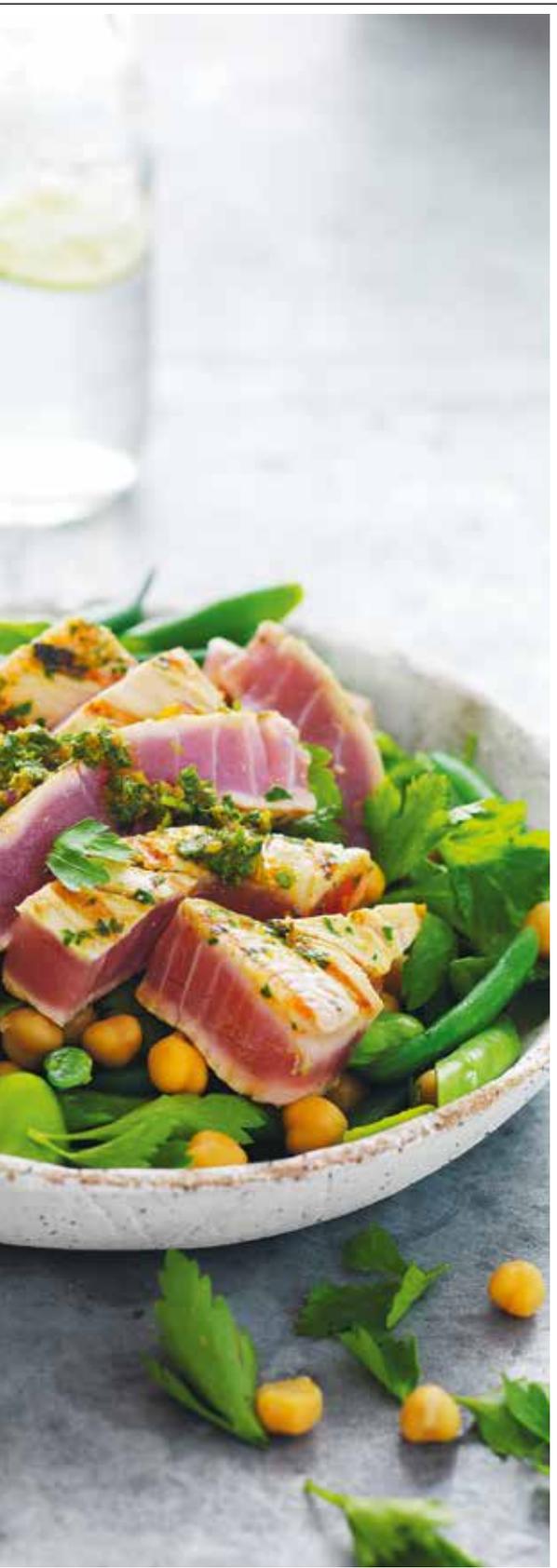
Ingredients

- 400 g de steak de thon
 - 300 g de fèves surgelées
 - 200 g de haricots verts parés, coupés en trois
 - 840 g de pois chiches sans sel en boîte, rincés et égouttés
 - les feuilles de 1 bouquet de persil plat
 - 2 citrons épluchés, segments séparés
 - 2 cuillerées à soupe de jus de citron
 - 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- CHERMOULA**
- 1 petit oignon rouge coupé en morceaux
 - 1 gousse d'ail épluchée
 - 2 bouquets de coriandre, hachée
 - 2 bouquets de persil plat, haché
 - 2 cuillerées à café de cumin moulu
 - 2 cuillerées à café de paprika
 - 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Recette

- 01.** Préparez la chermoula. Mixez tous les ingrédients. Réservez les 3/4 dans un bol.
- 02.** Mettez le thon dans un plat peu profond avec le reste de chermoula et mélangez pour l'enrober. Couvrez et placez 30 minutes au réfrigérateur.
- 03.** Placez les fèves dans un récipient résistant à la chaleur, couvrez-les d'eau bouillante et laissez-les reposer 2 minutes. Rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les. Pelez les fèves.
- 04.** Faites cuire les haricots à l'eau ou à la vapeur pour qu'ils soient juste tendres. Rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les.
- 05.** Faites cuire le thon sur une poêle-gril huilée chaude (ou au barbecue ou sous le gril du four) 2 minutes de chaque côté pour qu'il soit légèrement grillé à l'extérieur mais rosé à cœur. Couvrez et laissez reposer 5 minutes. Coupez le thon en tranches dans le sens contraire des fibres.
- 06.** Mélangez les fèves, les haricots verts, les pois chiches, le persil et les segments de citron dans un saladier. Incorporez le jus de citron et l'huile d'olive mélangés. Servez le thon avec la salade et la chermoula réservée.





À boire avec

PASQUA « 11 MINUTES » ROSÉ TREVENEZIE 2022



Un rosé atypique, avec une macération de 11 minutes des peaux de raisins, qui apporte une couleur saumonée d'une luminosité incroyable. Crispy & savoureux, c'est l'un de nos coups de cœur de la saison 2023. La trame minérale relèvera la puissance de la Charmoula et son côté digeste viendra apporter l'harmonie nécessaire aux différents arômes orientaux de cette salade qui sent bon l'été.

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

WWW.VINOTECA.LU

Plus de recettes

Salades fraîcheur, des éditions Marabout



La salade est le plaisir des beaux jours : fraîches, variées, gourmandes ou légères, les salades composées sont notre éternel allié d'un repas léger et équilibré. Ce recueil à petit prix donne les tendances et les associations harmonieuses pour égayer votre saison estivale et manger les fameux cinq fruits et légumes par jour.

Éditions Marabout

Horoscope

TEXTE : HÉLÈNE MACK

Le signe du mois

CANCER

du 21.06 au 22.07

Amour : Le Soleil et Mercure s'installent dans votre signe et vous ouvrent de nouvelles perspectives de vie, finie la solitude, du nouveau s'installe. **Travail** : Bel été, de grandes transformations s'amorceront, vous en serez l'architecte habile. **Vitalité** : Vous ne manquerez pas d'énergie.

LION

du 23.07 au 22.08

Amour : L'esprit embrumé, les illusions berceront votre esprit et la déception vous gagnera si vous n'évaluez pas justement les situations. **Travail** : Les astres en Cancer opposés seront porteurs de dialogue et d'une meilleure compréhension. **Vitalité** : Besoin de moments de repos réparateurs.

VIERGE

du 23.08 au 22.09

Amour : Le Soleil et Vénus bénéfiques vous confèrent un enthousiasme pour un projet commun cet été, sachez en profiter. **Travail** : Mercure fait avancer vos aspirations matérielles et votre volonté d'expansion guidera vos actes. **Vitalité** : Une période estivale agréable.

BALANCE

du 23.09 au 22.10

Amour : Cultiver la gratitude envers les bons moments dans votre vie peut vous aider à apprécier davantage ce que vous avez. **Travail** : Vous commencerez l'été en grande forme, possédant au plus haut degré l'art de la nuance.

Vitalité : Vous apprécierez cette sensation de liberté.

SCORPION

du 23.10 au 22.11

Amour : Vénus en harmonie, attise vos désirs, en vacances ou pas, vous déployez des trésors d'attention envers votre conjoint. **Travail** : Mercure à votre avantage pour faire attendre vos dossiers, une période où vous ressentez un besoin vital de vous libérer. **Vitalité** : Méfiez-vous des coups de chaleur.

SAGITTAIRE

du 23.11 au 21.12

Amour : Une période estivale agréable, Vénus en Lion s'associe avec Mars et vous donne la confiance et l'harmonie dans vos amours. **Travail** : Mars bénéfique, soyez sûre de vos compétences et vous arriverez au bout de vos projets, validité d'un jugement. **Vitalité** : Les vacances arrivent.

CAPRICORNE

du 22.12 au 20.01

Amour : Votre attitude vous permet de rester centrée, résiliente et ouverte à la recherche de solutions constructives. **Travail** : Belle protection de Jupiter, grâce à de nouvelles relations, vous faites place à la sérénité, ce qui est bénéfique pour vos projets. **Vitalité** : Changer de rythme c'est bien.

VERSEAU

du 21.01 au 18.02

Amour : Vénus et Mars en Lion, vous renforcez les liens avec votre conjoint en prenant conscience de vos erreurs. **Travail** : Le duo Mars et Vénus bénéfique, vous êtes portée par une formidable créativité et vous vous attendez à de belles choses cet été.

Vitalité : Belle énergie et bon moral.

POISSONS

du 19.02 au 20.03

Amour : Avec Saturne chez vous, ne laissez pas les problèmes empiéter sur votre vie personnelle, vous gardez précieusement l'équilibre de votre couple. **Travail** : Osez vivre cette période estivale pleinement et positivement et fuyez les jugements. **Vitalité** : Meilleur contrôle de vos émotions.

BÉLIER

du 21.03 au 20.04

Amour : Quelques tensions dues à Mercure, chacun veut imposer son point de vue, sans prendre en considération celui de l'autre. **Travail** : Mercure vous rend visite tout l'été, vous allez affirmer votre système de valeurs, n'oubliez pas que les autres ont droit aux leurs. **Vitalité** : Bonne énergie.

TAUREAU

du 21.04 au 20.05

Amour : L'usure du couple est votre réponse, il faut retrouver la raison pour laquelle vous vous êtes unis pour retrouver l'harmonie. **Travail** : Mars est en conflit avec Jupiter, en vacances ou pas, l'ouvrage fait défaut et l'entreprise aura tendance à couper dans les heures. **Vitalité** : Une certaine fatigue.

GÉMEAUX

du 21.05 au 20.06

Amour : Une période estivale plus tranquille, Mercure exercera un impact positif. La frustration dans votre quête amoureuse va prendre fin. **Travail** : Saturne en conflit avec votre Soleil, se pose en maître, la communication semble compliquée cet été. **Vitalité** : Maîtrisez vos paroles douces-amères.

GO Kitchens

BY GEORGES OESTREICHER

Votre
cuisine d'été
parfaite



next125



DIMANCHE ouvert de 14h00 - 18h00 | Ma - Ve: 09h00 - 18h00 | Sa: 9h00 - 17h00

Kiricheneck 3 • L-9990 Weiswampach • T: +352 97 81 97 • info@go-kitchens.lu • www.go-kitchens.lu



LA CRÈCHE KLENGEN HAAS

Accueil des enfants de 3 mois à 4 ans

Plurilinguisme
Équipe dynamique
et qualifiée

De nombreuses activités
(art, snoozel, théâtre, natation,
musique, jardinage,...)

Approche inspirée
de la pédagogie Montessori
Ambiance familiale

Chèque service pour résidents et frontaliers / Parking pratique, dépose minute à disposition



WEMPERHARDT

WEISWAMPACH



Crèche Klengen Haas :
2 Duarrefstrooss, L-9990 Weiswampach

Crèche Centre Commercial Massen :
24 Op der Haart, L-9999 Wemperhardt



Tél. : 26 90 84 13
contact@klengen-haas.lu
Horaire d'ouverture :
Ouvert 7 jours sur 7 de 5h - 20h

