

# FEMMINES

Septembre  
n° 247

**MODE**

*Vestiaire  
de rentrée*

**BUSINESS**

TRANSMISSION  
D'ENTREPRISE :  
L'ANTICIPATION EST  
LE MAÎTRE-MOT

**INTIMITÉ**

DÉVELOPPER  
UNE RELATION  
DE COUPLE SAIN,  
C'EST POSSIBLE

**DOSSIER**

ÉLECTIONS LÉGISLATIVES :  
VERS UNE ISSUE INCERTAINE,  
MAIS SANS SURPRISE



*Cartier*



depuis 1847

  
**MONDORF**  
Domaine Thermal



# UNE RENTRÉE EN FORME

## FITNESS, DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE

A MONDORF, votre accès Wellness & Fitness comprend :

- 4 zones d'entraînement sur 1.800 m<sup>2</sup>
- Plus de 80 cours collectifs par semaine (du soft au plus rythmé)
- Des coaches diplômés pour un encadrement personnel et de qualité
- Une salle d'Indoor-Cycling
- Piscine intérieure et extérieure d'eau thermale
- Piscine extérieure d'eau douce
- 11 saunas, nombreuses animations Aufguss
- 3 hammams, mixte et pour dames
- Bassin d'eau à température variable
- Cabine Infrarouge

**OUVERT 7J/7**

[mondorf.lu](http://mondorf.lu)

**TARIF  
ÉTUDIANT  
-20%**

Réduction de 20% sur présentation d'une carte étudiant pour les tarifs suivants :

- Forfaits 2, 3 ou 4 heures
- Journée
- Abo TIME 100, 250 ou 500 heures.



Édito

## UN VOTE ÉTHIQUE ?

2023 une année importante pour le pays qui cumule élections municipales et élections législatives. La campagne électorale pour élire le nouveau gouvernement débute officiellement ce mois-ci. Les grands perdants des élections municipales sont Déi Gréng même si le parti, lui estime que son bilan est positif.

Les pronostics peuvent aller bon train... Peu probable que le chef d'entreprise d'une PME - PMI ne s'engage auprès d'un parti, qui malgré la situation économique peu favorable, les difficultés rencontrées et la succession d'index, prône la semaine de 32 heures.

Les fonctionnaires, eux, se tourneront allègrement vers celui qui, en aucun cas, ne remettra en question leurs juteuses prérogatives.

Les ménages, pourraient opter pour le parti qui leur promettra un allègement fiscal...

Le philosophe Rousseau pensait que les citoyens devaient exprimer la volonté générale, non pas la volonté privée. Et l'on peut aller plus loin et se poser la question : convient-il de privilégier l'intérêt public aux intérêts particuliers dans l'usage du droit de vote ?

Aujourd'hui, quelle devrait être notre éthique du vote ? Vaste question... En revanche, il y a des choix mieux informés que d'autres. Se renseigner sur la plausibilité de diverses promesses électorales nous place en meilleure position pour voter de manière éthique.

*Femmes Magazine* de la rentrée vous propose de découvrir les nouvelles tendances « Mode » de l'automne-hiver, de retrouver toutes vos rubriques favorites et de faire le point sur ce sujet qui concerne tous les résidents, qu'ils soient ou non en mesure de voter :  
« Les élections législatives à Luxembourg »

Excellente découverte

---

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF



**COUVERTURE**  
ba&sh Paris



**MODE / 36**

© Levi's

**20200**

EXEMPLAIRES CERTIFIÉ CIM



**NEWS MODE / 52**  
© Omega

## 01. SOCIÉTÉ

### L'INTERVIEW DU MOIS / 10

Sharón Zoldan :

L'art, sa passion, sa force motrice

### FINANCE / 12

L'économie circulaire : Produire et consommer durablement

### DOSSIER / 16

Élections législatives :  
Vers une issue incertaine,  
mais sans surprise

### NEWS SOCIÉTÉ / 20

### BUSINESS / 24

Transmission d'entreprise :  
l'anticipation est le maître-mot

### DOSSIER GREEN / 28

Cochons, volailles et autres bovins : Les labels pour consommer des viandes de qualité

### SOCIÉTÉ / 32

La désinformation à l'heure du numérique

## 02. MODE

### MODE / 36

Vestiaire de rentrée

### NEWS MODE / 52

### INTERVIEW CRÉATEUR / 56

Guillaume Mesly d'Arloz :  
Cofondateur de Meeko



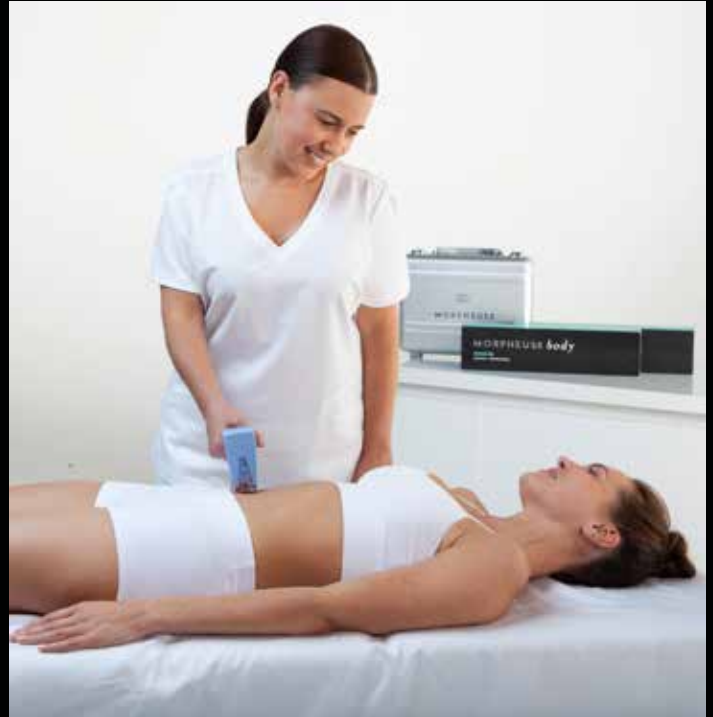
**MORPHEUS8**  
**Luxembourg**

Le secret des stars enfin disponible à Luxembourg

## Découvrez une apparence plus jeune.

La solution complète  
pour remodeler le visage et le corps !

*Eva Longoria ambassadrice*



Morpheus 8 est la seule technique qui associe la radiofréquence fractionnée dernière génération et le microneedling de haute précision pour raffermir la peau et obtenir un épiderme zéro défaut. Morpheus 8 a reçu le prix de l'innovation en médecine esthétique en 2020.

**Les résultats sont spectaculaires, naturels et durables !**

Les applications de ce traitement révolutionnaire sont multiples :

- Corriger le relâchement cutané
- Éliminer la cellulite et l'effet peau d'orange
- Tonifier la peau qui a perdu en élasticité
- Lisser et effacer les cicatrices
- Traitement des rides
- Gommer les irrégularités de la peau de façon générale telles que les vergetures et les cicatrices d'acné...



Si vous réservez un soin via ce QR-Code, une surprise vous attend en institut.  
N'oubliez pas de dire que vous venez de la part de *Femmes Magazine*.

**Morpheus8** / 8 place d'Armes L-1136 Luxembourg / Tél. : 661 751 462



## 03. BEAUTÉ

### BEAUTÉ / 60

Épilation définitive : Les questions à se poser avant de se lancer

### BEAUTY CASE / 64

### BEAUTY LAB / 66

### BIEN-ÊTRE / 68

Les bienfaits de la méthode Feldenkrais

### NEWS HEALTHY / 72

## 04. ART DE VIVRE

### INTIMITÉ / 74

Développer une relation de couple saine, c'est possible

### WE ARE FAMILY / 76

Papa et mamans poules : Et si on couvait un peu moins nos enfants...

### BOOKS / 80

### INTÉRIEUR / 82

Luminescence programmée

### MOODBOARD / 86

Mon cocon douillet

### SAVE THE DATE / 88

### NEWS FOOD / 94

### RECETTE / 96

### HOROSCOPE / 98

### RECETTE / 96

© Emmanuelle Lubaki



*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

#### RÉDACTEURS

Marc Auxenfants / Fabrice Barbian

Marine Barthélémy / Lisa Beys

Céline Domecq / Magali Eylenbosch

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 / 82

© Zara Home



# Monoprix et Clare V.

# une collection chic et décontractée

Clare Vivier, créatrice et ex-journaliste mode, fusionne l'élégance parisienne et le style décontracté californien dans sa marque basée à Los Angeles.

Pour cette association, Monoprix a donné carte blanche à Clare V. pour créer une collection capsule reflétant son esthétique joyeuse et chic. Cette collaboration internationale,

**disponible à partir du 25 octobre** à Luxembourg, offre une gamme colorée de vêtements et d'articles pour la maison. Les motifs à damier et les slogans percutants comme "bourgeoise sauvage" ou "l'habit ne fait pas le moine" ajoutent une touche frenchy. Une fusion réussie qui séduira les amateurs de mode en quête d'originalité.

Monoprix ne s'arrêtera pas là pour l'automne-hiver 2023. L'enseigne prévoit une rentrée haute en couleurs grâce à une collaboration avec Maximilien Pellet, céramiste associant art contemporain et artisanat, qui dévoilera une collection hypnotique **à partir du 6 septembre**. **En novembre**, l'artiste Bela Silva apportera son univers coloré aux rayons de Monoprix.



## MONOPRIX

**Monoprix Fort Bourbon**  
3-11 Rue du Fort Bourbon • Tél. : 28 48 71 1  
Ouvert en semaine de 8h30 à 20h

**Les deux magasins sont ouverts  
le dimanche de 10h à 19h  
Ouvert 7 jours sur 7**

**Monoprix Guillaume**  
2 Pl. Guillaume II • Tél. : 27 87 21 1  
Ouvert en semaine de 8h à 20h

Sharón Zoldan

## L'ART, SA PASSION, SA FORCE MOTRICE

Sharón Zoldan, historienne d'art et conseillère en art, a créé SZ|Advisory à Los Angeles, sa ville natale, avant de lui donner pignon sur rue dans la capitale luxembourgeoise. Rendez-vous mi-juillet dans ce bel espace où la trentenaire se raconte, parle de son enfance et de son arrivée au pays de son mari, associé et complice de plongée. Elle évoque son amour des langues, des romancières britanniques comme les sœurs Brontë et Jane Austen et son coup de cœur pour Caravaggio.

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : GENEVIEVE LUTKIN

Sharón Zoldan



**Vous avez grandi à Los Angeles. Evoquons votre jeunesse. Y a-t-il un souvenir qui vous accompagne ?**

Ma mère, très pédagogue, emmenait mon jeune frère (ndlr : Oren, diplômé en design industriel, qui travaille avec Sharón) et moi, dans des musées. On avait moult activités artistiques et artisanales, on fabriquait nos bougies à la maison, on dessinait dans les jardins de sculptures où on pique-niquait. Notre créativité vient aussi de notre père qui a étudié le design et construisait toujours quelque chose.

Il se portait même volontaire pour fabriquer les hanoukkia et menora pour notre école. Mais, dans ma vie d'enfant, il y a eu un moment particulier, la découverte lors d'une rétrospective Van Gogh au musée Getty d'une peinture qui m'a bouleversée, les textures, les empâtements, les couleurs, elle était magnifique, vibrante (ndlr : Sharón montre « Un crabe sur le dos » à l'écran). C'est une peinture vraiment triste, elle date de l'époque où Van Gogh est entré à l'asile psychiatrique, ce que m'a dit ma mère après la visite. J'étais émue de voir à quel point on pouvait apprendre sur un artiste à travers la représentation de ses sujets.

### Mais quel fut le déclic pour le choix de vos études ?

Si ma passion artistique vient de mon éducation, j'ai choisi l'histoire de l'art parce qu'elle touche à tous les domaines, à la politique, à la culture, aux religions... J'en ai été convaincue pendant mon année d'études à Florence, il y avait là-bas une manière si holistique de voir la culture. Quant aux langues, j'ai eu la chance de grandir dans un milieu multilingue. À la maison on parlait hébreu, ma nounou m'a appris l'espagnol et avant de partir étudier en Italie, j'ai appris la langue.

“

**L'art est l'essence de tout, il me passionne et me consume, si parfois je travaille un peu trop, c'est parce que j'aime ce que je fais**

”

**Vous êtes passée par Christie's, le Hammer Museum et plusieurs galeries avant de créer en 2010 SZ|Advisory. Pourquoi ?**

Quand j'ai choisi l'histoire de l'art, c'était pour devenir curatrice mais comme je voulais me concentrer sur l'art contemporain, il était important d'être active sur la scène artistique et non dans une bibliothèque. Mon passage du monde universitaire à l'entrepreneuriat s'est effectué dans une volonté de faire ce que j'aimais tout en étant capable d'en vivre. Indépendante, j'ai une grande liberté, je peux choisir les artistes, les œuvres, les clients.

**Conseillère en art, comment votre job se concrétise-t-il au quotidien ?**

Beaucoup de lectures et de recherches pour me tenir au courant, découvrir les artistes

émergents et suivre les autres. Beaucoup de voyages pour voir les œuvres parce que mes clients n'ont pas toujours le temps, je parcours foires, ventes aux enchères, ateliers d'artistes, musées, galeries... Ensuite il faut sélectionner les œuvres à leur présenter. Le fil rouge est bien sûr la qualité, l'esthétique et l'intemporalité, il faut repérer les œuvres qui pourraient intégrer une institution muséale. Il faut également prendre en compte la valeur car il s'agit aussi d'investissement.

**Est-ce difficile de s'imposer dans le milieu du marché de l'art en tant que jeune femme ?**

Très difficile. Les femmes ont une sensibilité toute particulière pour les échanges et un sens esthétique aiguisé mais cela reste hélas un monde d'hommes. Travailler seule en tant que femme sans la protection d'une entité plus grande comme une galerie ou un musée veut dire qu'on est très vulnérable, on est confrontée à de l'agressivité et à des intentions pas toujours justes. Voilà pourquoi je suis ravie que mon mari, Tobias, soit devenu mon associé, il y a un équilibre et une belle synergie. Ceci dit, j'ai travaillé seule pendant dix ans (*rires*).

**Pourquoi avoir choisi Luxembourg pour ouvrir votre deuxième bureau ?**

C'est la faute de mon mari (*rires*). Je suis venue ici en 2019, juste avant le Covid. Auparavant, je travaillais de la maison mais ici j'ai eu l'opportunité d'avoir un espace (ndlr : un bel écrin, dans la vieille ville, où elle expose des œuvres de sa collection), c'est un atout supplémentaire.

**Quel regard portez-vous sur la scène artistique du Luxembourg ? Que vous inspire la Luxembourg Art Week ?**

La Luxembourg Art Week est élégante et internationale, c'est essentiel. Les galeries sont bien ancrées et les collectionneurs ont des liens étroits avec elles.

Côté artistes, j'ai découvert David Brognon et Stéphanie Rollin à la Fiac, ils sont devenus des amis et m'ont fait rencontrer des gens merveilleux. Suzanne Cotter m'a invitée à rejoindre le petit cercle des collectionneurs du Mudam avec lequel j'ai de bons liens, de même avec le Casino Luxembourg et les galeries, notamment Zidoun-Bossuyt et Nosbaum Reding.

**Parmi vos nombreux lieux de passage, y en a-t-il un qui vous a marqué particulièrement ?**

Bruxelles, je suis impressionnée par sa scène artistique, son monde de l'art et la qualité de ses galeries, Anvers aussi. Par ailleurs, j'ai trouvé intéressant de voir comment les choses ont bougé entre Londres et Paris à cause du Brexit. Enfin, j'adore toujours l'Italie. ●

*Questions à la volée*

**UN LIVRE DE CHEVET :**

« *Shadow Divers* » de Robert Kurson, une histoire vraie qui parle de plongée, de technologie et d'épaves et « *The Hare with Amber Eyes* » d'Edmund de Waal, céramiste qui a écrit sur les objets dont on hérite et qui inspirent la trajectoire d'une vie.

**UN COUP DE CŒUR MUSICAL :**

*Simon and Garfunkel, ce sont des poètes, leurs compositions sont très belles.*

**UN COUP DE CŒUR ARTISTIQUE :**

*Caravaggio pour son côté dramatique, réfléchi, intense, profond.*

**UN RÊVE :**

*Faire une curation avec uniquement des œuvres blanches.*

# L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE : PRODUIRE ET CONSOMMER DURABLEMENT

Nous utilisons trop de matières premières et générons trop de déchets ! Et « au rythme où le monde exploite les ressources disponibles, nous aurons besoin de trois planètes Terre d'ici 2050, pour satisfaire notre demande » prévient le Parlement européen. Comment l'économie circulaire peut-elle contribuer à réduire ce gaspillage ?

TEXTE : MARC AUXENFANTS



L'Union européenne génère plus de 2,5 milliards de tonnes de déchets chaque année, dont 180 kg issus d'emballages par habitant, selon le Parlement européen. Et faute de savoir les retraiter ou de les recycler, l'UE en exporte annuellement 32,7 millions de tonnes vers les pays tiers (Turquie, Inde, Égypte...). Rien qu'au Luxembourg, 103.600 tonnes de déchets résiduels ont été produites entre 2021 et 2022. « Soit 163 kg de déchets résiduels par tête », estime l'Administration luxembourgeoise de l'environnement.

## CHANGER DE MODÈLE ÉCONOMIQUE

Le modèle économique « extraire-fabriquer-jeter » n'est donc plus viable. Et plus que jamais les pratiques de l'économie circulaire s'imposent. Le Parlement européen la définit comme « un modèle de production et de consommation qui consiste à partager, réutiliser, réparer, rénover et recycler les produits et les matériaux existants le plus longtemps possible afin qu'ils conservent leur valeur ». L'idée consiste donc à prolonger le cycle de vie des produits, tout en réduisant l'utilisation de matières premières et la production de déchets.

L'approche passe ainsi par la pratique du recyclage, alors que moins de 1 % des textiles produits au niveau mondial et qu'à peine 40 % des déchets de matériel électronique et TIC générés par l'UE sont recyclés. Au Luxembourg, 50 % des déchets produits pourraient être ainsi revalorisés.

Le modèle circulaire vise aussi la fin de l'obsolescence programmée, une pratique des fabricants visant à réduire volontairement la durée de vie d'un produit, pour pousser les consommateurs à en racheter un neuf. Mais le Luxembourg ne l'interdit pas, alors que le droit français le punit d'une peine de deux ans d'emprisonnement et d'une amende de 300.000 euros pouvant se monter à 5 %

du chiffre d'affaires moyen annuel. L'économie circulaire prône en outre la réparation et la maintenance des produits. En janvier 2021, la France a introduit un indice de réparabilité : une note de 0 à 10 informe le consommateur sur le degré de réparabilité des lave-linge à hublot, téléviseurs, ordinateurs portables, smartphones et tondeuses à gazon électriques. Plus la note est élevée, plus la réparation est facile. Les critères pris en compte sont le prix et la durée de disponibilité des pièces détachées, la démontabilité de l'appareil et la disponibilité de la documentation technique.

## AVANTAGES MULTIPLES

L'approche circulaire repose de même sur la limitation des déchets, dont la réduction des emballages plastiques. Depuis juillet dernier, le conditionnement en plastique de certains fruits et légumes frais de moins de 1,5 kg est interdit au Luxembourg. Ils sont désormais vendus en vrac ou dans des emballages sans plastique, généralement en papier. Autre démarche à adopter : la lutte contre le gaspillage alimentaire. Le Grand-Duché jette chaque année 147 kg par personne de denrées alimentaires, selon l'association environnementale Foodsharing. Et 20 % des denrées alimentaires produites dans l'UE sont gaspillées ou perdues.

Les avantages de l'économie circulaire sont donc multiples : elle limite l'exploitation des ressources naturelles, et contribue à réduire la destruction massive du paysage, de l'habitat et donc de la biodiversité. Elle permet aussi de limiter les émissions annuelles de gaz à effet de serre. Selon l'Agence européenne pour l'environnement, les procédés industriels et l'utilisation des produits sont responsables de 9 % de ces polluants de l'air dans l'UE, tandis que la gestion des déchets représente 3 % de ces émissions. Selon Eurostat

par ailleurs, l'UE importe environ la moitié de ses matières premières. Une approche circulaire diminuerait notre dépendance extérieure et ses conséquences, comme la volatilité des prix ou la pénurie de produits essentiels. Elle pourrait aussi accroître notre compétitivité, stimuler l'innovation et la croissance économique, et créer environ 700.000 emplois dans l'UE d'ici 2030.

## QUE FAIT LE LUXEMBOURG DANS CE DOMAINE ?

En 2021, le gouvernement présentait sa stratégie d'économie circulaire. Le dispositif « fournit une boîte à outils aux autorités publiques nationales et communales pour implémenter l'économie circulaire au Luxembourg, » expliquent ses auteurs. Son but est double : accélérer sa mise en œuvre au niveau national et régional et rehausser le profil du pays comme chef de file international dans ce domaine. Ses parties prenantes sont les ministères de l'Énergie et de l'Aménagement du Territoire ; de l'Économie ; et de l'Environnement, du Climat et du Développement durable (MECDD). Concrètement, elle identifie trois grandes catégories d'actions : réglementaires (mise en place de standards, de critères circulaires, de passeports, de matériaux...) ; financières (incitations et subventions) ; en matière de création et gestion des connaissances (information, sensibilisation, soutien à la formation...). Le tout dans six grands secteurs économiques : alimentation et biomatériaux, construction, éducation et formation, finance, industrie et secteur marchand.

Depuis, divers projets (recherche, construction), initiatives individuelles, locales, entrepreneuriales ou étatiques (réparation d'objets, services de location...) et actions (de sensibilisation) ont été lancés. Ils sont répertoriés sur [www.economie-circulaire.lu](http://www.economie-circulaire.lu). ●

### 3 QUESTIONS À PAUL SCHOSSELER

Chargé de direction construction durable et économie circulaire  
(ministère de l'Énergie et de l'Aménagement du Territoire)



© Ministère de l'Énergie et de l'Aménagement du Territoire

des actions ou supportent des projets dans leurs domaines de compétence. Ils recourent pour cela aux administrations ou institutions qui dépendent d'eux, comme l'Administration de l'Environnement, Luxinnovation ou encore la Klima-Agence. Les communes et syndicats intercommunaux sont aussi des protagonistes très importants, car proches des acteurs de leur territoire (entreprises, ONG, citoyennes et citoyens). Citons par exemple les initiatives locales comme le Circular Innovation Hub de Wiltz, qui propose des formations, des actions de sensibilisation, des expositions, conférences et activités pour écoles. Ou le projet Leader-Circle du Natur-& Geopark Mëllerdall. Ou encore la ville d'Esch-sur-Alzette (avec le MECDD) qui soutient le projet BENU Village.

Les gens sont également disposés à participer à des initiatives de réemploi. Des entreprises se lancent elles aussi dans l'aventure, avec des projets et actions qui invitent au partage notamment d'outils, à la réduction d'emballages ou à la réutilisation de bocaux et de contenants. Pour accompagner ces entreprises, l'État a mis en place des programmes d'incitation et de soutien tel que Fit 4 Sustainability (via Luxinnovation) et Fit4Circularity.

#### Où en est le pays dans sa stratégie EC ?

Parallèlement à cette stratégie, une cellule de coordination nationale a été mise en place, à laquelle se sont joints depuis les ministères des Finances ; du Travail, de l'Emploi et de l'Économie sociale et solidaire ; et de la Protection des Consommateurs. Elle coordonne les multiples actions développées autour de l'EC depuis la publication en 2015 de la première étude sur le potentiel de l'EC pour le Luxembourg. Plateforme

d'échange entre acteurs publics et privés actifs dans le domaine, elle communique sur les avancées à travers le Portail étatique [www.economie-circulaire.lu](http://www.economie-circulaire.lu), et anime la page LetsGOCircular en collaboration avec le site d'information Infogreen.

#### Quels en sont les principaux acteurs ?

La concrétisation de la stratégie implique que les ministères concernés prennent leurs responsabilités et mettent en œuvre

#### Comment le pays se situe-t-il par rapport à ses voisins et à l'UE ?

Même si certains pays sont plus avancés dans ce domaine, le Luxembourg peut se prévaloir d'initiatives très intéressantes ayant une visibilité au-delà des frontières : comme le PCDS, une boîte à outils digitale pour le traçage des propriétés circulaires de produits et ressources développée par le ministère de l'Économie, ou comme les exemples cités plus haut.

NOUVELLE  
**RENAULT CLIO**  
**E-TECH FULL HYBRID**  
145 CH

E-Tech days en septembre  
portes ouvertes 22 & 23



plus d'info



**jusqu'à 80% de conduite électrique en ville<sup>(1)</sup>**  
**jusqu'à 40% d'économie de carburant<sup>(2)</sup>**

4,2 - 5,4l/100km · 93 - 121gr CO<sub>2</sub>/km (wltp)

contactez votre distributeur pour toute information relative à la fiscalité de votre véhicule

(1) temps de conduite, suivant état de charge de la batterie et style de conduite/source interne Renault/2022 (2) pour une motorisation E-Tech full hybrid comparée à une motorisation thermique et suivant style de conduite, selon protocole WLTP urbain/source interne Renault mars 2023. annonceur : Renault belgique-luxembourg s.a. (importateur), chaussée de mons 281, 1070 bruxelles, TVA BE 0403 463 679, IBAN BE76 0017 8828 2195, rpm bruxelles. **◆ DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.**



Renault préconise  Castrol

# Élections législatives

## VERS UNE ISSUE INCERTAINE, MAIS SANS SURPRISE

Les législatives du 8 octobre ne vont pas révolutionner le paysage politique luxembourgeois. Elles se joueront entre les trois partis qui se partagent le pouvoir depuis des décennies : CSV, DP et LSAP. Leurs programmes sont tous marqués au centre. Bien malin, cependant, celui qui peut prédire le nom du prochain Premier ministre, entre le sortant et toujours populaire Xavier Bettel (DP), la figure rassurante de Paulette Lenert (LSAP) et le revenant Luc Frieden (CSV).

TEXTE : FABIEN GRASSER

*Xavier Bettel*



© Julian Benini

Il y a cinq ans, au petit jeu des pronostics, à peu près tout le monde avait tapé à côté en prédisant le retour au pouvoir du CSV. Si en 2023, commentateurs et observateurs du microcosme politique luxembourgeois se montrent plus prudents sur l'issue des élections législatives du 8 octobre, ce n'est pas seulement en raison de leur déconvenue de 2018. Après 10 ans de gouvernement de la coalition DP, LSAP et verts, le jeu semble des plus ouverts. Les incertitudes dominent encore à quelques semaines d'un scrutin où les électeurs sont appelés à désigner les 60 députés qui siégeront à la Chambre dans les cinq prochaines années. Et d'où sera issue la prochaine coalition.

Les uns parient sur un duel entre le Premier ministre DP sortant, Xavier Bettel, et son challenger chrétien social, Luc Frieden, revenu à la politique après 10 ans d'absence. D'autres encore pensent que la socialiste Paulette Lenert a toutes les chances de bousculer ce scénario pour s'imposer en première femme cheffe de gouvernement au Grand-Duché. On s'accorde à dire que les Pirates pourraient jouer les faiseurs de rois dans la composition de la future coalition, les sondages leur prédisant 5 à 7 sièges dans le prochain parlement.



Paulette Lenert

“  
**Dire que les cinq dernières années n'ont pas été de tout repos relève d'un doux euphémisme et l'actuel gouvernement a réussi à piloter tant bien que mal le pays à travers les différentes crises**  
 ”

Leur chef de file, Sven Clement, ne ferme pas la porte à une entrée au gouvernement, mais il a prévenu le 18 juillet que « ce ne serait pas un désastre de faire cinq ans d'opposition de plus ». De l'art de savoir se faire désirer et monter les enchères. Mais tant les sondages que la politique ne sont pas des sciences exactes. « Les trois partis qui composent la coalition ont trois lignes différentes sur tous les sujets », s'est avancé Luc Frieden le 21 juillet, en donnant son coup d'envoi personnel à la campagne électorale (qui débute officiellement en septembre). L'argument est de bonne guerre en période électorale et pas tout à fait dénuée de vérité. À lire les grandes lignes des programmes, de nombreux points de discordance apparaissent, comme la réduction du temps de travail, le LSAP en faisant l'un de ses chevaux de bataille alors que les libéraux du DP y sont résolument hostiles. De même, les socialistes plaident pour un relèvement du taux d'imposition maximal, actuellement de 42%, tandis que les libéraux se montrent, là encore, réticents.

## HAUSSE DE LA PAUVRETÉ

Dire que les cinq dernières années n'ont pas été de tout repos relève d'un doux euphémisme et l'actuel gouvernement a réussi à piloter tant bien que mal le pays à travers les crises sanitaires,



© Ministère de la santé

les répercussions de la guerre en Ukraine et la flambée inflationniste. Mais il n'a pas su résoudre deux problèmes structurels majeurs antérieurs à ces crises. Le logement d'abord, dont les prix ont poursuivi leur hausse exponentielle, rendant difficile l'accès à la propriété et renchérissant le coût des locations.

La crise du logement explique en grande partie la progression de la pauvreté qui touche désormais près de 20% de la population, contre 13% en 2018, soit un résident sur cinq.

L'inflation a encore accru le risque de pauvreté. Il s'agit incontestablement d'un échec cuisant pour la coalition au pouvoir, alors que croissance et prospérité étaient au rendez-vous. Sur le terrain de la mobilité, l'introduction de la gratuité des transports publics ou les investissements massifs dans le tram et le ferroviaire, n'ont désengorgé routes et autoroutes qu'à la marge, une situation aux répercussions très directes sur la qualité de vie des habitants et sur l'attractivité du pays, alors que certains secteurs peinent à recruter.

La promesse non réalisée d'une grande réforme fiscale pour davantage de justice sociale est un autre échec du gouvernement sortant. La fiscalité, c'est précisément le sujet de Luc Frieden, tête de liste chrétienne sociale qui a annoncé son retour en politique fin 2022. Un joker censé assurer la victoire aux conservateurs, qui ont largement dominé la vie politique du Luxembourg depuis 1945. Après la chute du gouvernement Juncker en 2013, l'ancien ministre des Finances ne s'était pas attardé sur les bancs de l'opposition où l'avaient envoyé les électeurs, préférant quitter le pays pour pantoufler à la direction londonienne de la Deutsche Bank, avant de revenir au Luxembourg présider les conseils d'administration du Wort, de la BIL ou de la Chambre de commerce. Adoptant la figure de la « force tranquille », il assure que cette fois, à 60 ans, il siègera sur les bancs de l'opposition si les électeurs le décident.

## FRIEDEN : FISCALITÉ, FISCALITÉ ET FISCALITÉ

Si le CSV n'a pas encore publié l'intégralité de son programme électoral, sa tête de liste en a déjà esquissé les grandes lignes. Les baisses d'impôts pour les ménages et les entreprises y sont omniprésentes, s'attirant les quolibets de ses adversaires pour lesquels il n'y a pas d'argent magique. En réponse, Luc Frieden, qui veut aussi s'attaquer aux déficits publics, prône une politique orientée vers la croissance qu'il veut, époque oblige, durable et inclusive.

Dans le fond, son projet vise à soutenir l'entreprise privée, avec une attention particulière à l'industrie financière. Mais il ne néglige pas la tradition sociale de son parti, insistant notamment sur le pouvoir d'achat des plus modestes. Se montrer « business friendly » est aussi le credo de Xavier Bettel qui s'est attaché, avec un certain succès, à soigner les milieux d'affaires au cours des dix

dernières années. La révolution qu'il promet en matière de logement, s'il est réélu, illustre assez bien le numéro d'équilibriste auquel se livre le leader libéral, avec la construction de logements publics en étroite association avec le privé. La liberté de marché demeure le fonds de commerce du DP, à côté de grandes réformes sociétales comme celles déjà accomplies, du mariage homosexuel à la récente légalisation du cannabis récréatif. Ces avancées ont été l'un des ferments de la coalition entre libéraux, socialistes et écolos. À 50 ans, Xavier Bettel est prêt à rempiler pour un troisième mandat à la tête du gouvernement, mais pas nécessairement avec ses actuels partenaires. Il est en tête dans les derniers sondages (32%) alors que Luc Frieden y occupe désormais la seconde position (24%). Une future coalition avec le CSV n'est donc pas exclue.

“

**En 2013 et en 2018, Xavier Bettel avait démontré sa capacité à créer la surprise et à naviguer habilement dans le jeu politique pour s'imposer à la tête du gouvernement**

”

## LE GALOP D'ESSAI DES COMMUNALES

Il y a quelques mois, le Premier ministre paraissait handicapé par « l'usure du pouvoir » et ses chances de l'emporter semblaient minces. 2023 est qualifiée de super année électorale en raison des communales tenues le 11 juin. Leurs résultats ont quelque peu modifié la vision des choses. Le DP a créé la surprise en progressant là où LSAP, CSV et Déi Gréng étaient tous en recul.

S'il est hasardeux d'extrapoler ces résultats au futur scrutin législatif, il indique néanmoins une adhésion de l'électorat à la gestion du DP. En 2013 et en 2018, Xavier Bettel avait démontré sa capacité à créer la surprise et à naviguer habilement dans le jeu politique pour s'imposer à la tête du gouvernement. À l'opposé, les communales ont sonné comme un désaveu pour Déi Gréng qui ont perdu de nombreux mandats locaux, après dix ans d'euphorie électorale où ils ont progressé à chaque scrutin et sont entrés au gouvernement en 2013.

Bien des explications sont avancées à ce recul et tant les parlementaires verts que leur tête de liste aux législatives, la ministre Sam Tanson, insistent sur leur bilan qu'ils jugent positif en matière de développement durable, mais aussi sur le logement dont le ministre du Logement Henri Kox a assuré la difficile tutelle ces cinq dernières années. Ils déplorent que leur bilan soit invisibilisé, noyé dans un Green bashing permanent dont ils se disent la cible. Une position quelque peu victimaire, pas forcément à même de remobiliser l'électorat. Autres partenaires de la coalition, les socialistes du LSAP s'y voyaient déjà jusque récemment, grâce à l'énorme popularité acquise lors de la crise sanitaire par Paulette Lenert, la ministre de la Santé, devenue leur tête de liste naturelle. Sa gestion professionnelle de la pandémie et la figure quasi maternelle qu'elle y a acquise semblaient lui paver la voie vers le ministère d'État. Mais au fil des mois, sa côte s'est érodée et les derniers sondages l'ont vue passer de peu derrière Luc Frieden pour le poste de Premier ministre. Au dernier Politbarometer des personnalités politiques les plus populaires, publié en juillet, elle a cédé sa première place à un autre socialiste, l'inamovible ministre des Affaires étrangères, Jean Asselborn. Si personne ne songe à remettre en question son action pendant la crise sanitaire, elle apparaît moins compétente et moins

*Luc Frieden*

pugnace sur d'autres grands dossiers. Mais dans les rangs des militants socialistes, on continue à y croire : « Bien sûr qu'avec Paulette nous allons gagner », s'enthousiasme l'un d'eux. Représentée à la chambre des députés avec trois élus, après le départ de Roy Reding qui a créé le parti Liberté, l'ADR tente de lisser son image en se présentant comme un potentiel partenaire de coalition fiable – avec une préférence pour le CSV. Classée à l'extrême droite par les autres partis, l'ADR fait la part belle au discours souverainiste et sécuritaire – sur lequel tentent aussi de prospérer les chrétiens sociaux. En quête de « dédiablement », l'ADR est cependant régulièrement rattrapée par ses démons et ses dissensions internes. Fin juillet, le parti a été obligé de se défaire de l'un de ses candidats dans la circonscription Est dont les posts néonazis sur les réseaux sociaux ont ressurgi sur la place publique.

### À QUI LE RÔLE D'ARBITRE ?

À l'autre bout de l'échiquier, Déi Lénk espère décrocher quatre ou cinq sièges le 8 octobre prochain, mais en aparté plusieurs responsables ne cachent pas leur inquiétude et espèrent déjà conserver les deux députés actuels. Comme ailleurs en Europe, le parti de gauche a du mal à imposer ses idées alors que toutes les étoiles semblent alignées avec les crises sociale et écologique ou le retour de la guerre sur le sol européen.

Le Luxembourg connaît aussi un éclatement de son paysage politique avec l'apparition de nouveaux partis qui pourraient grappiller de précieuses voix indispensables aux autres formations. Il y a Liberté déjà cité, mais aussi Fokus, le parti créé par l'ancien président du CSV Frank Engel qui veut entrer au parlement, en s'appuyant sur un programme qui ne se veut ni de gauche, ni de droite.

Présent aux Européennes de 2019, le parti pro-UE Volt présentera également



des candidats pour la première fois à un scrutin national. La liste est complétée par l'historique parti communiste, le KPL, dont chaque élection semble entériner l'affaiblissement. Konservativ, de son côté, navigue entre souverainisme et extrême droite et ne présente de liste que dans la circonscription Sud. En 2018, il avait difficilement décroché 0,5% des suffrages. Aussi incertain qu'en soit l'issue, le scrutin du 8 octobre se jouera d'abord entre les trois partis qui se partagent le pouvoir depuis la sortie de la Seconde

Guerre mondiale : CSV, DP et LSAP. Le rôle d'arbitre pouvant aussi bien revenir à Déi Gréng qu'au Piratenpartei. Le paysage politique luxembourgeois conserve sa stabilité, là où il a connu de grands bouleversements ailleurs en Europe, avec notamment l'extrême droite qui accède au pouvoir, le plus souvent à la faveur de coalitions, comme en Italie. Les programmes pour ces législatives reflètent cette stabilité et démontrent qu'au Grand-Duché, les élections continuent avant tout à se jouer au centre. ●

# News SOCIÉTÉ

## ING ET LA BEI ACCORDENT 600 MILLIONS D'EUROS DE NOUVEAUX PRÊTS AUX PETITES ET MOYENNES ENTREPRISES



La banque européenne d'investissement renforce sa coopération avec ING pour soutenir les entrepreneurs au moyen de prêts et de crédits-bails à des conditions favorables pour de nouveaux investissements ayant un impact positif sur le climat et l'environnement.

Les deux entités ont intensifié leur partenariat à long terme en mettant à disposition plus de 600 millions d'euros de prêts et de crédits-bails en faveur

des petites et moyennes entreprises en Belgique, aux Pays-Bas et au Luxembourg. La BEI prête 300 millions d'euros à ING qui apporte le montant équivalent. Le prêt de la BEI à ING permet à cette dernière d'accorder des prêts à un taux d'intérêt plus bas. Dans le cadre de 7 programmes mis en place depuis 2009, quelque 3000 entreprises ont reçu des financements à des conditions avantageuses pour un montant total de 1,85 milliard d'euros.



### ***Début des travaux de construction de la plateforme tramway en direction du Findel***

Sur ce nouveau tronçon de 3,9 km, le tramway, une fois le nouveau pont emprunté, va longer l'autoroute A1 en bordant la forêt du Grünewald, située au nord-est de Luxembourg et ainsi desservir un premier pôle d'échange multimodal « Héienhaff », puis parcourir un nouveau boulevard traversant la zone d'activité du Findel pour assurer la connexion avec l'aéroport. La plateforme tramway de ce nouveau boulevard sera végétalisée par des espèces régionales ne nécessitant pas d'arrosage. Le revêtement de la plateforme tramway qui traverse la forêt sera réalisé avec des matériaux régionaux et comprendra un système de diffusion naturelle des eaux de pluies. La mise en service de ce dernier tronçon permettant de finaliser les 16 km de la première ligne, est attendue pour l'hiver 2024/2025.

# 2 858

C'est le nombre de kilomètres parcourus par Sébastien Cayotte en Vél'Ok. Cet enseignant dans le primaire de 28 ans s'est lancé un pari fou, celui de relier Esch à Istanbul à bord d'un vélo en libre-service. « En 29 jours, j'ai traversé 10 pays en pédalant chaque kilomètre avec détermination et passion », a confié l'Eschois sur ses réseaux sociaux. Un projet solidaire puisqu'avec ce voyage, Sébastien souhaite soutenir la scolarisation des enfants et jeunes réfugiés au Rwanda.

## CONCOURS DE CRÉATION DE T-SHIRT UT 2024

Uniqlo a lancé le concours annuel de design UT (Uniqlo T-shirt) qui existe depuis 2005 pour encourager la créativité et le talent. Les créatifs utilisent les T-shirts comme une toile vierge pour exprimer librement des idées à l'aide de designs et de messages. Les participants du monde entier sont invités à soumettre leurs créations sur le thème des « Découvertes du Louvre ». Les candidats pourront découvrir l'ensemble des

collections du Louvre et créer librement des œuvres du musée, grâce au site *louvre.fr*, une plate-forme lancée par le Louvre qui rassemble toutes les œuvres en un seul lieu.

Le gagnant du prix recevra 20 000 dollars et son dessin sera inclus dans la collection 2024 Spring/Summer UT - qui sera vendue dans tous les magasins Uniqlo.



## HOLLY INVITÉ EN COMPÉTITION OFFICIELLE DU 80<sup>E</sup> FESTIVAL INTERNATIONAL DE VENISE

Holly, une ado de 15 ans a un don particulier. Tous les regards se tournent vers elle après qu'elle ait prédit un incendie meurtrier qui a ravagé son école. Intrigué par les étranges prémonitions de Holly, sa professeur Anna l'invite à faire du bénévolat dans la commune endeuillée. Où qu'elle aille, Holly apporte à chacun apaisement, chaleur et espoir.

Mais très vite les gens s'interrogent sur ce don si spécial. Où se situe la limite entre croyance et illusion ? 5<sup>e</sup> long-métrage de Fien Troch, Holly a été produit par des producteurs chevronnés : Antonio Lombardo (*Prime Time*), Elisa Heene (*Mirage*) Donato Rotunno (*Tarentula*) Frans van Gestel (*Topkapi*), les frères Dardenne (*Les Films du Fleuve*) et Juliette Schrameck (*Agat Films*).

Avec *Holly*, on retrouve sans conteste toute la richesse de l'univers de Fien Troch, dans lequel la psyché humaine et l'absurdité de la vie quotidienne sont passés au crible avec la nécessaire dose d'humour et une infinie sensibilité.



En chiffre

## PLUS DE 3 HEURES PAR JOUR PASSÉES SUR LES APPLICATIONS

C'est la durée moyenne quotidienne que les utilisateurs passent sur les différents types d'applications dans le monde :

**Jeux mobiles : 1h30**

**Réseaux sociaux : 1h05**

**Voyage : 15 min**

**Shopping : 14 min**

**Sport : 14 min**

**Divertissement : 13 min**

**Finance : 7 min**

*Estimations en date d'octobre 2022*

*(Source Adjoe via*

*Statista market insights)*

## LUTTER CONTRE LA VIOLENCE À L'ÉGARD DES FEMMES : LE LUXEMBOURG PEUT MIEUX FAIRE

Le Grevio (groupe d'experts sur la lutte contre la violence à l'égard des femmes et la violence domestique) a édité son premier rapport sur le Luxembourg. Il salue les mesures résolues qui témoignent d'une réelle volonté politique.

Effectivement, les points positifs sont nombreux :

- Le Luxembourg dispose d'un solide réseau de services de soutien spécialisés destinés aux victimes ;
- La réforme du droit pénal a permis de mieux intégrer l'absence de consentement dans la définition du viol ;
- D'autres formes de violence à l'égard des femmes telles que les mutilations génitales féminines et les mariages

forcés ont été érigées en infractions pénales...

En revanche, il semblerait qu'il faille aller encore plus loin, certains points font encore défaut :

- Il n'y pas de définition de la violence à l'égard des femmes fondée sur le genre en droit luxembourgeois,
- L'attention portée aux formes de violence visées par le traité - autres que les violences domestiques - reste limitée ;
- Le Luxembourg doit définir clairement la violence à l'égard des femmes comme une violation des droits humains et une forme de discrimination ;

- Le Grevio exhorte les autorités luxembourgeoises à intégrer clairement une perspective de genre c'est-à-dire une approche qui repose sur la compréhension du lien entre la violence à l'égard des femmes, les stéréotypes sexistes et les inégalités structurelles entre les hommes et les femmes ;
- L'absence d'une ligne nationale d'écoute spécialisée exclusivement destinée aux femmes victimes de la violence fondée sur le genre, accessible 24h/24 et 7j/7.
- Le Grevio exhorte enfin les autorités luxembourgeoises à mettre en place un outil d'évaluation des risques standardisé et efficace, utilisable par la police et le parquet.

**LSAP**

**PAULETTE  
LENERT**

**08.10.  
LËSCHT  
1**

**#Gerechtegkeet  
mécht den**

**ËNNER-  
SCHEED**

**Ech engagéiere mech fir:**

- E bessere Schutz vun eise Kanner géint Gewalt & Cybermobbing.
- Méi öffentlech Wunnengen a gratis Enregistrement vum Eegenheim.
- Lokal medezinesch Zentren mat laangen Ëffnungszäiten.
- Geziilt Steierbonusse fir Locatairen a Jonker.

**Eisen LSAP-Programm  
mécht den Ënnerscheid:**







# VOUS ÊTES À LA RECHERCHE D'UNE FORMATION ?

Nos formations, votre atout.

Cours du soir  
Séminaires inter  
et intra-entreprise  
Formations universitaires  
Formations Spécialisées  
Formations pour seniors  
Certifications

Différentes formules  
proposées :

-  en présentiel
-  en blended-learning
-  à distance
-  en e-learning



Découvrez toutes nos formations :



LLLC.lu



**YOU'LL  
NEVER  
WORK  
ALONE.**



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG



LUXEMBOURG LIFELONG  
LEARNING CENTRE  
LA FORMATION CONTRAÎNE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS



*Alessandro Palagiano*



## TRANSMISSION D'ENTREPRISE : L'ANTICIPATION EST LE MAÎTRE-MOT

---

Que l'on souhaite céder son entreprise ou la transmettre, il est crucial de bien anticiper une telle opération. Au cours des années précédant la transaction finale, le dirigeant devra donc tout mettre en œuvre pour présenter de la manière la plus séduisante possible sa société à la vente. Comment valoriser cette dernière et la revendre au meilleur prix ? Alessandro Palagiano, Senior Private Banker chez Banque Degroof Petercam Luxembourg, revient sur les interrogations que peuvent susciter de tels projets de cession ou de transmission.

---

TEXTE : MARCAUXENFANTS



## Alessandro Palagiano, comment se prépare une telle opération ?

Transmettre ou céder est un dilemme qu'il faut trancher afin de définir la meilleure démarche et stratégie à mettre en place. Un tel processus dure en général de 2 à 5 ans et varie selon la taille de l'entreprise, son secteur et ses spécificités. Il nécessite notamment un long travail de préparation en amont, puis de valorisation et de négociations. Le maître-mot, c'est l'anticipation. La première démarche sera donc de sensibiliser notre client à ce sujet et de l'amener à la réflexion. La réalité montre que beaucoup de dirigeants n'envisagent pas toujours la complexité d'une telle opération. Ils s'accrochent parfois à leur société et mettent bien souvent du temps à accepter cette logique inéluctable de lâcher-prise avec elle. Ce cap passé, ils devront alors se pencher sur leurs considérations personnelles et s'interroger sur leurs souhaits quant à son avenir.

“

**Une phase très importante consistera à s'assurer que l'entreprise fonctionne selon les meilleurs standards du marché**

”

## Passé cette phase de préparation, quelles sont les prochaines étapes ?

L'entrepreneur devra par exemple déterminer la typologie de repreneurs souhaités. Il peut s'agir notamment de fonds d'investissement, de concurrents directs, de managers de l'entreprise, etc. Pour un actionnaire unique, la question de l'actionariat, certes ne se posera pas. Mais à l'inverse, dans une situation d'actionariat multiple et éclaté, voire de position minoritaire,

la vente nécessitera très souvent l'accord des autres détenteurs du capital. Quid s'il existe un pacte d'actionnaires ? Certains souhaiteront-ils racheter les parts, ou bien se désengager eux aussi ? Ces questions ne sont jamais simples.

## Une fois le choix arrêté et les co-actionnaires consentants, comment prépare-t-on l'entreprise à sa cession ?

Au cours des années précédant la transaction finale, le dirigeant devra tout mettre en œuvre pour présenter de la manière la plus séduisante possible son entreprise à la vente. Aussi, une phase très importante consistera à s'assurer que l'entreprise fonctionne selon les meilleurs standards du marché, en termes d'organisation, de rémunérations, etc. Le dirigeant devra éventuellement effectuer des actions correctrices, comme le cas échéant revoir ses charges somptuaires ou les longs délais de paiement des créances.

Il s'agit d'« habiller la mariée » pour qu'elle soit la plus belle possible. Le banquier d'affaires pourra accompagner son client dans une telle démarche. De même, les points clés (juridiques, contractuels, propriété intellectuelle, compliance fiscale...), susceptibles d'être soulevés et passés au peigne fin par l'acquéreur lors des négociations à venir, devront être en ordre. D'où la nécessité de créer une « data room », désormais digitalisée sauf exception, qui rassemblera toutes les informations ayant trait à l'entreprise et qui devront être aussi complètes que possibles.

## Quelles sont les principales méthodes de valorisation d'un tel bien ?

Il n'existe aucune méthode parfaite et unique, d'où la nécessité d'en mixer plusieurs. L'une consiste à comparer l'entreprise avec des homologues de taille identique et de secteur d'affaires similaire, puis à analyser les opérations de reventes récentes de telles sociétés. Une autre méthode dite des flux de trésorerie actualisés

(en anglais « discounted cash-flow ») analysera un business plan prévisionnel de la société à travers ses futurs flux de trésorerie. L'approche peut être opportune dans différents cas, notamment celui des start-ups qui possèdent peu d'actifs. Le niveau de ses flux futurs donnera alors une idée de sa valorisation.

Dans les deux cas, la valorisation sera exprimée en termes de fourchette, avec des hypothèses de montants bas et hauts. Dans ce domaine, le cédant n'est pas nécessairement un expert financier ; c'est là aussi qu'intervient toute la valeur ajoutée d'une banque d'affaires sur le conseil en valorisation.

À ce stade, la première grande étape du côté vendeur est alors terminée : il a la volonté de vendre et l'accord de principe de ses coassociés, sa base de données est prête, l'entreprise a été optimisée en vue d'une cession et le cédant à une valorisation cible en tête. La recherche d'un acquéreur, puis les négociations peuvent alors commencer.

## Comment se déroulent ces deux phases ?

La banque d'affaires mobilise le réseau de son groupe, pour rechercher puis proposer des repreneurs potentiels, selon les desiderata et critères de reprise du vendeur. Lors des négociations, la fourchette de montants initiale pourra être ajustée en fonction de facteurs internes et externes : par exemple, si l'outil et les technologies sont dépassés, l'acquéreur mettra une décote sur le prix. Idem si la clientèle se résume à quelques gros clients : le désistement de l'un d'entre eux pourrait impacter le chiffre d'affaires de l'entreprise, voire générer un risque opérationnel.

D'autres questions peuvent aussi émerger durant la négociation : le dirigeant est-il pressé de vendre, souhaite-t-il émettre des contraintes ? Le marché est-il porteur ? La dynamique de l'entreprise est-elle favorable ?

Pour des raisons de confidentialité principalement, les parties ont intérêt à ce que la transaction se fasse rapidement, généralement de 6 mois à 1 an.

“

**L'entrepreneur doit aussi réaliser que l'acquéreur regarde la société selon d'autres considérations que la simple valeur personnelle et émotionnelle**

”

### Quand informer les salariés de la vente ?

Très souvent les personnes clés dans la société sont au courant, car elles participent aux négociations de vente. Le reste de l'entreprise sera informé au mieux durant la phase finale de la transaction, soit 1 ou 2 mois avant la réalisation officielle de celle-ci, parfois plus tard.

### Quels sont les cas typiques d'échec ?

Certes, le lien est souvent très fort entre le cédant et l'entreprise qui existe depuis plusieurs générations ou qu'il a lui-même créée. Toutefois, l'entrepreneur doit aussi réaliser que l'acquéreur regarde la société selon d'autres considérations que la simple valeur personnelle et émotionnelle. Sinon, la négociation risque de capoter. La transaction peut également échouer si le travail en amont n'est pas correctement effectué (objectifs mal définis, documentation insuffisante...), ou bien faute d'accord sur le montant ou sur différentes clauses, ou encore si la confidentialité de l'opération n'a pas été respectée.

Sans oublier le contexte financier qui peut venir freiner voire empêcher des transactions. À ce titre, l'actuelle remontée des



taux d'intérêts complexifie les opérations. Autre échec post-cession, l'opération peut ne pas déboucher sur le succès entrepreneurial escompté. D'où l'importance, bien souvent, de la phase de transition. Durant cette étape de 6 à 18 mois, le cédant peut effectuer un passage de témoin opérationnel : concrètement, le vendeur pourra rester actif dans l'entreprise, afin de faciliter la transition et l'intégration des équipes. Car l'entrepreneuriat est une histoire d'hommes et de femmes : ce sont eux qui portent le projet. ●

## 2 à 5 ans

C'est la durée moyenne d'une transmission d'entreprise : depuis l'étape de la réflexion et de la décision de vendre, en passant par la préparation de l'entreprise, jusqu'à la négociation puis la signature de la transaction.

PHOTO Rick Tomizo / DESIGN Celine Wengler - Caves Wengler S.A.

DRINK RESPONSIBLY

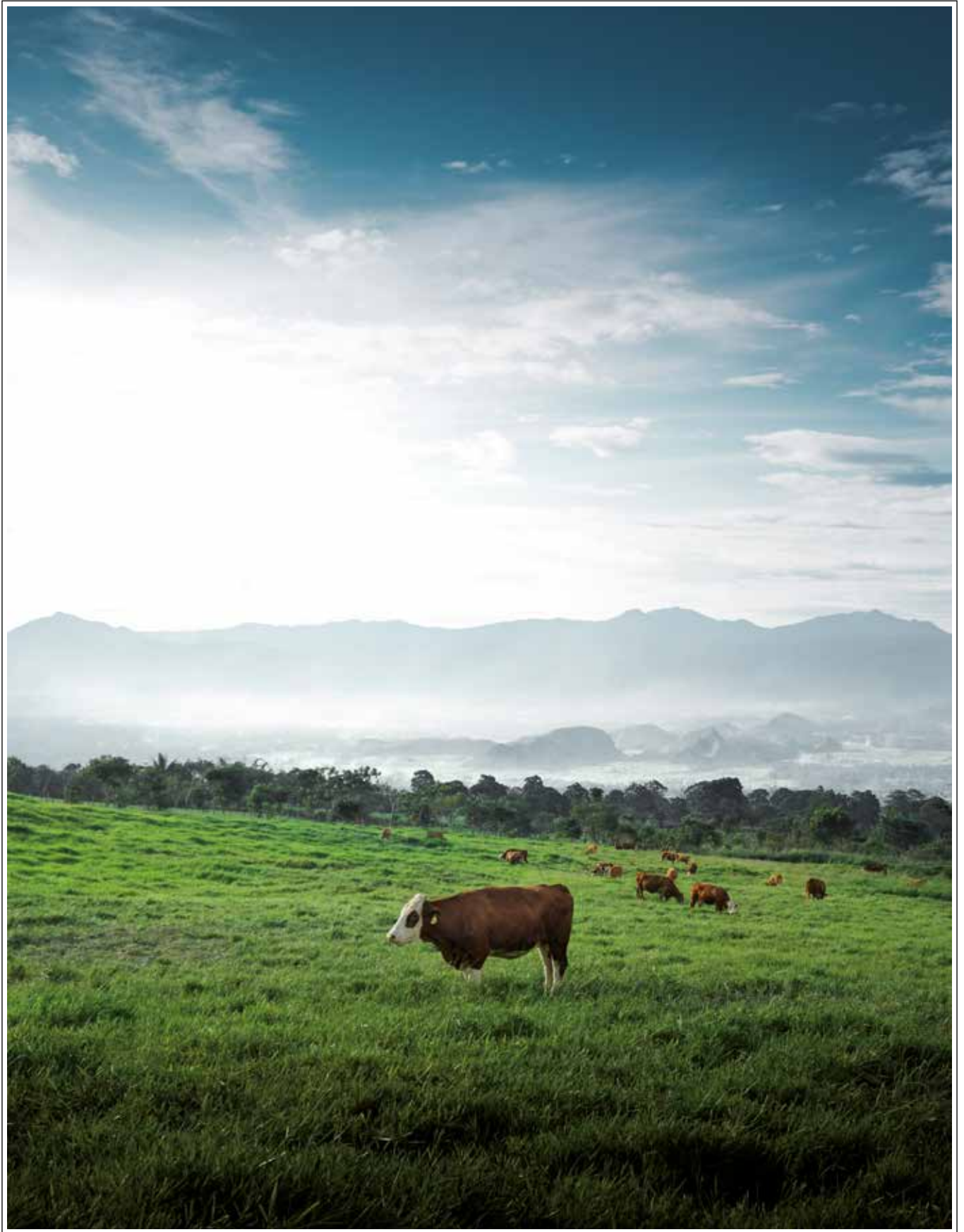
CAVES WENGLER S.A. 2 Rue Neuve L-6581 Rosport / info@wengler.lu / +352 73 03 73

WENGLER  
CHÂTEAUX 18  97 DOMAINES

EMBRACING THE FINEST WINES AND SPIRITS

WENGLER.LU

with Jill Crovisier / Dancer



# COCHONS, VOLAILLES ET AUTRES BOVINS

## LES LABELS POUR CONSOMMER DES VIANDES DE QUALITÉ

Les labels et certifications visent à garantir aux consommateurs la qualité de la viande qu'ils achètent. Pour déterminer celui qui répond à vos exigences, il faut consulter leurs chartes afin de savoir quels sont les critères, les exigences ou les engagements que les professionnels doivent respecter. C'est tout particulièrement vrai pour celles et ceux qui sont soucieux du bien-être animal et/ou de l'environnement. Une viande labellisée n'apporte, parfois, aucune garantie dans ces registres.

TEXTE : FABRICE BARBIAN

### LËTZEBUERGER RËNDFLEESCH

En 2024, le label « Produit du terroir – Lëtzebuenger Rëndfleisch » célébrera son 30<sup>e</sup> anniversaire. Agréé par le ministère de l'Agriculture, de la Viticulture et du Développement Rural, il est géré par la Chambre d'Agriculture. Il garantit une viande bovine d'origine 100 % luxembourgeoise. « Les animaux sont nés et élevés dans des exploitations agricoles luxembourgeoises et sont abattus dans des abattoirs agréés au Grand-Duché afin d'assurer le caractère régional du produit », précise le label. Le cahier des charges impose, entre autres, une alimentation naturelle, une maturation optimale et un élevage « sain et respectueux du bien-être animal ».

### CACTUS – RËNDFLEESCH VUM LËTZEBUERGER BAUER

Fruit de la solide collaboration entre Cactus et Convis (coopérative d'élevage et de conseil), ce label (qui est aussi une filière) repose sur un vaste cahier des charges mettant l'accent sur la sécurité alimentaire, le respect du bétail et la protection de l'environnement avec

pour objectif de garantir une viande traçable et de la meilleure qualité. D'autres labels ont été activés comme « Bio Green Beef » qui atteste d'une viande élevée exclusivement de 17 fermes biologiques luxembourgeoises qui satisfont à un cahier des charges exigeant. Ou bien encore « Cactus Poulet vum Lëtzebuenger Bauer » qui garantit une viande de volaille issue d'un site d'élevage à échelle humaine.

“

**Une viande sans label ou certification peut tout à fait s'avérer « exemplaire » en matière d'environnement et de bien-être animal**

”

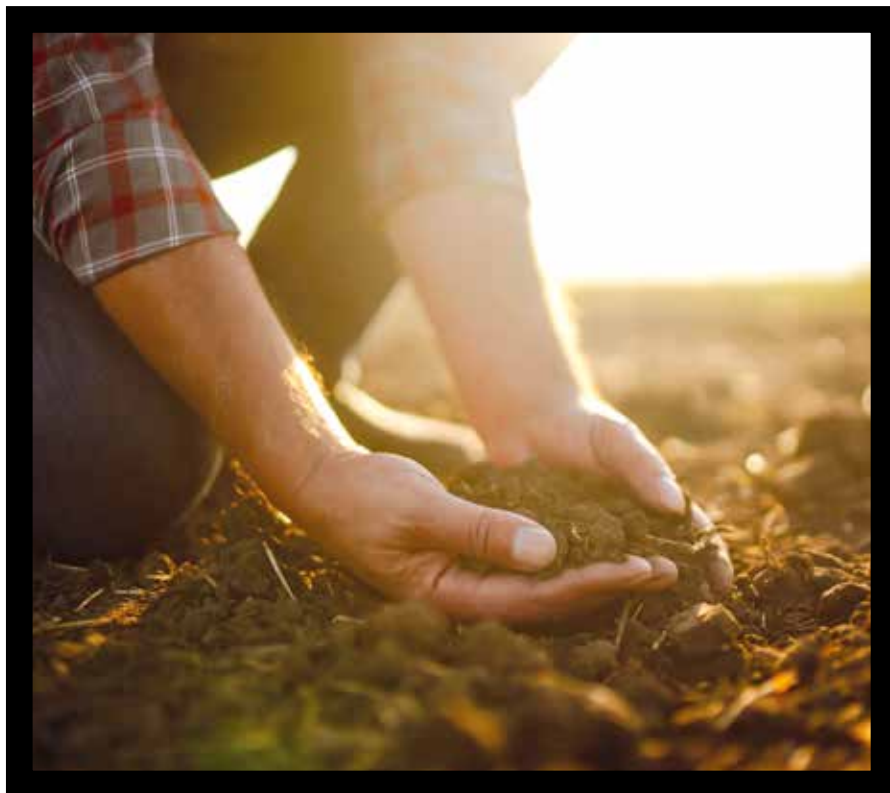
### LABEL ROUGE

Le Label Rouge est un label français qui atteste de la qualité gustative supérieure d'une viande. Les conditions de production impliquent l'ensemble

de la filière (éleveurs, transformateurs, distributeurs...). « Les animaux destinés au Label Rouge sont retenus pour leurs qualités bouchères et élevés dans le respect de pratiques d'élevage traditionnelles », précise le label. Les bovins, par exemple, sont nourris à l'herbe des prés durant 7 à 8 mois. L'hiver, cette alimentation est remplacée par des fourrages et des céréales. Le veau et l'agneau sont, quant à eux, nourris au lait maternel le plus longtemps possible puis, selon les labels et la saison, ils reçoivent une alimentation complémentaire constituée d'herbe, de foin et de céréales. Les porcs, enfin, sont nourris à base de céréales, oléagineux et légumineuses.

### « VIANDES ET ŒUFS DE FRANCE »

Ce n'est pas un label mais une signature ou une certification. Le logo « Viandes et Œufs de France » assure au consommateur que la viande et les œufs sont issus d'animaux nés, élevés, abattus, découpés et transformés en France. « Il garantit également un mode de production respectueux de l'environnement, du bien-être animal et d'animaux nourris grâce à une



de l'organisme certificateur. En France, Eurofeuille peut s'accompagner du logo AB qui correspond au label français créé par le ministère de l'Agriculture. Il atteste qu'un produit contient au moins 95 % d'ingrédients agricoles certifiés bio.

“

**Pour consommer une viande de qualité, le plus opportun est assurément d'en discuter avec son boucher ou son charcutier de proximité**

”

## IGP ET AOC

L'IGP, autrement dit, l'Indication Géographique Protégée indique « qu'une étape au moins parmi la production, la transformation ou l'élaboration d'un produit doit avoir lieu dans l'aire géographique précisée et délimitée », selon la définition de l'INAO (Institut National de l'Origine et de la Qualité). L'AOC, soit l'Appellation d'Origine Contrôlée, fait référence à un produit dont « toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique, qui donne ses caractéristiques au produit ». Comprendre que ces deux labels n'imposent pas d'exigences en termes de qualité, d'environnement ou de bien-être animal. Mais cela ne signifie pas pour autant que ceux qui les détiennent ne s'en préoccupent pas !

Les labels et certifications délivrent des points de repères, voire des garanties dans certains registres. Mais pour consommer une viande de qualité, le plus opportun est assurément d'en discuter avec son boucher ou son charcutier de proximité, lui sait auprès de qui il se fournit et pourquoi. ●

alimentation saine et durable », précise le ministère français de l'Agriculture. Séduisant, mais toutes les filières ne positionneraient pas les curseurs de la même façon, à lire différentes enquêtes. La certification se décline en une dizaine de logos, selon les produits concernés : « Viande Bovine Française », « Viande d'Agneau Français », « Le Porc Français »...

## DEMETER

Cette certification privée (surprenant puisqu'une certification est généralement encadrée par la loi) combine le respect du cahier des charges bio avec celui de la biodynamie. Elle se distingue aussi par des critères plus stricts. En ce qui concerne la viande, elle provient d'animaux qui sont nourris avec des fourrages adaptés à leur espèce, cultivés principalement sur les fermes où ils sont élevés – donc de qualité Demeter.

L'alimentation des animaux est par conséquent garantie biologique, sans OGM et sans hormones. En matière de bien-être animal, « les éleveurs et les éleveuses Demeter accordent une importance particulière à respecter l'intégrité de leurs animaux et à les élever pour qu'ils soient en bonne santé et les moins stressés possible », précise l'organisme.

## LABEL EUROFEUILLE

Il n'est pas exclusivement dédié à la viande mais cette dernière fait partie des produits pouvant l'obtenir. Le logo Eurofeuille (feuille verte aux 12 étoiles) est le label européen qui caractérise les produits respectant le cahier des charges de l'agriculture biologique. Ce logo communautaire est obligatoire pour les produits bios. Il doit être accompagné d'une mention précisant l'origine des matières premières ainsi que du numéro

*Produit du terroir*

# *Lëtzebuenger Rëndflesch*

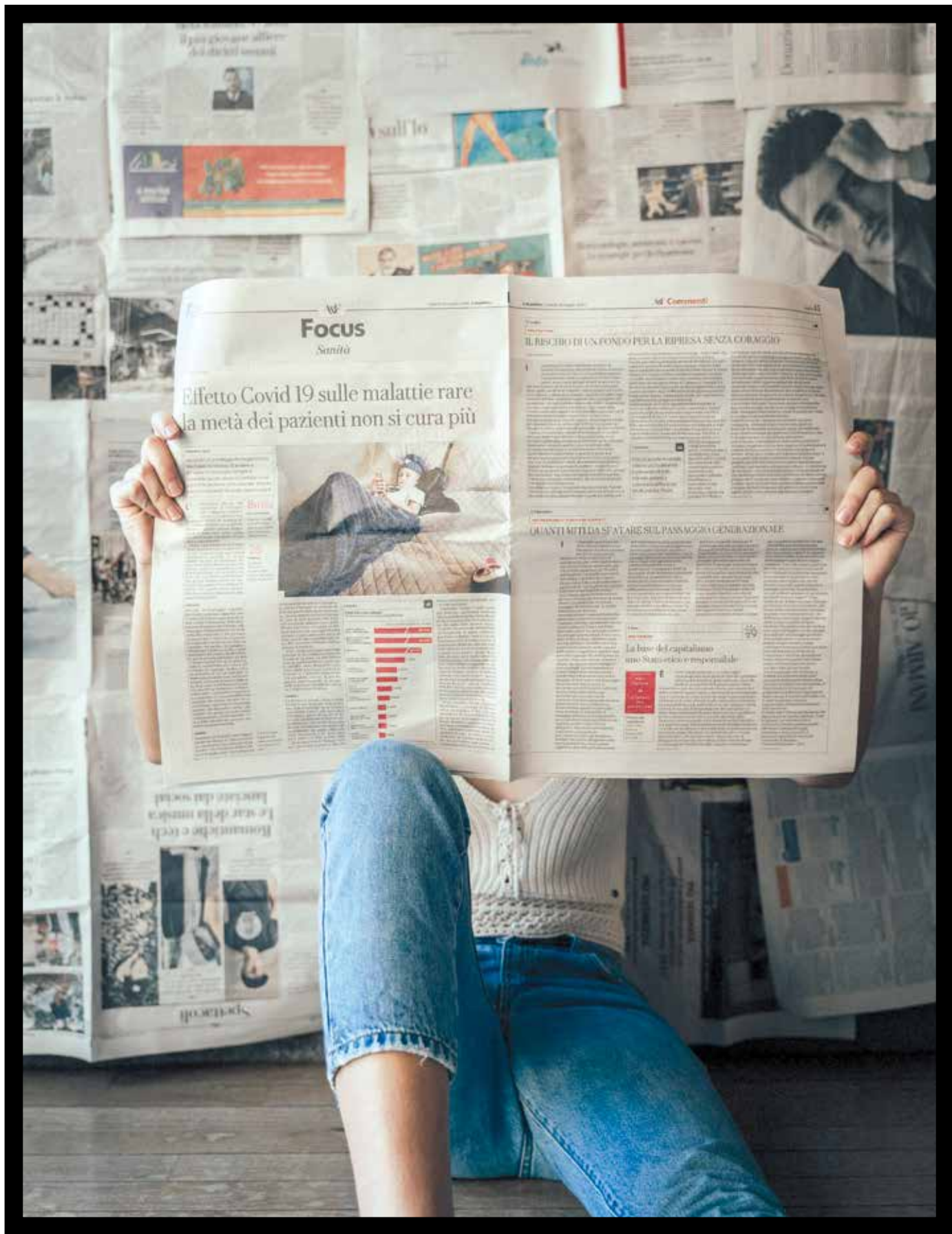
Eng Passioun, e Genoss!



*La viande d'origine de qualité 100% luxembourgeoise  
garantie de la fourche à la fourchette!*

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







# LA DÉSINFORMATION

## À L'HEURE DU NUMÉRIQUE

Véritables armes lors des conflits et des guerres, la désinformation et la propagande ont toujours sévi, permettant à chaque camp de réécrire l'histoire. Alors qu'Internet a démocratisé l'accès à l'information et que les technologies de l'intelligence artificielle se développent au service de l'homme, est-il plus facile de se prémunir des fausses rumeurs, « fake news » et canulars en ligne ?

TEXTE : ISABELLE CONOTTE

### DU FAUX PLUS VRAI QUE NATURE

Fin mars, une photo du Pape François en doudoune blanche est apparue sur Twitter, l'image assez cocasse du « Balenciaga pope » est partagée par de nombreux utilisateurs et devient virale. À priori, c'est un moment léger des réseaux sociaux où il est désormais davantage coutume de commenter l'information et de s'en divertir plutôt que de la comprendre et l'expliquer... et il n'y pas de mal à cela. Le problème c'est que cette photo n'existe pas, il s'agit d'une création d'une intelligence artificielle générative, le logiciel Midjourney. Et si le thème est léger et ne touche pas à une information sensible, cette démonstration de force laisse imaginer à quel point l'intelligence artificielle (IA) pourrait contribuer à la désinformation, et comment le fictif peut impacter le réel. On s'est tous fait piéger, on a cru ce qu'on a vu. Comment en est-on arrivé là ? Conçue pour résoudre des problèmes complexes et simuler des comportements humains, l'IA est au service de nombreux domaines comme la médecine, la finance ou le transport avec les voitures autonomes et permet l'amélioration des pratiques. Apparue dans les années 50, l'IA connaît son premier moment de gloire

en 1997 quand un logiciel capable de jouer aux échecs de manière autonome, l'IA Deep Blue d'IBM, bat le champion du monde en titre, Gary Kasparov. Pour la première fois, l'homme est vaincu par la machine. Depuis lors, l'IA n'a pas cessé de progresser et de développer de nouvelles applications.

Dans le domaine de l'information, des logiciels générateurs d'image à partir de contenu textuel ont été créés, mais aussi des générateurs de texte comme le fameux ChatGPT, le chatbot conçu par la société américaine OpenAI qui peut créer des articles de blog, par exemple. Dernier né des technologies IA, l'hypertrucage, ou « deepfake », est une technique de synthèse multimédia qui superpose des images et crée une réalité qui n'existe pas, une aubaine pour la fiction et le cinéma mais un danger potentiel pour l'information. Des films truqués d'arrestations d'hommes politiques, comme Donald Trump ou des mises en scènes désastreuses pour l'image de personnalités publiques circulent sur le net et sont indûment prises pour la réalité. Utilisées à des fins trompeuses, les technologies développées par l'IA impactent l'opinion publique. Elles peuvent ainsi influencer les débats ou les élections politiques, surtout si elles sont exploitées par les réseaux sociaux.

### LES MÉDIAS SOCIAUX COMME SOURCE D'INFORMATION

Pendant des siècles, une information uniforme et officielle s'est imposée. On ne pouvait pas affirmer que la terre était ronde, ni qu'elle tournait autour du soleil comme le soutenait le savant astronome Galilée condamné par l'Inquisition pour hérésie. Ce qui s'appliquait au domaine scientifique l'était également dans le domaine politique, lors des conflits, où la propagande indiquait la vérité authentique. Les innovations du XX<sup>ème</sup> siècle, comme la radio, la télévision et bien sûr internet, ont révolutionné le monde de l'information qui est maintenant accessible au plus grand nombre. La multiplication des supports et la diversité des éditorialistes sont au service de la complexité de la réalité. L'humanité est prête à sortir de la caverne de Platon et à accéder à la connaissance.

Dans cette quête de vérité, la dématérialisation de l'information et son accès numérique a marqué une nouvelle étape. On a abandonné gazette, dictionnaires et encyclopédies pour s'en remettre à Google, Facebook et Twitter. Internet et les médias sociaux sont une source extraordinaire d'informations diverses et variées mais on y consomme

également de l'actualité sans filtre. Le traitement de l'information chaude y est souvent simplifié et laisse beaucoup de place aux manifestations d'avis et aux luttes d'opinion. Les rumeurs s'y propagent à grande vitesse et de petites polémiques occupent davantage la scène que la réflexion et l'analyse. Les utilisateurs de Twitter se moquent régulièrement de leur contingent d'experts proclamés qui commentent l'information et mettent parfois en doute la parole officielle, participant aux théories du complot. C'est le cas pendant l'épidémie de Covid-19 où des néophytes se sentent légitimes à contredire le discours des scientifiques, ou lors de l'implosion récente du sous-marin Titan aux abords du Titanic où chacun y va de son commentaire technique.

Paradoxalement, l'information qui s'est libérée du joug de contraintes politiques est de nouveau malmenée. Alors qu'elle était devenue le produit objectif d'une analyse factuelle, l'IA vient bouleverser son fonctionnement en créant des

preuves qui instaurent le doute. Et ce n'est pas seulement le domaine politique, qui pourrait effectivement être sujet à nuances, qui est visé, la science elle-même en prend pour son grade. Le constat est là : en décembre 2017, 9% des Français croient possible que la Terre soit plate et non sphérique comme l'école l'enseigne (étude réalisée par l'Ifop).

### DU BON USAGE DES PLATEFORMES NUMÉRIQUES

Entre scepticisme et crédulité, il faut s'éduquer face à l'information en ligne. Alors que notre smartphone guide déjà nos pas et notre véhicule, il faut garder l'esprit critique. Les informations qui nous parviennent via les réseaux sociaux, tout comme les publicités, sont l'aboutissement d'algorithmes qui étudient nos centres d'intérêt et souhaitent un maximum d'engagement de notre part. Le côté positif est que l'on n'est pas pollué par une sur-information concernant ce qui ne nous intéresse pas.

L'aspect négatif est que l'on reste dans sa bulle, avec des contenus en accord avec ses pensées et opinions, de moins en moins disponibles et réceptifs à toute contradiction et confortés dans ses positions, prêts à recevoir l'invitation à la convention annuelle des platistes, à Dallas.

Alors, avant de partager le dernier flash info défrayant la chronique que l'on vient de lire sur le net ou sombrer dans le complotisme, on vérifie ses sources. On cherche des vrais experts, c'est-à-dire des médias compétents dans l'information qu'ils diffusent, ou des experts en chair et en os, et qualifiés dans le domaine. Newsguard, spécialiste de la désinformation et de sa propagation, a identifié 49 sites d'information dont le contenu est écrit par des systèmes d'IA de génération de textes. Ces sites web dont les articles aux racoleurs ont des objectifs commerciaux, ressemblent aux sites d'information traditionnels mais sont en réalité des pièges à clics qui rapportent de l'argent au créateur à chaque engagement ou transfert de son contenu.



Le lundi 27 juin, à Bruxelles, a eu lieu une rencontre entre des représentants de L'Organisation des Nations unies (ONU) et de l'Union européenne (UE) afin de discuter de solutions pour un environnement numérique plus sûr et plus ouvert, en Europe et dans le monde entier, et lutter contre la désinformation en ligne.

L'intérêt et les bénéfices des plateformes numériques pour toutes les communautés y est reconnu, on y note le mauvais usage qui est fait pour détourner la science et propager la désinformation. Un code de conduite contre la désinformation est en élaboration : il vise à obtenir des changements significatifs de la part des plateformes, notamment un engagement à s'éloigner des modèles commerciaux qui privilégient l'engagement au détriment des droits de l'homme, de la vie privée et de la sécurité. ●

6|7|8|9  
September  
2023

# Aero waves

dancefestival luxembourg

6  
wed.

**TOUJOURS DE 3/4 FACE!**  
LORAINÉ DAMBERMONT

**IN MEMORY OF**  
MILENA UGREN KOULAS

**THE VERY LAST  
NORTHERN WHITE RHINO**  
GASTON CORE

7  
thu.

**NO MORE VERSION**  
FERNANDO LOPEZ

**UN DISCRETO  
PROTAGONISTA**  
DAMIANO OTTAVIO BIGI  
& ALESSANDRA PAOLETTI

8  
fri.

**SOIRÉE D'ÉTUDES**  
CASSIEL GAUBE

**BECAUSE I CAN**  
EVA RECACHA

9  
sat.

**331 GRAMS**  
ISAIAH WILSON

**NABINAM**  
JEAN BAPTISTE BAELE

Billetterie:  
**neimenster.lu**

Infos: [neimenster.lu](http://neimenster.lu) / [danse.lu](http://danse.lu)  
€ 22 (1 spectacle) | € 36 (2 spectacles)  
€ 48 (3 spectacles) | € 56 (4 spectacles)  
Tarif réduit: € 8

TROIS  
C-L  
CENTRE DE CRÉATION  
CHORÉGRAPHIQUE  
LUXEMBOURGEOIS



# VESTIAIRE DE RENTRÉE

Pour cette rentrée 2023, on lâche paire de tongs et paréo pour céder aux tendances repérées sur les défilés. L'idée est d'opter pour des looks confortables et tout aussi stylés. Outfit osé en denim, accessoires duveteux, superpositions, tailleurs vintage... comptent parmi les looks qui vont faire une entrée fracassante dans votre dressing. Ce dernier, qui laisse présager un retour au bureau imminent, n'est pas encore tout à fait prêt à dire adieu à l'été et à sa palette de couleurs : rose barbie, beige, rouge... On adopte ces nuances par touche ou en total look selon vos préférences. Il ne vous reste plus qu'à choisir la tenue idéale pour retrouver vos collègues !

---

TEXTE & SÉLECTION : JULIE KIEFFER



**MANGO**

# CLASSIQUE REVISITÉ



**GANT**



**NATAN**

# BOGÈRE

Luxembourg



Après le succès de son premier drop, la créatrice de mode *Emilie Boland*, miss Luxembourg 2020, vous fait voyager dans l'univers de sa nouvelle collection hivernale. *Bogère* fait face au froid, avec style, en misant sur des matières nobles.



[WWW.BOGERE-OFFICIAL.COM](http://WWW.BOGERE-OFFICIAL.COM)

# En version moumoute



**FILIPPA K**



#247

MODE



**ARKET**

# Nuages gris



**C&A**



**SANDRO**



JULIA JUNE

# Double denim



**LEVI'S**

# FOLIE CAMEL

---



**VILA**

#247

MODE



**XANDRES**

# Barbie fever

H&M



DIAMANT ROSE  
LUXEMBOURG - NEW YORK

# Quand vient le temps de vendre...



Située au coeur du Luxembourg,  
la société **Diamant Rose** est spécialisée  
dans le rachat de bijoux de qualité,  
les diamants sur papier ou sertis.  
Ses bureaux à **New York** lui permettent  
d'offrir des prix très concurrentiels.



*Pour plus de renseignements*  
**Vendreurluxembourg.com**  
**vendrediamant.com**  
**expertise-bijoux-assurance.com**



*Pour prendre rendez-vous*  
Tél. : 26 20 10 29 – GSM : 621 746 618

DIAMANT ROSE  
LUXEMBOURG - NEW YORK

# LUXEMBOURG FASHION WEEK



LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE  
DE LA MODE AU LUXEMBOURG

DU 30 SEPTEMBRE AU 8 OCTOBRE 2023

Les quatre dernières éditions ont accueilli  
plus de **1500 invités** triés sur le volet,  
**35 designers renommés** et près de  
**70 célébrités et blogueurs influents**. Nous  
sommes ravis d'avoir pu compter sur le soutien  
de plus de **cinq partenaires institutionnels**  
et de plus de **15 partenaires médias**, qui contribuent  
à faire de cet événement un rendez-vous majeur  
de la mode. Plongez dans l'univers glamour de la  
mode et ne manquez pas cette expérience unique !

**RÉSERVEZ VOS DATES DÈS MAINTENANT !**

Rendez-vous à la salle polyvalente Hall O  
38 av. Charlotte à Differdange

[www.luxembourgfashionweek.lu](http://www.luxembourgfashionweek.lu)  
[marketing@luxembourgfashionweek.lu](mailto:marketing@luxembourgfashionweek.lu)  
Tél. : 691 951 507



**OBJECT**

# ELISABETTA FRANCHI

## LE GLAMOUR HABILLE LE LUXEMBOURG

En mars dernier l'enseigne italienne de luxe ravissait le cœur de la capitale, à la conquête des clientes qui osent s'assumer en tant que femmes. Katrina Balaj, multi-entrepreneuse belge et gérante de la boutique, confie ses passions et coups de cœur pour la marque et pour son pays d'adoption.

### Comment est née cette passion pour Elisabetta Franchi ?

En 2016, je suis instantanément tombée amoureuse de son univers et de ses lignes de vêtement, mais aussi de ses bijoux, sacs à main et chaussures, dont le glamour et l'élégance à l'italienne s'adaptent à la beauté et au confort des femmes.

### L'enseigne étant absente de Bruxelles, vous y ouvrez une franchise : dans quelles circonstances ?

En 2020 en plein covid suite à un souci de commande j'ai le déclic. Après 11 ans passés à la RTBF, je décide de me lancer dans la vente. Cliente plus que fidèle, sans aucune expérience, j'avais cette passion innée pour la mode et la marque. Je contacte l'enseigne, qui me propose une offre de collaboration. Après une formation à Paris, j'ouvre ma boutique à Bruxelles, avec le soutien de mon mari entrepreneur. Peu à peu le succès est au rendez-vous, et de nombreuses clientes luxembourgeoises viennent tout spécialement acheter dans ma boutique.

### En mars dernier, vous lancez votre 2ème franchise au Luxembourg. Pourquoi notre pays ?

L'enseigne voulait s'y implanter. Et pour notre part, nous en étions tombés amoureux. J'ai donc relevé ce nouveau défi, et suis venue m'y installer avec toute ma famille.



### Que souhaitez-vous apporter à vos clientes luxembourgeoises ?

Je compte insuffler des notes de glamour et d'élégance, mais aussi une fraîcheur et un dynamisme, un style particulier qu'on ne retrouve pas chez les autres marques au Grand-Duché. Avec Elisabetta Franchi, je m'adresse à la Femme qui s'assume avec féminité, classe et audace, qui ose mettre des couleurs et être femme tout simplement. La marque dérange peut-être un peu et pousse les femmes hors de leur zone de confort vestimentaire. Mais derrière nos modèles premium de luxe et « Made in Italy », il y a une vraie créatrice et toute une équipe de professionnels, avec une âme, une vision et une vraie réflexion.

### Qu'est-ce qui fait l'originalité de la griffe ?

Ses modèles et couleurs adaptés à tous types de morphologies et de styles, ses tissus infroissables et faciles d'entretien, ses tenues pouvant être portées en toutes circonstances et ses prix défiant toute concurrence.

### Comment décririez-vous votre boutique, rue Philippe II ?

Située dans cette belle rue piétonne aux côtés des grandes marques, c'est un écrin de 2 étages à la fois glamour et cosy, raffiné et moderne. Ses trois vendeuses professionnelles passionnées et excellentes connaisseuses de la marque italienne, accueillent et conseillent nos clientes en plusieurs langues (dont le luxembourgeois), dans une ambiance chaleureuse et familiale. Le but est qu'on s'y sente bien. Mais derrière cette franchise, c'est aussi une vraie entrepreneure qui gère ses boutiques avec des vrais challenges entrepreneuriaux.



# News MODE

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

## C'EST UN GRAND OUI !

Mango n'en finit plus d'agiter la planète mode ! En plus de sa récente collaboration avec la marque américaine Simon Miller, la griffe espagnole vient de lancer une collection en édition limitée.

Celle-ci a été pensée pour habiller les mariées le jour J. Ce n'est pas la première fois que Mango se passionne pour l'univers bridal, puisque la marque avait sorti un premier drop composé de tenues d'invitée et de robes de demoiselle d'honneur, commercialisé sous le nom de Mango Capsule. Cette année, elle souhaitait aller plus loin en s'adressant directement aux mariées. Tailleur en guipure, combinaison bustier, cape voilée, pantalon fluide ou encore slip dress et robe en sequins... Celles qui diront « oui » pourront facilement trouver leur bonheur parmi des tenues (mais aussi des accessoires) qui ont le mérite d'être désirables, mais surtout abordables (de 150 € à 500 €).



## DIAMANT JAUNE

Pour incarner sa dixième collection de Haute Joaillerie, la Maison Messika a choisi Carla Bruni. Avec grâce et magnétisme, la chanteuse et mannequin française fait revivre l'esprit résolument subversif des années 70. Avec Midnight Sun, tout est permis. Chacune des créations s'inspire des figures emblématiques de l'époque, de Diana Ross à Andy Warhol, en passant par Grace Jones et Freddie Mercury. L'aura unique de Carla Bruni retranscrit toute l'impertinence de cette collection qui fait danser le diamant jusqu'au bout de la nuit. Midnight Sun révèle des parures multifacettes qui sont autant un jeu de lumières et de contrastes qu'une expression du savoir-faire diamantaire de la Maison. Le diamant jaune s'impose comme la reine du bal et éclaire la nuit d'une aura mystique. Pour la première fois chez Messika, il éclipse le diamant blanc le temps d'un voyage dans le temps.

## Rien ne va plus

Il va sans dire que le secteur du textile et du prêt à porter traverse une passe difficile. Après Camaïeu, Kookaï, San Marina, Burton, Pimkie ou Gap, la crise s'attaque désormais à la mode pour enfants. Les enseignes Du Pareil au Même et Sergent Major se trouvent en grand difficulté. La première enseigne a été placée en redressement judiciaire, quant à la seconde elle est en procédure de sauvegarde. En tout, 134 magasins pourraient être cédés ou fermés. Les deux enseignes font partie du groupe Générale pour l'Enfant (GPE) et comptabilisent 2500 salariés, majoritairement en France. D'autres marques comme Aubert ou Vertbaudet subissent elles aussi la situation de plein fouet. La pandémie de Covid-19, la coût de l'énergie et l'inflation, la démocratisation de la seconde main sont les principales raisons avancées pour expliquer ces fermetures successives.



## GRAND BLEU

Pour célébrer le 75 anniversaire de sa gamme emblématique Seamaster, Omega a créé une nouvelle collection composée de onze montres représentant les sept modèles emblématiques de la marque suisse. Le coloris Summer Blue d'Omega constitue la base de presque tous les cadrans de la collection commémorative.

Les couches de laque appliquées avec soin créent une impression de liberté et de profondeur. Chacune des 11 montres de la collection est aussi dotée d'un fond de boîtier anniversaire où l'on peut apercevoir le logo Seamaster, représentant Poséidon avec un trident et deux hippocampes, l'emblème original d'OMEGA de 1956 et le logo actuel de la marque. La Seamaster a été lancée 16 ans après l'introduction en 1932 de l'Omega Marine, qui fut la toute première montre de plongée au monde à être mise à la disposition des plongeurs ordinaires.

## 58 000 €

Fin juin, un minuscule sac à main de luxe de la taille d'un grain de sable a été vendu aux enchères à un acheteur resté anonyme, pour la modique somme de 63 000 dollars, soit près de 58 000 euros. On doit cette création unique à un collectif d'artistes basé à New York, connu sous le nom de MSCHF. L'objet s'inspire largement du célèbre sac OnTheGo signé Louis Vuitton et se décline ici dans une version ultra mini puisque ses dimensions affichent 657 sur 222 sur 700 micromètres soit moins d'un millimètre de surface. « Il s'agit de l'étape la plus poussée de miniaturisation d'un sac », atteste le collectif MSCHF dans un communiqué de presse. Ce n'est qu'en observant la création à l'aide d'un microscope qu'il est possible d'apercevoir les détails du sac comme ses poignées translucides et le monogramme de la célèbre marque de luxe.

## NOUVELLES PERSPECTIVES

Alors qu'on annonçait le départ de Bruno Sialelli, en juin dernier, Lanvin amorce son renouveau en concrétisant son projet Lanvin Lab. Le concept ? Inviter des talents internationaux, émergents comme confirmés, à collaborer autour de projets créatifs qui ont vocation à revisiter les codes de la plus ancienne maison de couture française. Pour la première ligne de cette nouvelle entité, la maison fondée par Jeanne Lanvin en 1889 a fait appel à Future, rappeur multi-récompensé aux Grammy Awards. À travers la créativité indéniabie de l'artiste, la marque souhaite célébrer « une vision novatrice et individualiste, qui comble le fossé entre la musique et la mode ». Cette première collection sera aussi un hommage à la musique : « un art qui a largement contribué au mythe de la Maison puisque Marguerite, la fille et la muse de Jeanne Lanvin, était une musicienne accomplie », précise Lanvin.



## TENDANCE RAYURE

En cette rentrée, le mythique sac C'est Dior se pare d'un imprimé Marinière Raffia révélé à l'occasion de la collection Dior Fall 2023, dont les rayures estivales rendent hommage à l'attachement du couturier-fondateur à la French Riviera. Du croquis originel à la confection, cette nouvelle création requiert un savoir-faire virtuose, qui se traduit à chaque étape de sa conception, à commencer par la découpe de la matière, exécutée selon un placement précis, et la sélection rigoureuse du cuir. Après avoir fabriqué le fond du sac - ponctué de pieds métalliques au fini or -, l'artisan assemble à la main les différentes pièces avec une extrême minutie. Exaltant l'art du détail cher à la Maison, la signature « Christian Dior » est apposée sur un timbre réalisé à l'aide d'un film doré, avant d'être appliquée à l'intérieur ainsi qu'au dos du sac. Épousant les lignes du motif, qui structurent ce modèle, la fermeture fusionne fonctionnalité et singularité grâce à son délicat fermoir CD Lock.



© Federica Livia

## UN DIVORCE TOUT EN DOUCEUR

Après trois années de bons et loyaux services, la créatrice uruguayenne Gabriela Hearst quitte la direction artistique de Chloé. Elle dévoilera sa dernière collection le 28 septembre lors de la Fashion Week printemps-été 2024.

Sous son impulsion, la marque de luxe a opéré un virage éthique fort. Gabriela Hearst a fait disparaître l'utilisation de fibres synthétiques comme le polyester ou la viscose pour privilégier des matières recyclées ou bien issues de l'agriculture biologique. Son engagement a valu à la marque d'être la première sur le marché du luxe à obtenir la certification green B corp, décernée aux entreprises ayant un impact environnemental positif.

« En tant que directrice de la création, Gabriela a apporté une énergie exceptionnelle et une vision créative dynamique » a résumé Riccardo Bellini, président et CEO de Chloé.



IL Y A  
LE SHOPPING,  
LE SOLEIL  
ET LA MER

MYKNOKKE-HEIST.BE

KNOKKE  HEIST

Guillaume Mesly d'Arloz, cofondateur de

# MEEKO

“  
Nous croyons davantage à l'inspiration  
qu'à la moralisation

”



Comme un clin d'œil au raton-laveur ami de Pocahontas, Guillaume Mesly d'Arloz et Maxime Savart ont lancé Meeeko : une marque de baskets écoresponsable et engagé. Les deux compères ont imaginé des paires stylées, dont une partie des bénéfices est reversée à des ONG de préservation de la biodiversité, sur lesquelles des illustrations d'écosystèmes menacés prennent vie. Leur mission ? Replacer le monde sauvage dans le quotidien des gens.

---

TEXTE : CHARLOTTE KAISER | PHOTOGRAPHIES : MEEKO STUDIO



## Qu'est-ce qui vous a donné envie de lancer Meeko ?

*Guillaume Mesly d'Arloz* : Nous vivons dans une société ultra urbanisée qui s'est complètement déconnectée de la nature. Cette dernière nous paraît tellement loin qu'il ne nous semble pas nécessaire de la protéger. De par mon parcours, j'avais à cœur d'inverser la tendance à travers la mode qui reste un super moyen d'expression et un vecteur important d'images et de narration. Nous avons choisi de travailler autour de la basket. Symboliquement, c'est le produit le plus marquant socialement et le plus sale. Il a le pire impact sur la planète parce qu'il y a énormément de matières qui entrent en jeu. Il nécessite aussi de nombreuses étapes de fabrication aux quatre coins du monde. Notre marque ne repose pas seulement sur une simple proposition commerciale de sneakers plus respectueuses de l'environnement. Nous souhaitons aller plus loin en replaçant le monde vivant dans le quotidien des gens, que ce soit à travers le design de nos baskets ou nos réseaux sociaux.

## Quel est votre parcours ? Comment avez-vous rencontré votre associé ?

J'ai eu un parcours assez classique, j'ai fait une prépa puis une école de commerce. À la fin de mes études, j'ai monté une première société qui n'avait rien à voir avec Meeko. Ensuite, j'ai travaillé chez Asics au pôle e-commerce et le sponsoring d'athlètes. De fil en aiguille, j'ai fini par bosser pour des agences d'accompagnement en e-commerce pour des marques de mode notamment. C'est là que j'ai rencontré mon associé, Maxime Savart. Il gérait davantage la partie opérationnelle, quant à moi, je m'occupais plus des missions commerciales et marketing. Nous sommes très complémentaires. J'avais déjà ce projet qui me trottait dans la tête depuis assez longtemps, je dirais 6 ou 7 ans. Par manque d'expérience, je n'avais jamais osé me lancer. Les valeurs portées par le projet paraient énormément à Maxime.

## L'idée est de donner une dose imagée de nature à nos clients



Il a fait pas mal d'humanitaire et avait un penchant affirmé pour la mode. Il trouvait intéressant de lancer une marque qui ne revenait pas seulement un côté business pur.

## Quels matériaux utilisez-vous pour fabriquer vos baskets ? Qu'est-ce qui vous différencie des autres marques ?

L'approche design s'est faite en deux temps. Nous avons analysé le cycle de vie d'une paire de baskets dans son intégralité, depuis le dessin du modèle jusqu'à la fin de vie. La matière représente une toute petite partie de l'impact global de la basket. C'est hyper complexe. Nous avons en réalité étudié les points d'impact principaux sur la biodiversité et sur le vivant en général, en prenant en compte les hommes et les femmes qui fabriquent ces baskets. C'était impensable pour nous d'avoir un projet en lien avec la préservation de la planète en commercialisant des produits fabriqués à l'autre bout du monde par des personnes qui travaillent dans des conditions atroces.

Nous fabriquons l'ensemble de nos collections dans une usine familiale au Portugal. Son mix énergétique est issu à 80 % d'énergie solaire ; ils ont des panneaux solaires sur tout le toit de l'usine. Car l'autre principal point d'impact est la nature de l'énergie utilisée. En ce qui concerne le produit en lui-même, nous n'utilisons pas de matières animales. Nous employons des matières proches de nous, qui ne sont pas issues de la déforestation. Elles sont systématiquement conçues avec une part de recyclé ou de matières biosourcées, à base de pommes notamment. Ce sont de bonnes alternatives pour limiter le recours au cuir qui a un impact dramatique sur la planète. Nous utilisons également du caoutchouc et du polyester recyclés comme de nombreuses autres marques. Nous ne sommes pas plus innovants que nos confrères. Ce n'est pas ce qui nous différencie. Ce qui nous intéresse, c'est davantage ce qu'on raconte avec la marque et notre mission. Nous avons aussi réfléchi à la fin de vie de nos produits et à la gestion des déchets qui en découle.

### **Pourquoi avez-vous décidé d'entreprendre dans la mode éthique ? Quel a été le déclic ?**

J'ai grandi dans l'arrière-pays niçois, dans le Sud-Est. Mes parents étaient fous de randonnées. J'ai fait énormément de balades. Très tôt, j'ai été sensibilisé à la faune et à la flore. J'adore les animaux depuis que je suis tout petit. Comme de nombreuses personnes, je suis depuis quelques années l'effondrement de la biodiversité. Cela me touche très profondément. J'en ai eu un peu marre de voir des catastrophes, tout en restant passif. Je voulais essayer de faire changer les choses, à mon échelle et très humblement. Il n'y a pas vraiment eu de déclic. Je souhaitais seulement lancer un projet servant une cause qui m'anime. Selon moi, actuellement, ce n'est plus possible d'entreprendre sans avoir une vision environnementale et sociale cohérente.

### **Comment parvenez-vous à concilier design et écologie ?**

C'est un vrai sujet. Il est possible d'imaginer une basket en utilisant seulement une alternative au cuir qui n'emploie pas de plastique, avec du chanvre ou du lin. Cela reste un vrai parti pris en matière de design parce que le rendu visuel ne plaît pas au plus grand nombre. C'est un style assez particulier qui va s'adresser à une niche. Notre volonté est de démocratiser nos baskets, nous sommes conscients que si l'on va trop loin dans le design cela risque de ne pas fonctionner. Nous souhaitons trouver le meilleur compromis entre les matières disponibles sur le marché et un design qui permettrait de sensibiliser le plus grand nombre.

### **À quoi ressemblent les paires Meeko ? Combien avez-vous de modèles disponibles ?**

Chaque collection est associée à un écosystème menacé, qui est lui-même lié à une ONG que l'on finance. Nous leur reversons 5 € par paire vendue. Cet écosystème



prend la forme d'une illustration hyper colorée que l'on retrouve sur les languettes, mais aussi sur la petite semelle amovible à l'intérieur des chaussures et sur nos boîtes. L'idée est de donner une dose imagée de nature aux clients, pour ne pas oublier ce qui nous entoure. Nous avons deux paires : la Kiboko (signifiant hippopotame en swahili) et la Coco Pongo. La première, au style classique et versatile, est associée à une ONG à Sumatra, en Indonésie. Nous avons représenté la jungle de cette île, au soleil couchant.

La deuxième est une basket d'inspiration un peu rétro running des années 90 avec un style plus moderne. Celle-ci est associée à la savane africaine, avec une ONG en Tanzanie. Nous travaillons également sur une basket en toile qui sortira l'été prochain. Elle s'appellera la Lutra, nom scientifique de la loutre. Nous sommes encore en train de chercher l'ONG mais elle sera en lien avec une association française vouée à la protection des fonds marins.

### **Quels sont les projets de la marque ?**

Nous souhaitons rester un label de baskets, mais nous aimerions développer une gamme de produits qui permet d'aller dans la nature, pour boucler la boucle. Des produits qui allient un style très urbain avec la technicité des équipements outdoor.

Meeko entend devenir une marque de produits écoresponsables et polyvalents pour tous les terrains de jeu. Il manquait quelque chose, c'était incomplet d'avoir une griffe qui souhaite replacer le monde sauvage dans le quotidien, sans que les produits permettent d'y aller physiquement. Nous avons conscience que chacun compose avec ses contraintes et son budget. Dans la lignée de notre programme de sensibilisation qui se nomme Step closer, et même si l'urgence de la situation nous préoccupe, nous croyons davantage à l'inspiration et qu'à la moralisation. Nous voulons montrer que s'engager de cette manière, cela peut être réjouissant. ●



“

**Nous fabriquons l'ensemble de nos collections dans une usine familiale au Portugal**

”



# ÉPILATION DÉFINITIVE

## LES QUESTIONS À SE POSER AVANT DE SE LANCER

Prête à vous débarrasser pour de bon de la corvée des poils, en douceur et efficacement ? L'épilation longue durée est permise par différentes techniques qui ont fait leurs preuves. Voici tout ce qu'il faut savoir sur cette méthode.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

Après un été à observer d'un peu trop près vos poils disgracieux, vous vous êtes enfin décidée à sauter le pas. Vous êtes à deux doigts de prendre rendez-vous auprès de votre professionnel, cette année c'est la bonne ! Mais si vous vous posez tout de même encore quelques questions, Femmes Magazine est là pour y répondre. Parce que même si de nombreuses femmes (et hommes) ont répondu à l'appel de l'épilation définitive, il n'est pas question de se lancer à la légère. Il existe en réalité plusieurs techniques pour éliminer définitivement les poils.

### VERS QUELLE MÉTHODE SE TOURNER ?

En vogue depuis les années 2000, l'épilation au laser reste la méthode la plus plébiscitée. Technique abrasive, elle ne représente aucun danger ni pour la santé ni pour la peau. La méthode d'épilation au laser utilise un faisceau de lumière concentrée pour cibler et détruire les follicules pileux. Le laser chauffe sélectivement la mélanine présente dans les poils, ce qui inhibe leur croissance future. Ce dernier attaque exclusivement les bulbes pileux, sans

endommager aucune autre structure de la peau. Cette méthode est efficace pour de nombreuses parties du corps, comme les jambes, les aisselles, le maillot ou encore le menton. L'appareil doit absolument être manipulé par un professionnel de santé puisqu'il s'agit d'un acte médical esthétique. L'épilation à la lumière pulsée (intense pulsed light ou IPL) est une autre méthode qui a fait ses preuves. L'IPL utilise des impulsions de lumière pour cibler la mélanine dans les poils, ce qui entraîne la destruction des follicules pileux. Cette technique est similaire à l'épilation au laser, mais utilise une gamme plus large de longueurs d'onde lumineuses. La lumière pulsée est aussi moins puissante et moins invasive. Il est possible de se faire épiler en institut par une esthéticienne ou le faire soi-même.

Mais les appareils domestiques restent moins efficaces que ceux utilisés en salons de beauté qui proposent aussi l'épilation par électrolyse. Le professionnel insère une fine aiguille dans la peau et délivre un courant électrique de faible intensité pour brûler le bulbe. Méthode d'épilation définitive au poil par poil, elle doit être impérativement réalisée par un professionnel.

“  
**Il convient de vous faire épiler en automne ou en hiver, une fois l'été passé**  
 ”

## COMBIEN DE SÉANCES SONT NÉCESSAIRES ?

Après avoir effectué une première séance d'épilation définitive dans un centre esthétique, il est normal que la peau présente une légère irritation, quelle que soit la zone traitée (aisselles, maillot classique, jambes ou épilation du visage). Généralement, une crème apaisante est appliquée immédiatement après la séance, mais il est également possible d'utiliser une crème cicatrisante. Il est recommandé d'attendre au moins un mois avant la séance suivante, tout en évitant l'exposition aux rayons UV (soleil ou cabine de bronzage) et les virées à la piscine pendant environ une semaine. Exit aussi l'autobronzant et les vitamines contenant du bêta-carotène. C'est pourquoi il convient de vous faire épiler en automne ou en hiver, une fois l'été passé. Habituellement, 5 à 6 séances de 20 à 30 minutes suffisent pour éliminer les poils foncés et épais, mais il peut être nécessaire d'en faire davantage pour les poils blonds et fins. En fonction de votre type de poil et de votre couleur de peau, le professionnel définira la durée de traitement nécessaire lors de votre première visite. À noter que l'épilation classique est proscrite durant le traitement, seul le rasoir est toléré. Il est recommandé de procéder au rasage de la zone concernée deux jours avant la séance.

## EST-CE DOULOUREUX ?

L'intensité de la douleur lors d'une épilation définitive peut varier d'une

personne à l'autre. Certaines personnes peuvent ressentir une légère sensation de picotement ou de chaleur pendant le traitement, tandis que d'autres peuvent éprouver une souffrance plus intense. La plupart des gens décrivent la douleur comme étant supportable et comparable à un léger pincement ou à un coup de chaleur passager.

## QUELLE EFFICACITÉ ?

Parce qu'ils ont une meilleure pénétration, les lasers sont les plus efficaces. Cette méthode est efficace à 80 %. Mais qu'il s'agisse d'épilation au laser, à la lumière pulsée ou par électrolyse, il est plus juste de parler d'épilation longue durée plutôt que d'épilation définitive. L'efficacité des différentes techniques n'est pas optimale à 100 % et dépend bien évidemment du type de peau, mais aussi de l'âge et des perturbations hormonales (et leurs conséquences sur la pilosité) lors de la ménopause notamment. Il faut dire que certains poils disgracieux peuvent faire de la résistance, quelques séances de retouche seront alors nécessaires. Étant donné que le praticien élimine les poils un par un, l'épilation électrique par électrolyse est une technique efficace pour les retouches.

“  
**La plupart des gens décrivent la douleur comme étant supportable**  
 ”

## QUELLES SONT LES CONTRE-INDICATIONS ?

Il ne faut jamais faire du laser sur une peau bronzée. Comme expliqué, ce dernier cible la mélanine et ne fera aucune différence entre la mélanine du bronzage et celle du poil, ce qui risque

d'endommager gravement la zone traitée. Si vous avez une maladie touchant la peau, telle que l'eczéma, l'herpès, des plaies ou des infections cutanées, il est préférable de reporter l'épilation définitive jusqu'à ce que votre épiderme soit guéri et en bonne santé. Il est également recommandé d'éviter l'épilation définitive au laser pendant la grossesse. Il va sans dire qu'il n'est pas possible d'épiler une zone tatouée. L'épilation définitive cible la mélanine présente dans les follicules pileux pour les détruire, ce qui peut entraîner une absorption de l'énergie lumineuse par les pigments du tatouage. Cela peut endommager le tatouage, altérer les couleurs et provoquer des cicatrices ou des réactions indésirables.

“  
**Il faut dire que certains poils disgracieux peuvent faire de la résistance**  
 ”

## COMBIEN ÇA COÛTE ?

Avant de se décider, il est indispensable de bien choisir l'institut dans lequel vous allez suivre votre traitement. Tous les centres d'épilation longue durée ne se valent pas. Si la promesse de ne plus avoir de poil est alléchante, surtout pour celles qui s'épilent régulièrement, il ne faut pas pour autant confier sa peau au premier venu. Consultez un professionnel qualifié et expérimenté, le bouche-à-oreille reste encore le meilleur moyen pour le trouver. Si vous souhaitez dire adieu aux poils de vos aisselles, grâce à l'épilation au laser, comptez en moyenne 70 € par séance. Le traitement complet, comprenant six séances, vous coûtera 420 €. De nombreux centres proposent des forfaits avantageux combinant plusieurs zones. Si le prix peut vous paraître important, sur le long terme, il sera vite amorti. ●

PARIS 8  
HAUTE PARFUMERIE



BOBBI BROWN



PLUS DE BEAUTÉ.  
MOINS DE MAQUILLAGE.

NOUVEAU VITAMIN ENRICHED SKIN TINT SPF 15



À DÉCOUVRIR EXCLUSIVEMENT DANS LES BOUTIQUES PARIS 8 :

C.C Cloche d'Or, boulevard F.W Raiffeisen, Luxembourg • 56 Grand Rue, Luxembourg  
C.C. La Belle Étoile, Route d'Arlon, Bertrange • C.C. City Concorde, Route de Longwy, Bertrange

# MUST-HAVE

## À GLISSER DANS SON SAC

Un nouveau fond de teint compact à la technologie sans transfert et à la texture ultra fine. Un voile de poudre mate haute perfection, d'une infinie douceur, qui procure une sensation de soin à l'application et fusionne avec la peau pour la rendre plus belle, plus lisse, visiblement plus rebondie et rayonnante. Parfaitement unifiée, d'une matité impeccable, la peau est comme revitalisée, et elle retrouve l'éclat de la jeunesse.

**Parure Gold Skin Control. Guerlain.**



## SOIN ULTRA RAPIDE

Inspiré par la puissance de la cryothérapie, ce soin combine la puissance de la nature et le meilleur de la science dans une solution anti-âge d'exception. Dense et onctueuse, cette crème glisse sur la peau comme un glaçon pour un effet cryo intense. L'effet lift tenseur et le pouvoir du froid raffermissant s'activent en un éclair. La peau paraît comme liftée, éclatante de fraîcheur.

**Cryo-Flash-Crème-Mask. Clarins.**

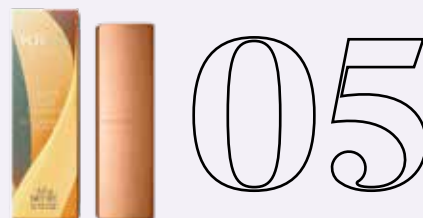
## UNE SENTEUR DES ÎLES



Goddess, une fragrance gourmande et aromatique exceptionnelle, portée par un puissant trio de vanilles. Récoltées à la main, les gousses passent cinq à sept semaines à sécher au soleil. Elles sont ensuite stockées dans des boîtes en bois pour leur permettre d'arriver à maturité et de développer leur doux arôme caractéristique. Au cours du processus d'accord parfait de vanille, la vanille précieuse a été enveloppée de notes d'essence de lavande Diva de Provence et de notes terreuses de cacao et de racines de gingembre, créant ainsi un équilibre aromatique pour chaque vanille.

**Goddess. Burberry.**

## VIVE LA COULEUR



Une nouvelle collection conçue pour encourager l'expression de soi. Une puissante combinaison de couleurs, de textures et d'ingrédients vous inspirera dans la création de votre look, quelle que soit la facette de votre personnalité que vous choisirez d'exprimer. Choisissez la couleur qui vous convient parmi les 8 teintes disponibles. Le lipstick contient de l'extrait de café, de l'huile de graines de tournesol et des esters de jojoba. Les propriétés émollientes du rouge à lèvres et son doux parfum de vanille et d'orange éveilleront vos sens et vous donneront un coup de pep. **Définition Boost Lipstick. Kiko.**

## QUATRE ANTI-POLLUTION

Pollution urbaine, vie trépidante, stress, alimentation déséquilibrée, tabagisme, manque de sommeil, la peau peut être mise à rudes épreuves. Pour protéger la peau du vieillissement dû aux agressions extérieures, ce soin associe 5 puissants antioxydants anti-âge dans un sérum : Vitamine B3, Vitamine E, Ergothionéine, Vitamine C et Astaxanthine. Ils protègent la peau des facteurs environnementaux et comportementaux auxquels le corps est soumis, responsables de l'oxydation de nos cellules cutanées. 5 paramètres ciblés : ridules, grain de peau irrégulier, éclat, pores et déshydratation. **Hydra-Aox Sérum antioxydant intensif. Filorga.**





MES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEM

MES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEM

MES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEM



@femmesmagazine.lu



@femmes\_magazine

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX

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

MES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEM

# On a testé pour vous !

## LE FLUIDE RÉGÉNÉRANT ET LA CRÈME RÉGÉNÉRANTE DE MYBLEND



*myBlend propose une approche globale personnalisée, associant soins experts et technologie de pointe, pour une efficacité maximale et respectueuse de la peau. La gamme proposée par la marque est composée de 30 produits, dont le masque LED innovant à base de lumière rouge et infra-rouge. Elle comprend également une crème régénérante unique en son genre. Cet anti-âge ultime offre éclat, fermeté, nutrition, régénération et protection antioxydante. Sa formule associe quatre peptides de pointe, curcuma fermenté et acide hyaluronique pour une peau revitalisée et jeune. Le fluide régénérant anti-âge quant à lui, restaure l'équilibre de la peau et atténue rides et ridules, grâce au Peptides-complex 4P, acide hyaluronique et curcuma fermenté.*  
(prix en boutique : 231.83 €)

### JEU CONCOURS ! LA CRÈME EST À GAGNER SUR INSTAGRAM :



**JULIE**

« Ce fluide est une révolution dans le monde de l'anti-âge. J'ai été séduite par l'émulsion légère et onctueuse parfaitement adaptée aux peaux mixtes. Le soin nourrit et hydrate en profondeur. Il permet de stimuler les mécanismes cutanés naturels laissant la peau lisse, ferme et éclatante, tout en atténuant rides et ridules. Le prix pourrait en refroidir certaines. De plus, le flacon fabriqué en verre et en aluminium pur s'avère lourd. »



**CÉLINE**

« J'ai pu tester la crème régénérante myBlend et j'en suis ravie ! Dès le packaging, je suis déjà conquise : un style minimaliste et épuré qui me correspond tout à fait. La texture du produit est très agréable et on peut s'en servir aussi bien en crème de jour que de nuit. Personnellement je préfère l'appliquer pendant ma routine du soir. Cependant, le prix d'achat est assez élevé. »



**DOROTHÉE**

« Ayant la peau mixte, le fluide régénérant est de loin le meilleur soin que j'ai pu tester. Ma peau est profondément nourrie, sans effet gras et est parfaitement hydratée. Pour la première fois, je ressens les bienfaits d'une crème sur ma peau même dans la journée : aucune brillance et aucune sécheresse n'apparaît. Le packaging est très lourd et semble fragile : compte tenu du prix, le ranger dans un endroit sûr est plus que conseillé ! »



**ALKILDA**

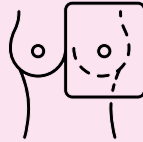
« Cela fait plus d'un mois que je teste ce soin anti-âge. Cette crème est incroyable et unique, la meilleure des crèmes que j'ai pu tester. On peut l'utiliser de jour comme de nuit. Elle pénètre bien et laisse la peau douce, hydratée et lisse. J'aime beaucoup l'odeur qui est légère et subtile. Vraiment un must have dans votre routine de beauté. Le seul inconvénient c'est le prix, qui est un peu élevé. »

# SE FAIRE DÉPISTER CONTRE LE **CANCER DU SEIN**, C'EST METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ !

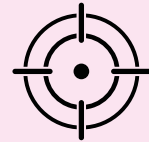
## POURQUOI PARTICIPER AU PROGRAMME MAMMOGRAPHIE, LE DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU SEIN ?



**VOUS AVEZ ENTRE  
50 ET 70 ANS ?  
NOUS VOUS INVITONS  
À RÉALISER UNE  
MAMMOGRAPHIE QUI  
PEUT VOUS SAUVER  
LA VIE !**



La mammographie reste **le meilleur examen** pour détecter le cancer du sein à l'heure actuelle.



**Les cancers dépistés dans le cadre du programme le sont à un stade plus précoce**, ce qui permet un meilleur pronostic.

## POURQUOI CHOISIR LE DÉPISTAGE ORGANISÉ ?



**La mammographie est vue par deux radiologues de manière indépendante.**

Ce qui permet de détecter 25% de cancer en plus. En cas de désaccord, une nouvelle étude du dossier est faite par deux experts conjointement.

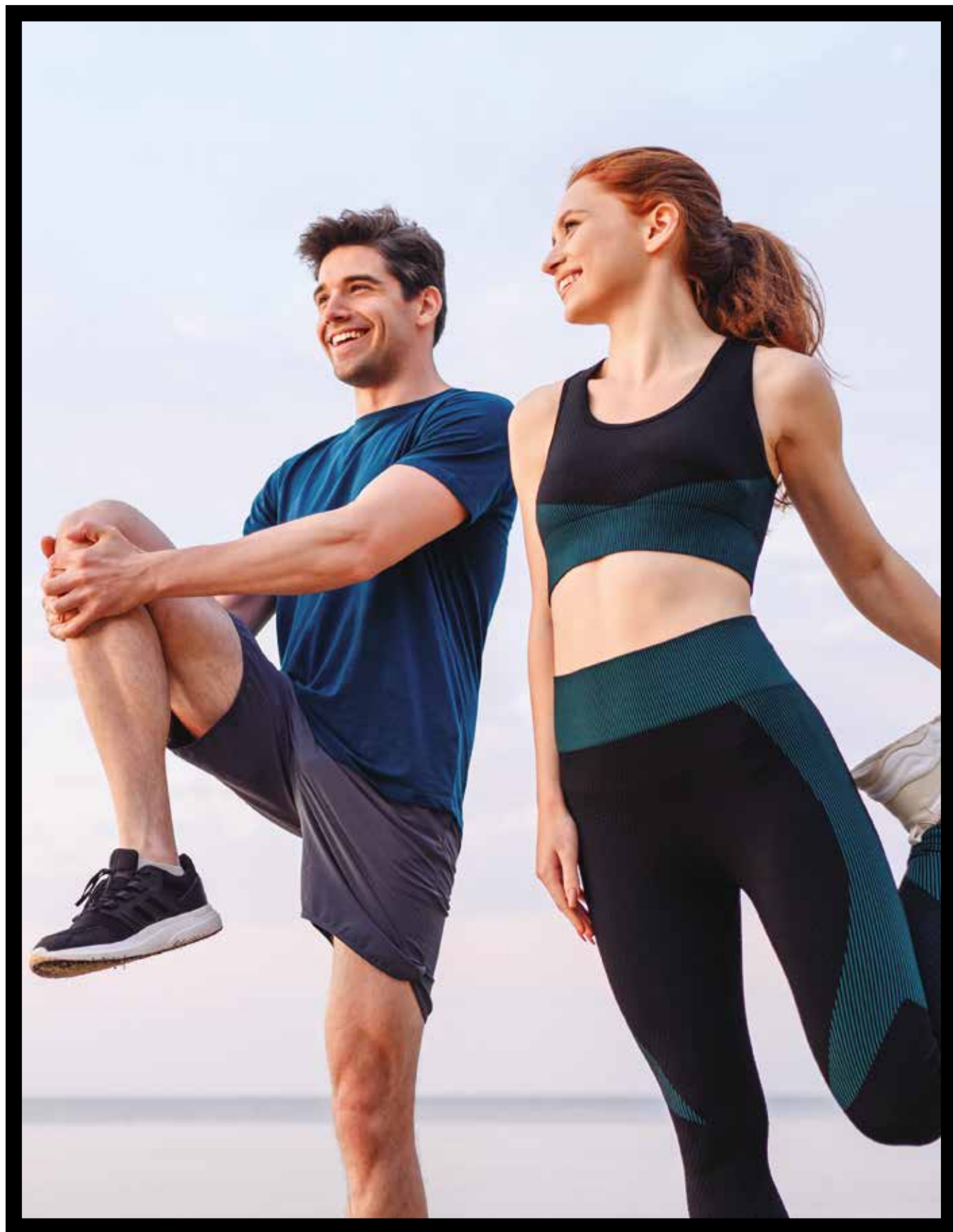


Dans le cas de mammographie dite « anormale », le programme continue **de suivre votre dossier.**

**Le niveau de qualité des résultats est garanti** par des normes de qualités nationales et européennes.

**L'examen est pris en charge à 100%** par la CNS.  
Les invitations seront envoyées par **courrier postal.**

**Malgré toutes les précautions prises, certains cancers peuvent apparaître même après une mammographie « normale », il est important que chaque femme reste attentive aux changements de sa poitrine et consulte son médecin si besoin.**



# Les bienfaits DE LA MÉTHODE FELDENKRAIS

Basée sur l'écoute du corps en mouvement, la méthode Feldenkrais est une gymnastique douce visant à améliorer le bien-être physique. Elle se pratique en séance individuelle ou collective, permet d'explorer de nouvelles postures et de gommer certaines habitudes, que l'on croyait immuables.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

Voilà, c'est la rentrée ! Et pleine de bonnes résolutions, vous avez décidé de reprendre une activité régulière. Mais c'était sans compter sur cette douleur au dos lancinante qui parasite votre quotidien et freine grandement vos futurs exploits sportifs... Gymnastique douce, la méthode Feldenkrais pourrait venir soulager vos maux et améliorer votre bien-être physique. L'idée de cette approche est de vous réapprendre de bonnes postures, en favorisant une meilleure compréhension de votre corps en mouvement à travers les sensations kinesthésiques qui y sont reliées. Ici, il n'est pas question de performance. La méthode Feldenkrais est une forme d'éducation somatique qui permet à tout un chacun de se délecter des tensions inutiles et de développer des alternatives plus efficaces et confortables.

## SES ORIGINES

On doit cette méthode à un ingénieur-physicien israélien, prénommé Moshe Feldenkrais, passionné par les arts martiaux. Dans les années 40, ceinture noire de judo, né en Ukraine, il se blesse gravement au genou. S'il souhaite à nouveau se mouvoir sans douleur, il doit passer par la case opération. Mais à l'époque, les opérations ne sont pas aussi efficaces qu'aujourd'hui. Moshe Feldenkrais commence alors

à s'intéresser au mouvement, à l'anatomie, et à la physiologie pour mieux comprendre comment favoriser sa guérison de manière naturelle. En s'appuyant sur ses connaissances en physique et en arts martiaux, il étudie la façon dont les enfants apprennent à bouger et à se déplacer. Petit à petit, l'ingénieur-physicien explore différentes méthodes d'auto-rééducation pour rétablir sa mobilité. Les résultats sont assez probants pour son problème au genou, mais aussi pour soigner les maux des personnes qui l'entourent.

“  
**Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez**  
”

L'enthousiasme de son entourage le pousse à peaufiner son approche pour que le grand public puisse en bénéficier.

Au fil du temps, le passionné d'arts martiaux parachève sa méthode et décide de la structurer pour l'enseigner. La méthode Feldenkrais est aujourd'hui enseignée dans le monde entier.

“  
**La méthode Feldenkrais encourage ainsi l'autonomie et l'auto-rééducation**  
”

## SES PRINCIPES

Acquis pendant l'enfance, la plupart de nos mouvements finissent par être automatiques. Cependant, lorsque ce que nous avons appris ne convient plus aux besoins de notre corps, il devient essentiel de rééduquer la manière dont nous effectuons ces mouvements. C'est précisément ce que vise à réaliser la méthode Feldenkrais. Car même s'ils nous semblent immuables, il est possible d'agir sur ces derniers. L'idée est de gommer les mauvaises habitudes et de trouver, de façon autonome, des solutions pour soulager les éventuelles tensions.

La devise de la méthode Feldenkrais est souvent résumée par une célèbre phrase prononcée par Moshe Feldenkrais : « si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez ». Ce mantra met en évidence l'importance de la prise de conscience corporelle et de la conscience de soi dans l'approche. En d'autres

termes, elle suggère que l'apprentissage commence par la conscience de soi. Une fois que nous sommes conscients de nos schémas de mouvement, nous pouvons choisir de les changer pour améliorer notre qualité de vie et notre bien-être général. La méthode Feldenkrais encourage ainsi l'autonomie et l'auto-rééducation, permettant aux individus de devenir des acteurs actifs dans leur propre processus d'apprentissage et de transformation physique et mentale, en pratiquant des mouvements contrôlés.

## EN PRATIQUE

La méthode Feldenkrais se pratique en séance individuelle ou en groupe. Lors des cours collectifs, l'objectif n'est pas d'imiter le professeur. Ce dernier invite à réaliser certains gestes : lever la jambe, tourner le buste, baisser sa tête... Libre à chacun de les exécuter ou non. Et il n'y a pas de mouvements « corrects » ou « incorrects ». Chaque participant est encouragé à explorer les postures à son propre rythme et à respecter ses limites. Le praticien propose ensuite une exploration de nouveaux modèles de mouvements afin d'améliorer la coordination, la souplesse et le bien-être général. En constatant qu'il n'existe pas qu'une seule façon de faire, l'idée est d'engager une réflexion sur nos habitudes. Et ce, à n'importe quel âge ! L'exécution de nos gestes, que l'on croyait automatique, devient consciente. Cela nous permet de réajuster certains mauvais usages. En séance individuelle, le praticien observe attentivement le mouvement du client pendant qu'il se déplace ou effectue certaines actions spécifiques. Cette analyse l'aide à identifier les schémas de mouvement du client, les zones de tension et les habitudes posturales. En fonction de ses observations, il va utiliser la voix, mais aussi le toucher pour encourager la personne à exécuter de nouveaux mouvements. Le client est invité à ressentir et à noter les différences entre les mouvements

habituels et les nouvelles possibilités. L'objectif de ces séances individuelles est d'aider le client à appliquer les nouvelles connaissances et les nouveaux schémas de mouvement dans sa vie quotidienne, afin d'améliorer sa qualité de vie.

## MIEUX CONNAÎTRE SON CORPS

En intégrant ces différents aspects, le but de la méthode Feldenkrais est de vous permettre de mieux connaître votre corps et de découvrir les mouvements qui vous font du bien. Les séances s'adressent à tous ceux qui souhaitent aller mieux dans leur quotidien, aux enfants, aux personnes malades souffrant de douleurs chroniques. Avec la méthode, on apprend à gérer les douleurs et les tensions, à développer une plus grande aisance dans

les mouvements et à favoriser un état d'esprit plus détendu et équilibré. Cela peut avoir des effets positifs sur la santé physique et mentale, en favorisant un bien-être général au quotidien. Il est tout de même bon de rappeler que la méthode Feldenkrais est une approche non conventionnelle et qu'il est recommandé de s'adresser à un praticien certifié. ●

---

“  
**L'idée est d'engager une réflexion sur nos habitudes, et ce, à n'importe quel âge !**  
 ”

---





**BESOIN D'UNE MUTUELLE  
DE CONFIANCE.**

**NOUS SOMMES LÀ.**

Notre mutuelle fonctionne selon le principe de la solidarité. Tout le monde est le bienvenu, indépendamment de l'âge ou de l'état de santé. En plus, les nouveaux membres ne doivent jamais remplir de questionnaire médical pour être admis. Nous nous engageons à ce que nos prestations couvrent de réels besoins médicaux.

Envie de devenir membre ? Plus d'infos sur [www.cmcm.lu](http://www.cmcm.lu)

Découvrez le monde  
de la CMCM



**MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.**

# News HEALTHY

## L'IA (INTELLIGENCE ARTIFICIELLE), UNE RÉVOLUTION AU SERVICE DE LA SANTÉ MENTALE ?

TEXTE : LISA BEYS



### ***Soulager son anxiété : la solution Breath***

L'appli gratuite Breath (« Respirer ») est centrée uniquement sur l'apprentissage d'une bonne respiration ! Au programme, trois types de respirations différentes : la respiration équilibrée (pour se concentrer et se sentir ancré dans le moment présent), la respiration carrée (qui réduit le stress et améliore l'humeur) et la respiration 4-7-8 (pour apaiser son esprit et faciliter le sommeil). On choisit l'ambiance sonore qui nous accompagne : vagues, pluie, etc.

### **IA, MON AMOUR**

Selon la psychiatre Caroline Depuydt, qui aborde régulièrement ces sujets sur son compte Instagram @caroline.depuydt.psy, l'IA peut être utile pour soutenir les personnes en souffrance, qui n'ont pas accès à un psychologue. Points positifs : l'IA ne juge pas, elle est neutre, et semble empathique et très compréhensive. Toutefois, ces nouvelles techniques doivent être régulièrement évaluées et contrôlées, et ne peuvent remplacer le contact humain, car les IA reproduisent les biais présents dans les bases de données sur lesquelles elles sont entraînées.

### **MON SHERPA, L'APPLI GRATUITE DE SOUTIEN PSY**

Téléchargée plus de 100 000 fois, cette appli révolutionnaire a une particularité : elle s'adapte au profil de l'utilisateur grâce à un questionnaire, complété à la première utilisation. Via la discussion avec un chatbot (programme informatique simulant une conversation humaine écrite ou parlée, appelé aussi « agent conversationnel »), Mon Sherpa oriente vers des parcours personnalisés. Conçue comme un lien entre deux consultations physiques avec son thérapeute, l'appli vous questionne au fil de la journée sur vos ressentis et votre humeur.





## Quand Chat GPT s'en mêle

Des journalistes canadiens ont soumis à Chat GPT le cas d'une personne, qui présentait des symptômes dépressifs suite à une rupture. Après avoir analysé que les éléments ressemblaient à une dépression, l'IA a alerté l'utilisateur sur la consultation d'un professionnel de santé mentale à ce sujet. L'utilisation des chatbots peut être pertinente, à condition donc de s'allier à un suivi psychologique, avec un véritable humain !



## ATTENTION, DANGER ?

Les IA peuvent aussi induire des risques ! La veuve d'un trentenaire belge ayant mis fin à ses jours estime que le chatbot Eliza, utilisé par son mari pendant les six semaines avant son décès, aurait renforcé l'état dépressif de ce dernier (article de Pierre-François Lovens, publié le 28 mars 2023 dans la Libre Belgique). La confidentialité et le stockage des données que chaque utilisateur partage avec l'IA pose également question, à l'heure du RGPD (Règlement Européen sur la Protection des Données), qui vise à mieux protéger les données personnelles sur internet.

## 150 MILLIONS

*En 2021, plus de 150 millions de personnes souffraient d'un problème de santé mentale dans la Région européenne de l'OMS. La situation a empiré ces dernières années en raison de la pandémie de Covid-19.  
(Source : Organisation Mondiale de la Santé).*



## HORIZON 2030

Le « Plan d'action régional pour la santé numérique dans la Région européenne de l'OMS 2023-2030 », lancé en septembre 2022, reconnaît la nécessité d'innover dans l'analyse prédictive en vue d'améliorer la santé grâce aux mégadonnées (« big data ») et à l'intelligence artificielle. Grâce aux possibilités offertes par l'IA, les responsables politiques peuvent prendre connaissance des stratégies plus efficaces pour promouvoir la santé et de l'état actuel des troubles mentaux.

# DÉVELOPPER UNE RELATION DE COUPLE SAIN, C'EST POSSIBLE

La rentrée est l'occasion de faire le bilan sur notre relation de couple actuelle ou sur celle à venir. Un peu comme la nouvelle année, la reprise nous invite de manière plus douce à adapter nos agendas, à mettre en place de nouveaux rythmes, à prendre de nouvelles décisions... Parmi celles-ci, maintenir une relation de couple saine pourrait être à votre programme de la rentrée.

TEXTE : CÉLINE DOMEQ



## L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PERSONNELLE ET VIE DE COUPLE

Lorsqu'il s'agit de maintenir une relation de couple saine, il est essentiel de trouver un équilibre entre les besoins individuels et ceux du couple. Concilier ces deux aspects peut parfois être un défi, mais en adoptant une approche proactive et en communiquant ouvertement, il est possible de trouver un terrain d'entente satisfaisant pour les deux partenaires.

Cette conciliation passera par la compréhension de ses propres intérêts, de ses aspirations et de ses besoins personnels. Lorsque l'identification est présente, il est important de proposer un moment d'échange avec son partenaire pour connaître les siens également. Ce partage peut se faire grâce à une communication claire et ouverte. Commencez par exprimer vos attentes, vos désirs et vos limites de manière respectueuse. Et surtout prenez le temps d'écouter activement votre partenaire pour comprendre ses besoins et trouver des solutions qui satisferont les deux parties.

Si les besoins, aspirations, et intérêts sont trop divergents, laissez-vous du temps aussi pour trouver des points où vous vous retrouverez. Nul besoin de le faire dans l'instant.

Le temps est aussi nécessaire dans la relation de couple pour s'ajuster, se trouver.

L'équilibre entre vie personnelle et vie de couple ne peut exister sans laisser de la place au couple. Tout en respectant nos besoins individuels, il est important de consacrer du temps de qualité en tant que couple. Planifiez des moments privilégiés pour partager des activités, des échanges constructifs, des moments plus tendres. Cela permet de maintenir une base solide dans la relation et de cultiver les différentes sphères qui nourrissent la relation de couple (intimité, émotionnelle, sociale, intellectuelle...).

En renforçant cet équilibre, jour après jour, nous avons l'occasion de développer le soutien mutuel. L'un des socles d'une relation de couple saine. S'encourager mutuellement à poursuivre ses objectifs personnels tout en appuyant les aspirations du partenaire est une clé très importante. Soutenir les rêves et les ambitions de chacun renforce le sentiment de confiance et de soutien mutuel au sein du couple.

## CULTIVER LA CONNEXION ÉMOTIONNELLE

Cultiver la connexion émotionnelle est un aspect crucial pour maintenir une relation de couple saine et épanouissante. Cela implique de développer une profonde compréhension, une communication sincère et des moments de partage intime. Trop souvent oubliée, trop souvent mise au second plan, la connexion émotionnelle est importante. Notre relation aux émotions parfois compliquée, parfois distante, nous amène à ne pas la développer dans notre couple. La connexion émotionnelle nécessite d'être vulnérable et de partager ses émotions les plus profondes. Cela peut être effrayant pour certaines personnes, car cela implique de se dévoiler. Et de trop nombreuses personnes ont peur de la

vulnérabilité et plus par méconnaissance. Les expériences passées, telles que des relations précédentes difficiles, des blessures émotionnelles ou des traumatismes, peuvent aussi influencer la capacité à se connecter émotionnellement.

Ces bagages émotionnels peuvent entraîner des barrières de confiance, de vulnérabilité et d'ouverture, ce qui rend la connexion émotionnelle plus difficile. Tous ces éléments peuvent entraver la création d'une connexion émotionnelle dans le couple.

---

“  
**Soutenir les rêves et les ambitions de chacun renforce le sentiment de confiance et de soutien mutuel au sein du couple**  
 ”

---

Pour cultiver cette connexion émotionnelle, il est important d'être dans une démarche d'ouverture et d'accueil. Ce que nous ressentons n'est ni mal ni bien et ce que ressent notre partenaire également. Pour laisser de la place à ces échanges plus profonds, il faut s'accorder du temps régulier pour des moments de qualité ensemble.

Planifier des activités qui favorisent l'intimité émotionnelle, comme des dîners sans les enfants, des promenades, main dans la main, ou simplement des moments de détente où vous pouvez vous concentrer sur votre relation.

Dans ces moments-là, l'écoute active sera votre plus grande force. Apprenez à être totalement présent et attentif lorsque votre partenaire parle. Montrez de l'empathie, posez des questions

qui permettent de creuser le ressenti de votre partenaire et validez ses émotions. Cela montre que vous vous souciez de ce qu'il ressent et renforce la connexion émotionnelle en créant un espace sûr pour partager. Et si votre partenaire n'arrive pas à le faire, alors soyez inspirante et montrez l'exemple.

## ACCEPTER L'AUTRE

L'acceptation de l'autre est un bénéfice majeur dans un couple, car elle crée un environnement de confiance, de respect et d'amour. L'acceptation de l'autre implique de respecter sa singularité, ses différences et ses choix de vie. C'est aussi faire un choix conscient, celui de vouloir arrêter de changer la personne en face de nous parce qu'elle ne répond pas à nos désirs, fantasmes, envies et attente.

Très difficile par moment, car nous aimerions dans la relation une sorte de fusion, qui n'existe pas. Nous avons tous des opinions, croyances, intérêts et habitudes de l'autre qui diffèrent. Et le respect mutuel et la tolérance favorisent une atmosphère harmonieuse et évitent les conflits inutiles dans la relation de couple.

L'acceptation de l'autre permet à chaque partenaire de s'épanouir en tant qu'individu. Chaque personne a ses propres qualités, aspirations et parcours de vie. Lorsque l'on se sent accepté et soutenu par son partenaire, on est encouragé à poursuivre ses passions, à développer ses talents et à réaliser ses objectifs personnels. Cela crée un sentiment de bien-être et d'accomplissement, tant individuellement que dans la relation de couple.

Ces trois axes sont pour vous l'occasion de les mettre en place dès maintenant afin de démarrer cette rentrée sous une belle dynamique et ne plus laisser la vie abîmer votre couple. ●



# PAPAS ET MAMANS POULES :

**ET SI ON COUVAIT UN PEU MOINS NOS ENFANTS...**

Oui, nous vivons dans un monde compliqué, angoissant, parfois cruel. Mais si on aime ses enfants, ce n'est pas leur rendre service que de trop les couvrir, de les surprotéger. Ils ont besoin d'espaces de liberté, de se confronter aux réalités et de faire leurs propres expériences pour bien grandir. Même si c'est difficile à accepter pour certaines mamans et papas poules, il faut laisser les enfants apprendre à voler « de leurs propres ailes ».

TEXTE : FABRICE BARBIAN

Insister pour déposer ses ados au collège alors qu'ils pourraient y aller en bus. Leur demander ce qu'ils veulent manger pour s'assurer qu'ils vont se régaler. Demander des explications au coach parce que le petit dernier n'est pas sur la prochaine feuille de match. Installer une application de localisation familiale dans le téléphone de son fils de 17 ans, pour le suivre à la trace... Protéger ses enfants et veiller sur eux est essentiel, primordial. Mais si nous ne vivons pas sur une planète de bisounours, il est tout aussi important de trouver un « équilibre » pour ne pas les surprotéger.

“  
**Un « enfant roi » qui ne supporte rien, incapable de s'entendre dire « non », qui instrumentalise son petit monde**  
 ”



## LA SURPROTECTION ET SES DANGERS

On ne parle pas ici des parents qui sont de temps à autres, transpercés par l'angoisse, mais des papas et mamans poules qui ont tendance à exagérer les risques et les dangers. Et du même coup à réagir (voire anticiper) pour éviter que leur rejeton, forcément fragile, ne soit blessé, heurté, déçu, triste, bousculé, frustré... Mauvais plan. Tout d'abord car nous ne vivons pas dans des bulles et ce n'est pas lui rendre service que de ne pas l'outiller pour composer avec les autres et son environnement, pour qu'il gagne en autonomie et en assurance.

Et cela, alors que l'école n'est pas vraiment l'environnement le plus « doux » qui soit. C'est même un univers impitoyable comme on dit à Dallas. Ensuite car le

risque est aussi d'en faire un « enfant roi » qui ne supporte rien, incapable de s'entendre dire « non », qui instrumentalise son petit monde au bénéfice de son propre plaisir. Bref, un petit « despote ». Quoi qu'il en soit, nul doute que ce manque d'expériences de la « vraie vie » va le desservir, y compris à l'âge adulte lorsqu'il lui faudra trouver sa place dans la société et prendre des initiatives, des risques, des décisions ou bien encore « assumer ».

## LÂCHER L'AFFAIRE

Même si ce n'est pas facile de composer avec ses propres peurs, ses craintes ou ses traumatismes – surtout que l'intention est bonne et légitime –, il importe de lui donner un peu d'air pour le bien de son enfant et son avenir. Facile à dire... Cela implique de se remettre en question,

d'interroger ses craintes, de faire de l'introspection, de composer avec ses angoisses, d'acquiescer des outils... Cela nécessite, parfois, de se faire accompagner par un spécialiste pour comprendre et pouvoir « changer » ou « composer ». C'est vrai qu'il suffit de se connecter à internet ou de regarder la télévision pour constater que pas mal de « choses » ne tournent pas rond dans notre monde.

S'il importe de ne pas nier des réalités ou de mauvaises nouvelles attisant l'angoisse, tout n'est pas sombre. Il est aussi possible de pointer quelques notes positives qui invitent à retrouver un peu de sérénité, voire d'optimisme. Partager cet optimisme avec ses gamins est d'ailleurs assurément une bonne chose car nul doute que c'est un sacré atout, pour les petits (comme pour les grands), que d'intégrer le fait que si la vie est compliquée, elle réserve aussi

de belles surprises, des joies et des opportunités pour qui sait les saisir.

## EN QUÊTE D'ÉQUILIBRE

Ce n'est pas un scoop, être parent et élever un enfant afin de lui permettre de s'épanouir et d'être autonome, est compliqué. Si la surprotection (et l'interventionnisme à tous les étages) de la maman ou du papa poule pose problème, laisser ses enfants faire comme bon leur semble, par manque de temps ou d'expérience, par excès de stress ou tout simplement parce que la relation parent-enfant est une source d'angoisse, ce n'est pas bénéfique non plus. Tous

les enfants ont besoin d'un cadre et de règles, de discipline et d'espaces de liberté « encadrés ». Placer le curseur entre autorité (bienveillante) et « permissivité » n'est pas facile mais il faut s'attacher à trouver un bon équilibre. Pas de recettes toute faite en la matière mais quelques points de repères en lien avec l'éducation, peuvent aider.

## DES RÈGLES, DES LIMITES ET DES INTERDITS

Poser des règles et établir des limites ne consiste pas à en mettre partout, pour tout. Elles doivent participer à apporter de la sécurité (cela dit,

il suffit parfois de changer de cadre pour qu'elle s'améliore sans contrainte) et de la confiance, à les aider à savoir comment se comporter. Dire « bonjour », « s'il te plaît » ou « merci » sont autant de petites « attentions » qui ont de l'importance quoi que l'on en pense. D'où l'importance aussi que ces règles soient justes et compréhensibles. Cela s'accompagne aussi d'interdits (en lien avec l'âge, bien évidemment) non-négociables car ils participent au bien-vivre ensemble et à leur sécurité. En cas de (petit) problème, l'approche ne doit pas être de les régler pour eux – si ce sont les leurs – mais de les inviter à essayer de les résoudre et à se fier à leurs propres décisions. Tout en veillant, bien entendu, à rester à leur écoute et à valoriser leur démarche, avec empathie et bienveillance.

“

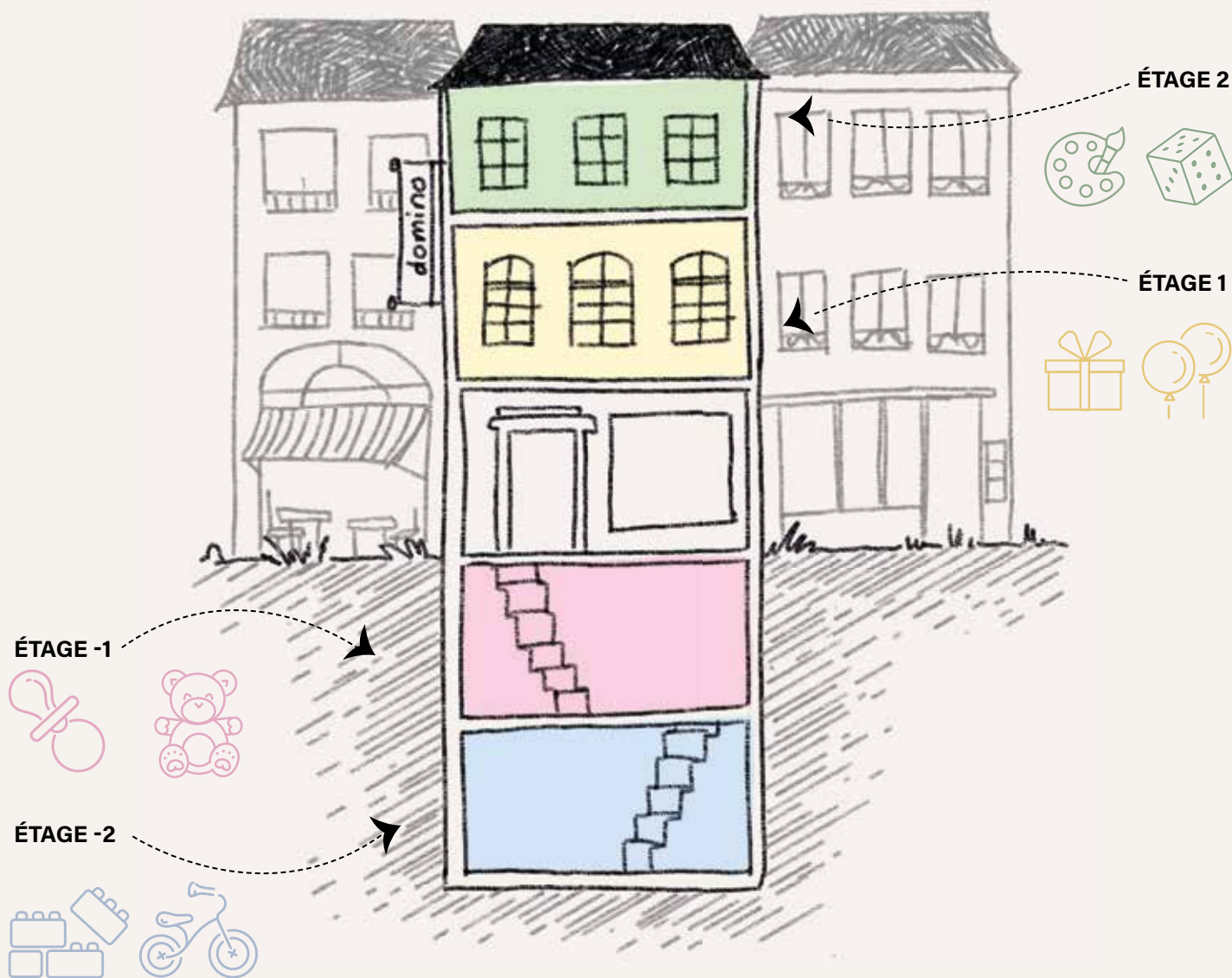
**Placer le curseur entre autorité (bienveillante) et « permissivité » n'est pas facile mais il faut s'attacher à trouver un bon équilibre**

”

Ne jamais perdre de vue qu'en tant que parents, vous n'êtes pas propriétaires de vos enfants, peut également aider. Éduquer ses enfants ce n'est pas se prendre pour modèle et s'attacher à ce qu'ils nous ressemblent. Une prise de conscience qui peut permettre, au passage, de mieux respecter leurs choix et aider à les considérer comme des « personnes » à part entière. Et non pas comme des poussins qui auront des difficultés à déployer leurs ailes pour ne serait-ce qu'un peu de hauteur. L'ambition, c'est bel et bien de faire en sorte que nos enfants puissent prendre leur envol un jour. Allez « du balai Tanguy ! ». •



# Des cadeaux pour tous les goûts et pour toute la famille, sur 4 étages.



Venez vous perdre dans les rayons de la boutique Domino. Avec plus de 15 000 références disponibles réparties sur **4 étages**, ce concept-store familial regorge de pépites pour faire rougir de plaisir votre entourage. Que vous cherchiez un présent pour votre père ou pour votre neveu de 2 ans, vous trouverez des cadeaux pour toutes les occasions... Découvrez également un large panel d'articles de décoration pour organiser la plus belle des fêtes.



# Littérature

TEXTE : NATHALIE MARCHAL

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

## *L'atelier d'écriture* de Natalie David-Weill



Dans ce roman qui est aussi un guide, l'auteur nous emmène au cœur des ateliers d'écriture, là où les apprentis romanciers affinent leur plume et leurs idées. Comment écrire ? Vaut-il mieux inventer ou se souvenir, et par où commencer ? Niki propose à Esther, sa meilleure amie, de l'accompagner à une séance. Pour elle qui traverse une période difficile, pourquoi ne pas franchir le pas et

oser l'écriture ? L'histoire décrit ce qui se passe dans un atelier de ce type, entre la joie de trouver les bons mots, l'expression de ce que l'on a dans la tête, les méandres de l'inspiration ou la peur de se dévoiler. Cette plongée dans l'aventure littéraire et dans la composition romanesque est aussi l'occasion de découvrir quelques précieux conseils pratiques. De quoi mieux comprendre ce qui se passe quand on écrit.

OI Éditions Stock, 2023

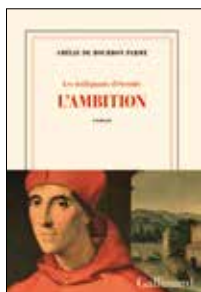
## *Un dernier été* d'Elin Hilderbrand



C'est dans le cadre enchanteur de l'île de Nantucket aux États-Unis, où vit l'auteur, que Vivian Howe et ses trois enfants Willa, Carson et Léo se retrouvent pour l'été. Écrivaine célèbre, Vivian vient de terminer son dernier roman qui promet d'être un très grand succès. Au détour d'un parcours de jogging, elle est renversée par une voiture, meurt sur le coup et est envoyée dans un entre-deux d'où, durant une courte

période, elle peut observer ses proches et leur venir en aide. Comment s'y prendra-t-elle pour donner ses coups de pouce et à qui va-t-elle les adresser ? Un récit immersif, vif et bien rythmé par une alternance de points de vue et de flashbacks qui éclairent sur l'intimité des personnages. On s'attache à chacun d'entre eux, en se laissant emporter par cette intrigue familiale qui prolonge l'été entre suspense et émotions.

OI Éditions Les Escales 2023



## *L'ambition* d'Amélie de Bourbon Parme

Premier tome de la future trilogie intitulée *Les Trafiquants d'éternité*, ce roman historique foisonnant plonge le lecteur au cœur des milieux de pouvoir italiens à l'époque de la Renaissance. Alessandro Farnèse, jeune aristocrate de province à l'ambition dévorante promis à une carrière ecclésiastique, veut être cardinal. Pour ce faire, il compte notamment sur les charmes de sa sœur Giulia, maîtresse en titre du pape Rodrigo Borgia (Alexandre VI). Personnage plein de fougue tout en étant réfléchi et très cultivé, il va profiter du bouillonnement politique et artistique de l'époque pour poser les jalons de l'ascension qui le mènera au sommet de l'Église. Visant le pouvoir suprême, il deviendra le pape Paul III en 1534. Cette histoire, qui a inspiré Stendhal dans *La Chartreuse de Parme*, se dévore comme une fresque passionnante, celle d'une aventure humaine très proche de la réalité sans pour autant être une biographie.

OI Éditions Gallimard, 2023



# LES CONSEILS ÈGGO POUR ALLÉGER VOTRE BUDGET ÉLECTRICITÉ !

Aaah, la rentrée ! Qu'on aime ou qu'on n'aime pas, elle est souvent synonyme de looks stylés, de nouveaux défis à relever et l'envie d'un nouvel intérieur.

Avec l'ouverture de plus de 50 magasins en un peu plus de 15 ans seulement, èggo s'est rapidement hissé au rang de leader de la cuisine équipée en Belgique et au Grand-Duché de Luxembourg.

Au quotidien, nous sommes tous dépendants de nos appareils électroménagers. Ils sont indispensables pour notre confort de vie. Mais comment prolonger la longévité de ces équipements ? Les conseillers èggo s'engagent à offrir non seulement des cuisines et des placards de qualité, mais également à partager leur expertise sur les électroménagers.

L'équipe nous confie ses plus précieux secrets pour améliorer la durée de vie de nos électroménagers, pour un comportement plus durable et une économie sur notre facture d'électricité. Voilà déjà de quoi nous enlever une épine du pied.



photo : ©èggo



photo : ©èggo

## 1. MAXIMISEZ LA DURABILITÉ DE VOTRE FRIGO ENCASTRABLE

Le réfrigérateur est sans doute l'appareil électroménager le plus sollicité dans votre cuisine. Quelques petites astuces suffisent à en faire votre partenaire longue durée. Laissez refroidir vos plats pour soulager le compresseur lors de la mise en température, laissez suffisamment d'espace entre les produits afin que le froid circule correctement, nettoyez les joints d'étanchéité ou maintenez la température entre 2 et 5 degrés.

## 2. PRENEZ SOIN DE VOTRE LAVE-VAISSELLE

Les conseillers èggo optimisent la longévité de votre allié. Leur premier conseil ? Un nettoyage une fois toutes les deux semaines ! Mais ce n'est pas tout. Privilégiez le cycle Eco et évitez le séchage automatique.

## 3. BALAYEZ LES IDÉES REÇUES

Une hotte et un four bien entretenus vous feront économiser de l'énergie ! Les experts èggo conseillent de nettoyer les filtres de la hotte tous les deux mois et de laver votre four toutes les deux semaines. Petite astuce supplémentaire : évitez le papier aluminium dans le fond du four ! Il réfléchit la chaleur, perturbe la répartition homogène et affecte sa performance.

Chaque jour, èggo s'engage à vous fournir des produits de qualité et à vous accompagner dans leur utilisation optimale. Leurs conseillers sont disponibles pour vous aider dans votre démarche éco-responsable, le tout pour vivre cette année avec plus de sérénité !

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





# *Luminescence,* PROGRAMMÉE

Feutrée, enveloppante, paisible ou énergisante, la lumière joue un rôle crucial dans un intérieur. Pleins phares sur les dernières tendances et inspirations en matière d'éclairage pour une ambiance lumineuse à la fois chaleureuse et raffinée.

---

TEXTE: MARINE BARTHÉLÉMY

## NATURALISME

Côté abat-jours, appliques et plafonniers, la tendance est aux matières naturelles, qui s'ancrent parfaitement dans une approche actuelle, écologique et durable. Mettez ainsi sur des modèles en bois (suspension Inspire chez Leroy Merlin) ou en bambou (suspension Katia chez La Redoute Intérieurs), mais aussi en rotin (suspension Sainte-Maxime chez Maisons du Monde, plafonnier Eleana chez Alinéa). Les fibres naturelles ont également le vent en poupe comme le jute (abat-jour Pontos chez Kave Home), le lin (suspension Pétales chez Cyrillus) ou l'abaca (suspension Parrot chez Forestier Paris). Pour une touche plus contemporaine et design, les modèles en verre fumé ou soufflé (modèle Mystic chez Miliboo ; suspension Bon Bon, éditée par Helle Mardahl et inspirée de l'univers graphique de Charlie et la Chocolaterie et Alice au Pays des Merveilles), en papier de riz (abat-jour Misaki chez Westwing) ou encore, en travertin, la matière la plus prisée du moment (applique Lane chez Eno Studio) sont l'idéal. Ces éclairages donnent un vrai cachet et permettent un subtil jeu de reflets et d'ombres ci et là dans la maison.



MAISONS DU MONDE

“  
**Le style ethnique s'impose au fil du temps comme un incontournable, puisant son inspiration dans l'esthétique de l'artisanat balinaï, japonais ou africain**  
 ”

Enfin, si vous recherchez un aspect industriel, pensez aux modèles en fer (suspension Alara noir chez Atmosphera), en acier (modèle DL20 de la maison danoise Dyberg Larsen), en laiton doré

patiné (lampe suspendue Zariva chez Lindby) ou argenté vieilli (applique Gemma chez Loberon), qui offrent une diffusion lumineuse douce et qui sont du plus bel effet, par exemple en triptyque, au-dessus d'un îlot de cuisine ou surplombant une table à manger. Ne négligez pas pour autant les lumières d'appoint, luminaires ou lampes à poser, qui sont aussi polyvalents qu'utiles. Ces éclairages ont le triple avantage d'apporter une lumière chaleureuse dans une pièce, de mettre en valeur une zone ou un meuble et d'être de véritables atouts déco. À choisir en marbre calacatta, albâtre ou verre opalin, top 3 des matériaux les plus en vogue.

## RÉFLEXION ASSUMÉE

Cette année, plusieurs tendances semblent sortir leur épingle du jeu. Premièrement, la tendance futuriste avec des suspensions grandioses aux formes géométriquement abstraites ou organiques qui se déploient sous le plafond et dont l'imposante envergure remplit à merveille l'espace.

Dans le même thème, les appliques à bras orientable (repérées notamment chez Am.pm ou Hübsch) aux lignes dépouillées et modernes permettent un éclairage ciblé et sont un véritable gain de place. On les veut noires, blanches, grises ou

métallisées, insufflant le charme de l'industriel. Pour un style inégalé, il est conseillé de les associer à des ampoules à filament apparent. De l'autre côté du spectre, la tendance vintage flirte avec le design scandinave. De ce mix déco pointu naissent des modèles plus compacts, aux accents rétro et aux tressages délicats, dans des teintes pastel, édulcorées et tendres, pour un esprit « maison de campagne » ou « cottage anglais ». Douceur et cocooning assurés. Le style ethnique s'impose également au fil des ans comme un incontournable en matière d'éclairage, puisant son inspiration dans l'esthétisme de l'artisanat balinais, japonais ou africain.

### **EFFET D'OPTIQUE**

Pour un confort visuel optimal, choisissez une intensité lumineuse différente pour chaque pièce. Dans la chambre, préférez des diffusions douces et feutrées, propices à la relaxation. Dans un salon, la lumière doit être un peu plus franche, sans pour autant être agressive. Dans une cuisine ou une salle de bain, on peut se permettre une intensité plus vive. Concernant les températures de couleur, les professionnels de la lumière recommandent du 3000 Kelvin (considéré comme un « blanc chaud ») dans une salle à manger, une cuisine ou une salle de bain et du 2 700 Kelvin (plus « jaune »)

dans un salon ou une chambre.

À noter que plus le nombre de Kelvin est faible, plus la lumière sera chaude. Dans un bureau ou sur une table de chevet, le nec plus ultra sont les lampes conçues pour réduire la fatigue visuelle, qui s'adaptent intelligemment à la lumière du jour, comme par exemple le modèle de lampe de bureau Dyson Solarcycle Morph. Réservez les lumières colorées (rouge, bleu, vert, orange...) pour un usage ponctuel ou pour un bureau, une entrée ou un couloir. Enfin, privilégiez la technologie LED qui permet de répartir la lumière uniformément et en douceur. ●



LA REDOUTE INTÉRIEURS

“  
**Privilégiez la technologie LED qui permet de répartir la lumière uniformément et en douceur**  
 ”



WESTWING



BOLIA



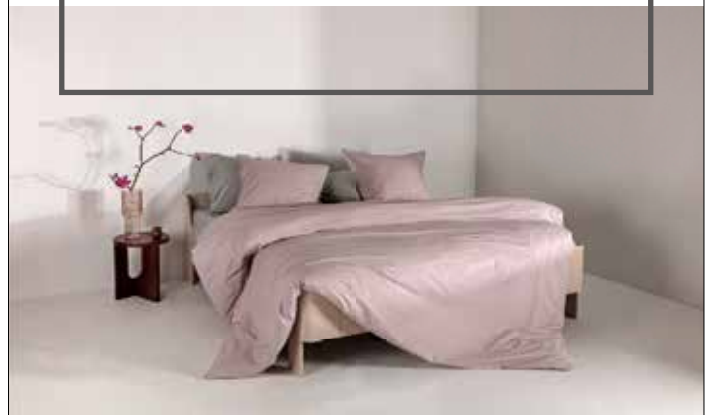
**KATIE FISCHER**

### **SUR-MESURE**

Ampoules intelligentes, spots et lampadaires connectés, panneaux à lumière variable... L'éclairage est désormais connecté et piloté à distance comme bon vous semble, ce qui facilite grandement le quotidien. Sachez que ce type d'équipement (systèmes Philips Hue, Paulmann Smart Home, Awox Smart Led) fonctionne généralement grâce au Bluetooth, au Wi-Fi ou au ZigBee, des technologies qui permettent de lier des appareils intelligents à un réseau domestique. Cela nécessite par ailleurs d'installer une application dédiée sur votre smartphone ou votre tablette, sur laquelle vous pourrez contrôler, d'un simple geste, la couleur, la chaleur et l'intensité de chacun de vos éclairages pour une ambiance lumineuse qui vous ressemble.

## **Habiller votre lit avec élégance**

Tapis Hertz vous présente sa nouvelle collection de linge de lit en percale de coton « lavée », au style et au toucher incomparables, pour des nuits douces bien méritées... Contemporaines, disponibles en 6 couleurs, **faciles d'entretien**, laissez-vous tenter par ces parures qui marient parfaitement confort et esthétique.



Shopping Center **BE** Belle Etoile / T. 22 73 27  
SHOPPING CENTER

Retrouvez-nous en ligne sur :  
[www.tapishertz.lu](http://www.tapishertz.lu)

# MON COCON DOUILLET



NEXT

Une chambre décorée avec soin est une invitation à faire de beaux rêves, c'est indéniable. Afin de relooker un coin nuit, changer de mobilier n'est pas nécessaire : un linge de lit bien choisi, confortable, avec des teintes naturelles reposantes est amplement suffisant. En 2023, les fleurs séchées et le vieux rose confèrent à la pièce un style cottage anglais ultra tendance. On décline cette ambiance avec des coussins et des objets chinés en brocante pour un cocon douillet à souhait !



**BEAN BAG BAZAAR**  
FAUTEUIL



**ESSIX**  
COURTEPOINTE



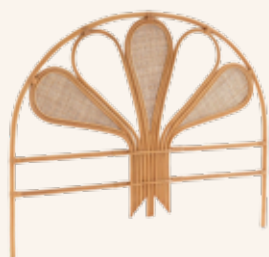
**ATELIER ORIGINE**  
VASE ET MINI BOUQUET



**IKEA**



**ANNE DE SOLÈNE**  
COUSSIN



**LA REDOUTE INTÉRIEURS**  
TÊTE DE LIT



**DESENO**  
POSTER



**HABITAT**  
BOÎTE



**WESTWING**  
TABLE DE CHEVET MURALE



**MARTINELLI LUCE**  
LAMPE

# The SAVE DATE

TEXTE ET SÉLECTION : FABIEN RODRIGUES

## ERIK SATIE PAR GUILLAUME COPPOLA

Dans le cadre de l'exposition Suzanne Valadon, le pianiste Guillaume Coppola jouera un programme mettant à l'honneur le compositeur Erik Satie, dont l'histoire a croisé avec intensité celle de Valadon. Son portrait peint par Valadon, tout comme une partition où le musicien a dessiné l'artiste, seront présentés dans l'exposition. Temps fort du programme et de la rentrée du musée, Coppola interprètera lors de ce concert une variante des Vexations composées par Erik Satie - le motif devant selon la partition être répété 840 fois - à la suite de sa rupture avec la peintre... Le concert est précédé de la conférence « Valadon, la liberté à tout prix » par Jean-Paul Delfino, auteur des *Pêchers d'étoiles* en 2017 et qui racontera sa « rencontre » avec Valadon, ainsi que ce qui le passionne dans sa trajectoire romanesque...

07.09

CONCERT

CONFÉRENCE

CENTRE

POMPIDOU METZ

[WWW.CENTREPOMPIDOU-METZ.FR](http://WWW.CENTREPOMPIDOU-METZ.FR)

16.09

## MAGIC SYSTEM

CONCERT

ROCKHAL



Ils ont enchaîné les tubes et fait danser des générations entières aux quatre coins de la planète, en accumulant autant de disques d'or que d'années de carrière. Devenu incontournable pour le public francophone dès leur single *1<sup>er</sup> Gaou*, le quatuor ivoirien Magic System a vite été sollicité par des artistes français et africains de renom - 113, Soprano, Khaled, Cheb Bilal, Alpha Blondi... Une dizaine d'albums et autant de succès commerciaux plus tard, A'Salfo, Tino, Goudé et Manadja sont devenus de véritables ambassadeurs de la Côte d'Ivoire à travers le monde, et de parfaits représentants de la relation entre leur pays natal et leur pays d'accueil, la France. Vingt ans après leur premier album, les quatre membres de Magic System sont toujours portés par une énergie incroyable et remontent sur les scènes européennes après une tournée africaine à guichet fermé pour présenter leur nouvel opus...

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



# du 16.09 au 28.10

**EXPOSITION**

**GALERIE ZIDOUN-BOSSUYT**



## KHALIF TAHIR THOMPSON

Reconnu pour son style puissant qui repense les traditions du portrait et de la narration, Khalif Tahir Thompson réalise des œuvres multimédias, intégrant à la fois la peinture, le dessin, le collage, la gravure, la fabrication de papier. Sa pratique explore les notions de soi à travers les champs de la race, de la sexualité et de la spiritualité.

Actuellement membre de la Yale University School of Art, où il poursuit sa maîtrise en peinture et gravure, l'artiste est représenté de manière exclusive par la Galerie Zidoun-Bossuyt où il présentera en cette rentrée 2023 sa première exposition personnelle en Europe, alors qu'une de ses œuvres vient d'être acquise par le prestigieux Perez Art Museum à Miami pour sa collection. Une présence luxembourgeoise exceptionnelle pour un artiste des plus prometteurs, à ne surtout pas rater !

**WWW.ZIDOUN-BOSSUYT.COM**

# 21.09

**CONCERT**

**DEN ATELIER**

## B.I

B.I est sans conteste un des artistes K-Pop et rappeur qui fait le plus de vagues actuellement dans l'industrie. Avec sa présence magnétique sur scène et sa touche reconnaissable, il a conquis le cœur des fans du monde entier. Connue pour son style de rap distinct, B.I est une force à reconnaître, dans une culture plus en vogue que jamais. Ses textes authentiques lui ont valu les éloges de la critique et une base de fans dévoués. Producteur et auteur-compositeur de talent, il continue de façonner le paysage de la K-Pop grâce à sa vision créative. L'étoile de B.I. est en train de monter, et son héritage dans l'industrie est destiné à durer. Il serait donc dommage de louper son premier passage au Luxembourg, pour cette première tournée européenne...

**WWW.ATELIER.LU**



# du 21 au 23.09

**FESTIVAL**  
**JARDIN DE WILTZ**

## NUIT DES LAMPIONS 2023

“

Une ville remplie d'animaux fantastiques qui jaillissent à la tombée de la nuit ? Vous ne rêvez pas, ouvrez grands vos yeux, le Jardin de Wiltz scintillera prochainement de mille feux pour la 13<sup>e</sup> édition de la Nuit des Lampions. Tenez-vous prêt(e)s pour un voyage enchanté qui vous transportera tout droit vers les portes du Pays des Merveilles : des illuminations de toutes les formes et de toutes les couleurs seront installées pendant 3 jours et transformeront la ville en un véritable conte de fées dès le soleil couché. Bibidi bobidi bou ! En plus des lampions, ajoutez des spectacles, mélangez-les avec des concerts et des shows, saupoudrez le tout de poudre magique et vous obtenez un festival à l'allure féérique. Et si on vous dit qu'il faut toujours garder une âme d'enfant, c'est peut-être le moment d'aller un peu la cultiver ! À bon entendeur... Pensez aussi à réserver vos billets dès à présent, les places sont ultra limitées !

” - Elfy Pins

[WWW.NDL.LU](http://WWW.NDL.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.oo

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

# du 21.09 au 04.11

**EXPOSITION**  
**GALERIE**  
**NOSBAUM REDING**

## THOMAS ARNOLDS



Pour sa rentrée 2023, la galerie Nosbaum Reding propose le retour d'un de ses artistes phares, en la personne de Thomas Arnolds, qui s'était déjà fait remarquer à l'occasion de son exposition solo précédente, *Augmented Bonsai* (Malerei) en 2019. Originaire de Rhénanie et basé à Cologne, Arnolds porte un regard acerbe sur les paysages et les contextes qui l'entourent dans cette région très peuplée d'Allemagne. Sculpteur aguerri, il décrit la peinture comme un lieu de confrontation physique et mental, une région nivelant les catégories culturelles - une boue de résistances subjectives. La galerie présentera en parallèle dans son espace *Nosbaum Reding Projects*, une première exposition personnelle de la jeune artiste Jeanne Mons.

[WWW.NOSBAUMREDING.COM](http://WWW.NOSBAUMREDING.COM)

du 28.09  
au 10.10

**THÉÂTRE**  
**GRAND THÉÂTRE**

## ELENA

Après le succès de *Breaking the Waves* en 2019, Myriam Muller, artiste associée aux Théâtres de la Ville, entreprend une nouvelle adaptation d'un scénario de film au Grand Théâtre : *Elena*, d'après le scénario d'Oleg Neaguine et Andreï Zviaguintsev. L'histoire tourne autour de son personnage éponyme : Elena est la seconde femme de Vladimir, un riche retraité, qui a fait sa connaissance dix ans auparavant alors qu'il était hospitalisé et qu'elle était son infirmière. Leur union est basée sur un rapport de servilité et un échange de services. Elena fait office de femme, de bonne, de cuisinière pour Vladimir, qui lui offre de son côté stabilité et une vie sans soucis matériels.

Mais quand le fils d'Elena, Frank, se retrouve en difficultés financières, Vladimir ignore ses supplications. En brassant des sujets comme l'amour et la codépendance, l'aliénation de la femme et le déterminisme social, *Elena* ausculte les rapports humains de façon implacable en scrutant les personnages à travers leurs seules actions. Myriam Muller mise une fois de plus sur une représentation qui mêle vidéo, musique en direct et théâtre pour exprimer les émotions puissamment archaïques du propos ; et s'est entourée d'une distribution de renom, venue du Luxembourg, de France et de Belgique.

**WWW.THEATRES.LU**

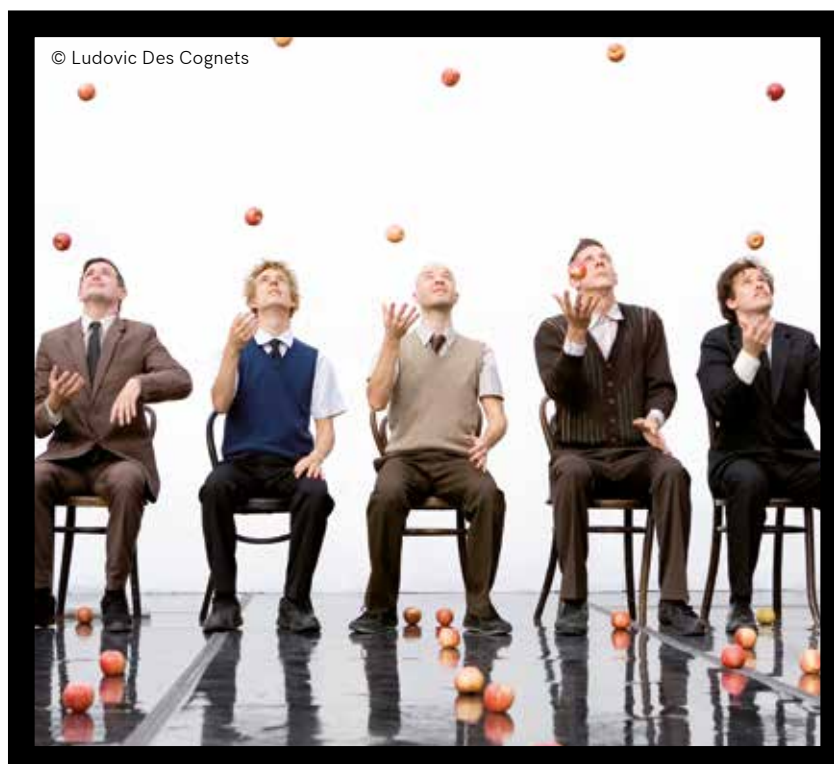
29.09

**THÉÂTRE**  
**CAPE ETTTELBRUCK**

## SMASHED

*Smashed*, c'est 9 jongleurs, 80 pommes, 4 services de vaisselle et une bande-son qui va de Tammy Wynette au music-hall en passant par Jean-Sébastien Bach. Une succession prometteuse, drôle et inventive de tableaux vivants, comme d'anciennes photographies évoquant la guerre, un amour perdu ou le charme désuet de l'afternoon tea... Inspirés par le travail de la grande chorégraphe Pina Bausch, les directeurs artistiques Sean Gandini et Kati Ylä-Hokkala empruntent ici des éléments de sa chorégraphie gestuelle et les associent à des figures complexes et des cascades de jonglage solo et en groupe. L'utilisation des pommes comme accessoire de jonglage n'est pas anodine : la manipulation du fruit défendu propose un regard sagace sur les relations tendues entre sept hommes et deux femmes, tout en taquinant gentiment les conventions traditionnelles du jonglage et du cirque contemporain...

**WWW.CAPE.LU**



# du 01 au 07.10

**OPÉRA**  
**OPÉRA-THÉÂTRE**  
**DE L'EUROMÉTROPOLE DE METZ**

## LA BOHÈME



Comment commencer une saison opératique sur les chapeaux de roue ? L'Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz semble l'avoir compris une fois de plus puisqu'il envoie directement une des œuvres les plus iconiques qui soit avec *La Bohème*, en production maison de surcroît... L'opéra de Puccini nous transporte dans une chambre de bonne à Montmartre, où vit un quatuor de jeunes artistes rêvant de gloire et insoucians malgré leur pauvreté. L'arrivée de Mimi, une grisette vivant sur le même palier et interprétée ici par Tuuli Takala, va changer leur regard sur le monde et les confronter à la maladie et à la fin des illusions. Parfait équilibre entre gaieté et tristesse, réalisme et impressionnisme, cet opéra est sans doute une des plus belles partitions de Puccini. Et du répertoire lyrique, point.

**[WWW.OPERA.EUROMETROPOLEMETZ.EU](http://WWW.OPERA.EUROMETROPOLEMETZ.EU)**

# 04.10

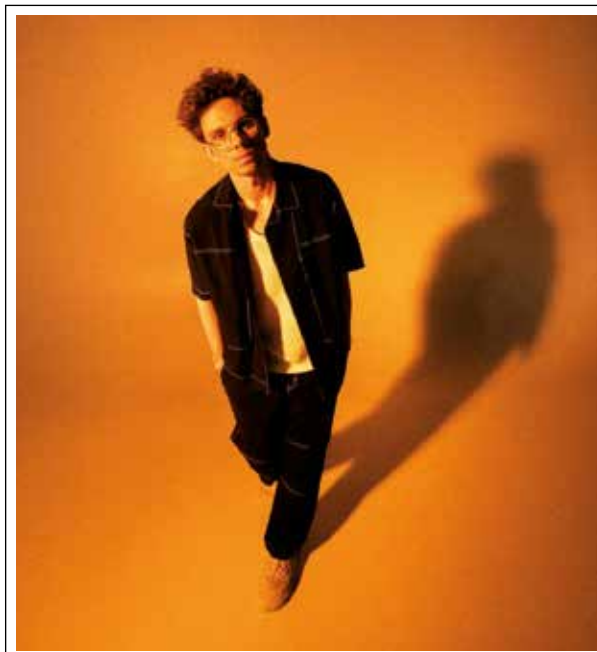
**CONCERT**  
**OPDERSCHMELZ**

## KAMRAD

L'allemand (Tim) Kamrad doit sa percée à son hymne pop *I Believe* qui enflamme les charts européens depuis sa sortie au printemps 2022. Le morceau a déclenché un feu viral avec plusieurs milliers de créations TikTok, des millions de visionnages du clip vidéo et plus de 50 millions de streams sur les plateformes musicales numériques depuis sa sortie. Mais cet artiste doué n'est pas seulement un multi-instrumentiste talentueux et un auteur-compositeur au style bien propre, c'est aussi une bête de scène.

Car pour Kamrad, se produire en live a été la principale motivation pour faire de la musique. Il n'a d'ailleurs laissé planer aucun doute à ce sujet en assurant la première partie de la star allemande Nico Santos et lors d'innombrables festivals et concerts en plein air. Et le prouvera encore sur la scène dudelageoise sans aucun doute...

**[WWW.OPDERSCHMELZ.LU](http://WWW.OPDERSCHMELZ.LU)**





# BRUSSELS JAZZ ORCHESTRA & TUTU PUOANE

**28.10**

20h00



# HELLO – A TRIBUTE TO ADELE

**25.11**

20h00

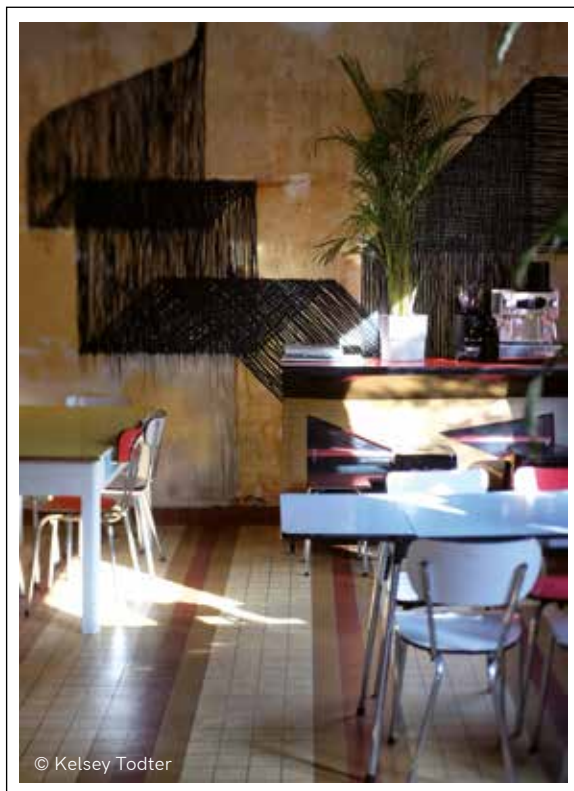
3, rue Jean Anen  
L-4413 Soleuvre

tickets & info  
[www.artikuss.lu](http://www.artikuss.lu)

**Artikuss**  
SALLE DE CONCERT ET DE SPECTACLE

# News FOOD

TEXTE : FABIEN RODRIGUES



© Kelsey Todter

## *Florence voit plus grand*

Alerte nouveau QG ! Devenu en deux ans une véritable référence en matière de coffee shop dans le quartier

Gare, Florence a traversé la rue et a investi, depuis mi-août, l'ancienne épicerie Luisi qui lui faisait face. Le local original sera à présent utilisé pour des événements privés, tandis que le nouveau Florence gagne en espace et proposera aussi un bar à vins nature pour la soirée et des planches à déguster dès mi-septembre ! L'ambiance y est toujours aussi branchouille, avec un mobilier vintage canon, des œuvres de Spike sur les murs et un staff polyglotte et souriant derrière le comptoir.

On aime franchement bien.

## **LA GROCERIE, NOUVEAU MIAM DU GRUND**

Voilà bien une vraie nouveauté à Luxembourg, dans un quartier en pleine renaissance qu'est le Grund ! La Grocerie, c'est du Franz Dickes tout craché : le patron du bar Vins Fins tout proche et figure incontournable de la fête luxembourgeoise frappe à nouveau là où il faut avec ce concept « 3 en 1 », situé juste en face du célèbre Liquid, lui aussi de retour après de longues années de fermeture... Dans une ambiance accueillante et élégante, avec la petite touche de vintage qui va bien, La Grocerie conjugue une épicerie fine et locale à la plus grande cave de vins nature de Luxembourg, avec plusieurs dizaines de références provenant de nombreux pays et élaborée avec les meilleurs importateurs du coin... Mais ce n'est pas tout : en effet, on y trouve aussi le comptoir « Dvitch – Delicatessen », qui comme ses sonorités yiddish peuvent l'indiquer, propose le véritable sandwich au pastrami, concocté avec du bœuf Angus luxembourgeois ! Et ça, ça manquait sévère !



## G.A.N.G : c'est parti !

On en entendait parler depuis des mois, le teasing n'en finissait pas, mais il est bel et bien là : le nouveau food court XXL de Stéphanie Jauquet à la Belle Étoile ouvre ses portes et ses échoppes en ce moment même à Strassen. On y trouve plusieurs atouts phares du groupe, avec par exemple un bar estampillé Um Plateau et chapeauté par le charismatique Florian Pawlik, ainsi qu'un restaurant, Specto, géré par le génial Morris Clip, qui a tenu avec brio le Tempo au Kirchberg pendant 4 ans avant de passer à ce nouveau projet interne. Il y mettra notamment en lumière, en mode neo live cooking, le mode de cuisson des aliments... Mais qui dit food court, dit aussi influences internationales, et la promesse est tenue avec des comptoirs asiatiques, italiens, burgers, etc., dans un espace dédié de 250 couverts. Enfin, Stéphanie s'étant associée à Salvatore « Salva » Barberio pour ce nouveau lieu très ambitieux, les affamé.es trouveront aussi un Grand Café, avec tout ce qui a fait son succès sur la Place d'Armes ! Ah oui, et G.A.N.G, c'est pour Générosité, Amour, Nourriture et Goût... De rien.



© Iridiumphotos

## NOUVEAU CHEF EXÉCUTIF DU PLACE D'ARMES

*Il y a du mouvement du côté de l'Hôtel Le Place d'Armes, et notamment en matière de restauration ! En effet, l'établissement Relais & Châteaux de la capitale luxembourgeoise accueille un nouveau chef exécutif en la personne de Patrice Noël... Originaire de Paris, où il a été formé par un ancien du célèbre Plaza Athénée, le chef Noël a posé ses valises au Luxembourg en 2016, pour prendre tout d'abord les rênes, entre autres, du restaurant L'Amélys à l'Hôtel le Royal, où il reste pendant 4 ans avant d'intégrer l'équipe de Meliá Luxembourg en 2021. Depuis le 24 juillet, il est officiellement le nouveau chef exécutif du Place d'Armes et de ses 3 restaurants : le Plëss, le Café de Paris (et sa terrasse-paillote) et La Cristallerie. Il est aussi en charge de superviser l'offre banquet, petit-déjeuner... Il est rejoint et secondé en cette rentrée 2023 par une autre nouvelle tête : le chef Jean-Philippe Vecco, tout droit venu de la région bordelaise !*

## BOYS, BOYS, BOYS...

...they're looking for a good time ! Et ils pourront sans doute le trouver très bientôt grâce à l'ouverture - enfin ! - d'un nouveau bar queer dans la capitale luxembourgeoise - et dans tout le pays, qui n'en avait plus un seul. Letz Boys ouvrira en effet ses portes d'ici fin septembre en plein hyper centre de Luxembourg, dans une petite galerie de la Grand Rue située entre Lush et Muse by... Il est d'ailleurs accompagné, dans le renouveau de cette cour, d'un nouveau bar latino, le Latinder Resto Bar, où l'on peut retrouver quelques figures bien connues de la nuit locale. Letz Boys, quant à lui, se voudra naturellement un point de rendez-vous incontournable pour toute la communauté LGBTQIA+ (même si le nom donne une indication quant à la clientèle masculine particulièrement ciblée) et bénéficie même d'une petite scène pour des drag shows et autres divertissements !

## LE MIEL ET LES ABEILLES

Ça buzz sévère du côté de la rue des Capucins, avec le premier pop-up de Mellis, marque artisanale spécialisée dans le miel et vite devenue incontournable ces dernières années. L'espace est accueillant et idéalement placé, à quelques pas à peine de la Grand-Rue et de la place du Théâtre. On y trouve évidemment tous les produits à base de miel élaborés artisanalement par Mellis (avec un gros coup de cœur festif pour leur Hunnegdrëpp, liqueur de miel typique du Grand-Duché) ainsi qu'une sélection maison de produits locaux. Une halte shopping parfaite pour étoffer ses réserves ou pour offrir une douceur !

# CHEESECAKE FIGUES ET YAOURT GREC

POUR : 6 PERSONNES | PRÉPARATION : 25 MIN | CUISSON : 1H30

## Ingredients

### POUR LA BASE :

- 120 g de feuillantine, crêpes dentelle ou speculoos
- 120 g de chocolat noir, chocolat blanc ou pralin

### POUR L'APPAREIL :

- 300 g de fromage blanc à tartiner (type Philadelphia®)
- 500 g de fromage blanc grec
- 150 g de sucre
- Jus de citron
- Zeste de citron bio entier
- 35 g de Maizena®
- 5 œufs
- 3 figues

## Recette

01. Préchauffer le four à 180°C. Pendant ce temps, beurrer et fariner un moule rond (environ 24 cm de diamètre).
02. Faire fondre le chocolat dans une casserole.
03. Écraser les crêpes dentelle (ou les speculoos) le plus finement possible.
04. Mélanger les miettes de crêpes au chocolat fondu pour obtenir une pâte friable et en tapisser le fond du moule. Tout le fond doit être tapissé de manière uniforme, sans qu'il ne reste de trou.
05. Déposer le moule dans le four et laisser cuire 10 minutes. Retirer et laisser refroidir.
06. Dans un grand saladier, mélanger les deux fromages, le sucre, le zeste et le jus de citron, et la Maizena®. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.
07. Casser les œufs dans un saladier, les battre un peu, puis les ajouter au mélange précédent et fouetter pendant une minute. Verser le tout dans le moule.
08. Couper les figues en quartiers et incorporer au cheesecake.
09. Laisser cuire pendant 20 minutes à 180°C, puis encore 1 heure à 120°C.
10. Laisser refroidir le gâteau à température ambiante, puis décorer selon votre goût (ajouter de la confiture, des figues fraîches, de la menthe...).

*Vous pouvez laisser le cheesecake une nuit au réfrigérateur pour une saveur optimale, mais pas sûr que les gourmands pourront attendre !*







*À boire avec*

## MARKUS MOLITOR, OCKFENER BOCKSTEIN KABINETT GRÜNE KAPSEL 2016



*Markus Molitor est un domaine de référence dans les vins de nos voisins allemands et un des plus iconiques de la Moselle germanique. Travaillant principalement les riesling, cette maison décline ses cuvées selon leur taux de sucre et ses terroirs. Chaque parcelle, chaque millésime, donnera un vin bien différent. Avec ce cheesecake, on aura besoin d'un peu de sucre sans trop exagérer. La cuvée Ockfener Bockstein 2016 sera demie-sec, avec une belle fraîcheur pour ne pas alourdir la pâtisserie, et légèrement évoluée pour ne pas avoir trop d'acidité avec le yaourt grec. Un plaisir simple et complexe à la fois qui saura se déguster même après avoir terminé ce dessert.*

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

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

*Plus de recettes*

## **Et Zeus créa la feta, du Yorgaki Café**



éditions de La Martinière  
© Emmanuelle Lubaki

Le Yorgaki Café (Paris 9<sup>e</sup>) présente 54 (vraies) recettes grecques. En plus des mezzés (tzatziki, saganaki, tirokafteri), des plats (youvetsi au bœuf et à la tomate, papoutsakia végétariens, keftedakia aux herbes fraîches...), des salades (dont la véritable recette de la salade grecque), des encas (omelette à la feta, tiropita maison...), des boissons (café frappé, thé des montagnes, mojito mastic...) et de quelques douceurs hellènes (milopita, biscuits koulourakia...), vous découvrirez une sélection des meilleurs produits du pays pour en percer tous les secrets.

# Horoscope

TEXTE : HÉLÈNE MACK

*Le signe du mois*

## VIERGE

du 23.08 au 22.09

**Amour** : La présence de Mercure et du Soleil dans votre signe sera plus légère, plus en phase avec vos sentiments. **Travail** : Mercure vous pousse en dehors de vos nuances habituelles et vous direz abruptement ce que vous pensez. **Vitalité** : Super capital d'énergie physique.

## BALANCE

du 23.09 au 22.10

**Amour** : Avec Vénus, l'équité aura une valeur profonde justifiant vos projets futurs. Fuyez l'hésitation et engagez-vous. **Travail** : Une rentrée lumineuse avec Jupiter et Vénus favorables, vous pourriez commencer un changement bénéfique. **Vitalité** : Retrouvez votre énergie vitale.

## SCORPION

du 23.10 au 22.11

**Amour** : Quelle que soit votre décision, Mercure valide votre choix, renforce votre union ou à l'inverse, vous tournez la page. **Travail** : Avec Mars positif, vous cheminerez à votre rythme rassemblant tous les atouts positifs pour mener à bien votre mission. **Vitalité** : Auto sabotage à éviter.

## SAGITTAIRE

du 23.11 au 21.12

**Amour** : Sous l'influence de Vénus, ce n'est pas une, mais plusieurs invitations que vous recevrez pour sortir durant ce mois. **Travail** : Vos responsabilités

s'accroissent et cela vous motive pour aller encore plus loin dans cette évolution nouvelle. **Vitalité** : Pleine de dynamisme.

## CAPRICORNE

du 22.12 au 20.01

**Amour** : Avec Mars en conflit, vous pourriez n'en faire qu'à votre tête sans tenir compte de vos besoins. **Travail** : Pluton de retour, vous prendrez un grand plaisir à repousser vos limites et à mettre en vedette vos compétences. **Vitalité** : Trop de contrôle, lâchez prise.

## VERSEAU

du 21.01 au 18.02

**Amour** : Vénus positive, vous vous rapprochez de votre partenaire pour vous rassurer et vous formulez à haute voix vos désirs. **Travail** : Début de rentrée motivée, les mots utilisés auront la portée que vous leur donnerez, mais seront-ils entendus ? **Vitalité** : Mieux gérer vos émotions.

## POISSONS

du 19.02 au 20.03

**Amour** : Vous vous éloignez momentanément de votre partenaire, mais votre cœur sera toujours près de lui. **Travail** : Une fois n'est pas coutume, vous vous fiez davantage aux ressources de votre mental et moins à vos intuitions. **Vitalité** : Travaillez sur vos émotions.

## BÉLIER

du 21.03 au 20.04

**Amour** : Le passage de Vénus en Lion en harmonie tempèrera votre nature martienne quelque peu explosive. **Travail** : Malgré la difficulté d'un climat de rentrée défavorable, vous serez patient, le discernement sera votre mot d'ordre. **Vitalité** : Gardez une humeur constante.

## TAUREAU

du 21.04 au 20.05

**Amour** : Une liberté nouvelle vous ira très bien, et vous saurez en discuter avec votre partenaire, sans oublier vos responsabilités. **Travail** : Des changements en vue, vous êtes un peu bousculés, mais vos chances seront bien réelles. **Vitalité** : Belle endurance et résistance physique.

## GÉMEAUX

du 21.05 au 20.06

**Amour** : avec Vénus, la tête dans les étoiles, ne vous laissez pas entraîner dans des aventures charmeuses, mais sans lendemain. **Travail** : Avec Mars bénéfique, vous aurez le sentiment de pénétrer dans une autre dimension où les rapports sont fluides. **Vitalité** : Bon dynamisme.

## CANCER

du 23.06 au 22.07

**Amour** : Jupiter et Uranus sont bien présents et favorisent un renouveau dans votre vie privée, ce qui vous incitera à passer à l'action. **Travail** : Vous allez épater votre entourage, vous qui d'ordinaire êtes si réservée et passive face à votre hiérarchie. **Vitalité** : Belle énergie motivante.

## LION

du 23.07 au 22.08

**Amour** : Vénus est présente chez vous, elle relance avec naturel et spontanéité votre relation sur un mode plus affectueux et attentionné. **Travail** : Si vous voulez un peu plus d'action dans votre vie active, vous risquez d'être servie au-delà de vos espérances. **Vitalité** : Belle endurance, restez zen.

# Boutique MIA



## L'ÉLÉGANCE ITALIENNE À LUXEMBOURG

Venez vivre une expérience unique de shopping qui marie tradition et modernité, avec une touche de dolce vita.

Ouverte depuis 2019, la boutique MIA vous invite à découvrir le meilleur de la mode italienne. De Milan à Rome, en passant par Florence, MIA réunit les pièces les plus tendances de créateurs italiens renommés. Des coupes raffinées aux tissus somptueux, chaque vêtement est une œuvre d'art intemporelle à porter. Toute l'équipe saura vous guider pour vous aider à trouver la tenue idéale.

AMINA RUBINACCI

#NDM23

m  
d' stater  
muséeën

# NUIT DES MUSEES

POWERED BY  
enovos

Samedi 17H-01H  
**14 OCTOBRE**  
**2023**  
Luxembourg-Ville

nuit-des-musees.lu

Programme & informations



POWERED BY



PARTENAIRES DE SERVICE



PARTENAIRES MÉDIA



AVEC LE SOUTIEN DE



COORDINATION

