

# FEMMINES

Octobre  
n° 248

## MODE

*Lingerie  
apparente*

## BEAUTÉ

CINQ IDÉES  
DE COIFFURES  
POUR L'AUTOMNE

## SOCIÉTÉ

UNIVERSITÉ,  
DIVERSITÉ  
ET RECHERCHE  
AU FÉMININ

## BIEN-ÊTRE

CANCER DU SEIN :  
COMMENT PRÉVENIR  
ET DÉPISTER  
LA MALADIE ?



### *Distinguez-vous avec élégance*

Chez Optique Denuit, nous transformons vos précieuses lunettes Cartier en véritables œuvres d'art. Notre service exclusif de personnalisation vous permet d'ajouter une touche étincelante à votre style en incrustant des diamants sur la monture de votre choix. Les verres peuvent également être customisés. Chaque paire est réalisée sur mesure chez notre atelier partenaire, situé à Anvers, dans le quartier historique des diamantaires.

2 RUE DE L'ALZETTE, L-4010 ESCH-SUR-ALZETTE - TÉL. : 54 32 74



**OPTIQUE**  
— DENUIT —

*Édito*

## UNE SITUATION CRITIQUE

Des seringues usagées traînent ici et là dans des rues insalubres, à la vue des enfants et adultes qui se promènent ou se rendent à pied à la gare...

Un des quartiers chauds de Rio de Janeiro ? Que nenni il s'agit de Luxembourg-Ville, quartier Gare. Face à l'ampleur d'une situation qui dégénère souvent et qui s'étend au-delà du quartier, les riverains ont créé des groupes WhatsApp et Instagram pour alerter l'opinion publique ainsi que le gouvernement, et trouver des solutions. Le groupe a aussi réalisé une affiche qui scande un slogan « Save the gare for a safe Luxembourg » et a appelé à une marche vers la Chambre des députés.

Au sein du quartier chic et résidentiel du Limpertberg, un groupe WhatsApp a également vu le jour. L'objectif de ce groupe est d'informer la population du quartier sur les nombreux cambriolages qui y ont lieu régulièrement et dont la presse ne fait pas toujours écho. Que s'est-il passé ? Hier encore, au classement des atouts de Luxembourg, la sécurité et la qualité de vie figuraient en première position...

Les doléances avant les élections législatives qui vont déterminer le nouvel ensemble de 60 députés luxembourgeois sont légion. Accès au logement, désengorgement des routes, transition énergétique, sécurité, soins médicaux pour tous : le prochain gouvernement, qu'il y ait coalition ou pas, aura fort à faire.

Vous découvrirez dans ce numéro du mois d'octobre les tendances lingerie de l'hiver, ainsi que de nombreux articles : les coups d'État en Afrique, la mise en avant des femmes dans le secteur de la recherche, l'hypersensibilité au sein du couple, les cosmétiques green et... toutes vos rubriques préférées.

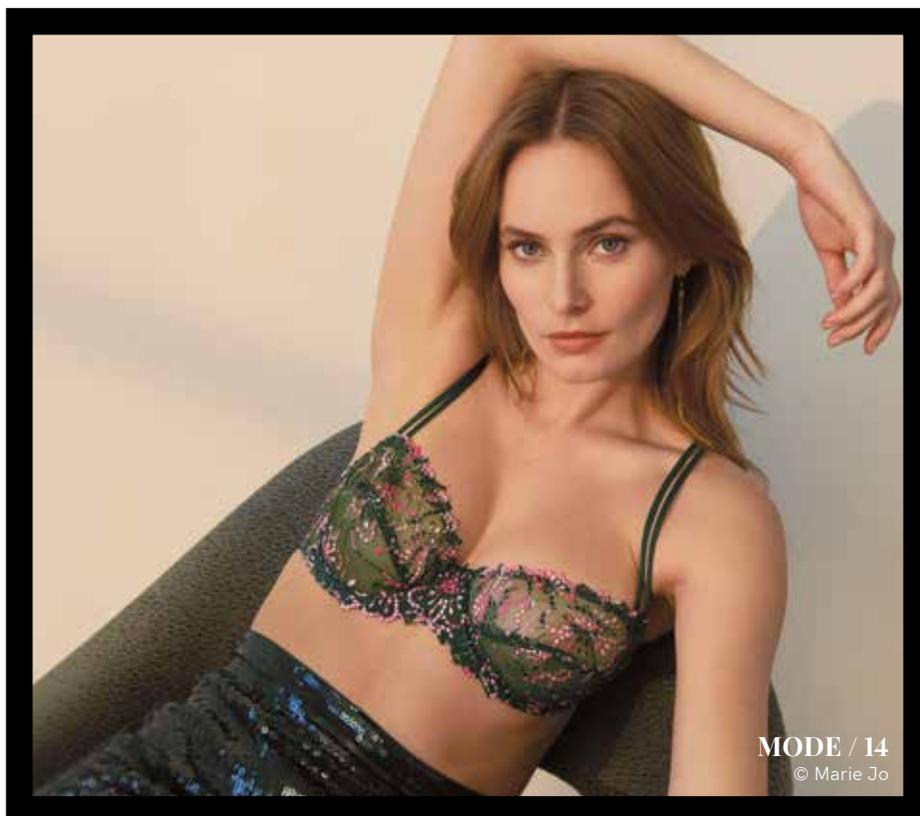
Excellente découverte

---

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF

**COUVERTURE**

Shadow N°9 bustier - ETAM - 45,99 euros

**MODE / 14**

© Marie Jo

**20200**

EXEMPLAIRES CERTIFIÉ CIM

**NEWS MODE / 06**

© Balzac Paris et Barbour

**01. MODE****NEWS MODE / 06****INTERVIEW CRÉATEUR / 10**Marie-Paule Minchelli :  
Directrice du studio  
et des collections ERES**MODE / 14**

Lingerie apparente

**02. SOCIÉTÉ****DOSSIER GREEN / 44**Pour une routine beauté  
plus « responsable » : Conseils  
pour sélectionner des produits  
cosmétiques « green »**L'INTERVIEW DU MOIS / 54**

Fanny Lorin : Cap sur la santé !

**BUSINESS / 58**La formation professionnelle  
continue, un acte de résilience**NEWS SOCIÉTÉ / 62****FINANCE / 66**Le plan de pension :  
Le bon choix fiscal**SOCIÉTÉ / 74**Université, diversité  
et recherche au féminin**DOSSIER / 82**Coups d'État en Afrique :  
Ça ne tourne plus rond  
dans le pré carré

## 03. BEAUTÉ

**BEAUTÉ / 38**

Cinq idées de coiffures pour l'automne

**BEAUTY LAB / 42****BEAUTY CASE / 48****BIEN-ÊTRE / 50**

Cancer du sein : comment prévenir et dépister la maladie ?

**NEWS HEALTHY / 56**

## 04. ART DE VIVRE

**INTÉRIEUR / 32**

Au naturel

**MOODBOARD / 36****WE ARE FAMILY / 70**

Romans, bandes dessinées, livres d'histoire : Voici comment donner l'envie de lire aux enfants

**BOOKS / 78****INTIMITÉ / 80**

Les émotions dans le couple : faire de l'hypersensibilité une force

**SAVE THE DATE / 86****NEWS FOOD / 92****RECETTE / 96****HOROSCOPE / 98****INTÉRIEUR / 32**

© Katie Fischer

*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.

**BEAUTÉ / 38**

© Camille Albane

# News MODE

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

## LA REDOUTE X ROSEANNA

Les marques La Redoute et Roseanna s'associent pour créer une capsule hommage à la Reine Elisabeth II. Ensemble, elles ont imaginé une ligne hautement désirable en s'appuyant sur trois couleurs emblématiques de la garde-robe dont la reine d'Angleterre ne pouvait pas se passer : le « vert Balmoral » référence au château Balmoral, ancienne demeure de la reine - l'« orange monochrome » et le « bleu cérémonie ». La collection exclusive comprend une dizaine d'articles dont une robe imprimée à fleurs, une chemise à carreaux avec son foulard intégré, une jupe plissée kaki confortable et un pull en maille torsadée de couleur orange vive. Disponible depuis le 14 septembre sur l'e-shop de La Redoute, la collection est sortie quasi un an jour pour jour après la disparition de la reine Elisabeth II, survenue le 8 septembre 2022.



## PANDORA IN PARIS

La marque de joaillerie Pandora accueille Ashley Park, qui campe le rôle de Mindy dans la série *Emily in Paris*, en tant que nouvelle ambassadrice mondiale de la griffe. Star aux multiples facettes, elle a également joué à Broadway dans des productions de *Mamma Mia*, *Mean Girls* et *The King and I*. Actrice pétillante et talentueuse, l'Américaine est aussi appréciée pour ses looks accessibles et modernes. « Je me souviens du premier bracelet Pandora que j'ai reçu et que j'ai chéri lors de l'un de mes premiers anniversaires. Aujourd'hui, je suis particulièrement attirée par l'engagement unique de Pandora en faveur de la créativité et cette façon de rendre chaque moment, chaque histoire spéciale. Je suis reconnaissante de pouvoir faire partie d'une marque qui offre un large éventail de bijoux et de pouvoir apporter ma propre vision », a déclaré l'actrice, honorée d'avoir été choisie par la marque.

## En toute saison

Il y a neuf ans, la marque israélienne Freedom Moses lançait ses sandales iconiques, au doux parfum de lait et de miel, déclinées dans d'innombrables couleurs et imprimés tendance. Véganes, recyclables et fabriquées de manière durable, elles sont un must have mode à porter, de jour comme de nuit. Des sandales loin d'être banales puisque de l'air est injecté dans la semelle de chaque paire. Résultat ? L'impression de marcher sur un nuage... Cet hiver, la marque s'attaque à une nouvelle saison et lance une mule douillette KUSH, en matière teddy, parfaite lorsqu'il fait froid tout en offrant le même effortless cool que sa version estivale. Connue pour son effet peluche et son côté réconfortant, le teddy est l'une des tendances incontournables de cette fin d'année. Que ce soit pour faire les courses ou pour chiller à la maison, mon petit doigt me dit que cette paire va vous accompagner tout l'hiver.



### CAP SUR MARS

*Out of this world*, voilà une expression qui décrit bien la collection automne/hiver de la marque de mode belge CKS. Celle-ci vous entraîne sur la planète Mars : embarquez pour un voyage à travers d'extraordinaires paysages, tout droit sortis d'un autre monde. Au programme ? Des imprimés uniques, imaginés en interne, mais aussi une palette de couleurs vibrantes. La marque mise aussi sur des paillettes, du velours côtelé, du denim à effet délavé et du satin tendance. Ces différentes matières et nuances racontent une histoire futuriste et font la part belle aux éclats nacrés et brillants. Au centre de la collection : la lavande numérique, couleur de l'année, mais aussi d'autres tons pastel associés à du bordeaux et du prune pour apporter du contraste. Libre à vous d'associer ces différentes pièces pour créer un look ultra pop.

# 32,57 milliards €

C'est le chiffre d'affaires mondial atteint par le groupe espagnol Inditex, maison mère de Zara. Le numéro un de l'habillement vient d'ailleurs de lancer une plateforme de seconde main chez nos voisins français : Pre-Owned. Sur cette application, les utilisateurs pourront revendre ou acheter des vêtements d'occasion. Le principe est le même que sur Vinted. En plus de ce service, la plateforme offrira un service de réparation et de dons pour les articles qui ne peuvent pas être revendus.

## SO BRITISH !

Balzac Paris et Barbour signent la collaboration la plus attendue de l'hiver. Inspirées par une palette automnale contrastée et s'appuyant sur leurs savoir-faire respectifs, les deux marques dévoilent deux parkas durables et désirables en coton ciré : un modèle long « Charles » et un modèle court « James ». La marque parisienne est venue twister les modèles intemporels de la griffe britannique, dotés de grandes poches comme sur les vestes traditionnelles de pêche, en y apposant un imprimé léopard exclusif sur la doublure en coton bio. Royauté, it girls britanniques et passionnées d'outdoor : les vestes Barbour mettent tout le monde d'accord. Portées par tout un panel de célébrités, elles sont l'alliance parfaite entre tradition et modernité. La capsule, empreinte d'audace et d'originalité, sera disponible à partir du 15 octobre.



## Troisième saison

CHANEL Connects, le podcast dédié aux arts et à la culture, revient pour une troisième saison. Cette série de 8 épisodes, diffusés chaque semaine depuis mi-juillet, initie des conversations universelles sur les questions qui façonnent et définissent la culture d'aujourd'hui et de demain. Réunissant des artistes et des créateurs inspirants, ces dialogues de 25 minutes explorent des thématiques aussi variées que les liens entre la technologie et l'imagination, la réalité et la fiction dans l'autobiographie, le pouvoir des collectifs ou encore l'inspiration cinématographique. Autant d'échanges libres et spontanés entre des profils divers, sur des sujets touchant à l'évolution de nos sociétés. L'actrice et productrice Penélope Cruz, l'architecte Frida Escobedo, l'entrepreneur Jon Gray, le designer Yinka Ilori, la compositrice Kelsey Lu, ainsi que l'artiste Sarah Meyohas comptent parmi les invités de cette nouvelle saison.



## OSEZ LE BERMUDA

Le bermuda oversize est devenu depuis quelques temps une pièce incontournable des dressings des influenceuses, comme des créateurs et des fashionistas. Autrefois pointé du doigt pour sa longueur peu flatteuse, ce vêtement se métamorphose aujourd'hui en un vêtement ultra tendance, reléguant même le traditionnel tailleur-pantalon au second plan. Givenchy, Stella McCartney, Tom Ford, ou encore Ottolinger ont osé proposer des looks mettant à l'honneur ce short long, qui se caractérise par une longueur intermédiaire entre le short et le pantalon, s'arrêtant juste au-dessus du genou. Il se décline aujourd'hui dans sa version la plus ample - style baggy - et en denim, en cuir, en tweed, ou dans des matières plus fluides. Qu'il soit porté avec des baskets pour une journée décontractée ou associé à des accessoires élégants pour une soirée chic, le bermuda est définitivement un choix à envisager pour tous les amoureux de la mode en cette saison.

ANNAMARIA  
**CAMMILLI**  
FIRENZE

40  
*Anniversary*



*Firenze*



Bijouterie  
**HOFFMANN**

1, coin Grand-rue  
L-6730 Grevenmacher  
(+352) 75 02 36

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

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

Marie-Paule Minchelli,  
Directrice du studio et des collections

# ERES



Depuis 15 ans, Marie-Paule Minchelli, directrice du studio et des collections d'ERES, enchaîne les saisons sans lasser, en jonglant entre l'esthétique intemporelle de l'emblématique maison et ses propres inspirations, nourries par la beauté du quotidien. Les pièces qui prennent vie dans son studio, aux designs élégants et aux lignes pures, glissent gracieusement sur toutes les silhouettes comme une seconde peau. En plus des collections de lingerie et maillots de bain, la créatrice a développé un vestiaire complet, dont des robes qui peuvent se porter à la maison comme à la ville.

---

TEXTE : CHARLOTTE KAISER | PHOTOGRAPHIES : ERES

**Quel est votre parcours professionnel ? Comment l'aventure ERES a-t-elle démarré ?**

J'ai toujours aimé la mode et la décoration. C'était donc une évidence de travailler dans ce domaine. J'ai passé plusieurs concours et j'ai décidé d'intégrer l'École supérieure des arts et techniques de la mode (ESMOD) pendant trois ans. J'ai ensuite rejoint différentes maisons. J'ai passé 7 ans chez Chantal Thomass puis 10 ans chez Princesse Tam Tam. Il y a 15 ans, j'ai posé mes valises chez ERES. Comme vous pouvez le constater, je suis quelqu'un d'assez fidèle (*rires*).

**Pourquoi avez-vous choisi l'univers de la lingerie et des maillots de bain ? Quel rapport entretenez-vous avec le monde de la mode ?**

Je n'ai pas vraiment choisi cet univers, je dois avouer que je n'avais pas d'attirance particulière pour ces pièces à la base. C'est arrivé un peu par hasard. Lorsque j'étais chez Chantal Thomass, j'ai eu l'opportunité de découvrir les collections de lingerie en parallèle de mon travail autour des lignes de prêt-à-porter. J'ai ensuite poursuivi ce travail et cette vision chez Princesse Tam Tam qui souhaitait que j'intègre des codes mode propres au prêt-à-porter dans l'univers de la lingerie. C'est donc un concours de circonstances.

**Est-ce qu'il y a des designers qui vous ont marquée dans votre construction ?**

De nombreux créateurs sont inspirants, je pense immédiatement à Paul Poiret, Gabrielle Chanel ou encore Yves Saint Laurent. Avec leur propre style et vision,

ils ont créé des marques emblématiques. Il y a aussi Balenciaga, Hubert De Givenchy... Toute cette époque, qui a vu émerger de nombreux grands couturiers, m'a beaucoup marquée.

---

“  
**Il est possible de s'habiller du matin au soir en ERES, été comme hiver**  
 ”

---

**Qu'est-ce qui vous inspire au quotidien ?**

Tout ce qui attire l'œil est inspirant : d'une affiche dans la rue à un plat dans un restaurant. Cela peut déclencher une envie ou une gamme de couleurs. Je puise également une bonne partie de mon inspiration dans les objets de décoration. Il y a une sorte d'harmonie entre tout ce que nous voyons au quotidien.

**Pouvez-vous partager avec nous un processus de création typique pour une nouvelle collection de lingerie chez ERES, depuis l'idée initiale jusqu'au produit final en magasin ?**

Cela dépend des saisons. Pour une prochaine collection estivale, je suis partie d'une ceinture vintage que j'ai trouvée aux puces. Ce fut l'élément déclencheur qui m'a amené vers des couleurs gaies, un esprit mexicain. Cette année, j'ai été inspirée par la fleur et je ne suis pas certaine de pouvoir expliquer pourquoi. J'avais envie de mettre en scène une variété de fleurs. J'ai travaillé en étroite collaboration avec une dessinatrice pour créer l'imprimé. Nous avons énormément échangé, j'avais en tête l'idée d'un herbier. Le projet arrive ensuite dans les mains des dentelliers. Je souhaitais également travailler autour du noir et blanc. À l'image d'un puzzle, je pose une



pièce après l'autre pour qu'à la fin, elles puissent toutes s'imbriquer.

**ERES est réputée pour son approche de la lingerie alliant confort et esthétique. Comment parvenez-vous à équilibrer ces deux aspects lors de la conception de nouvelles collections ?**

Le choix des matières est essentiel pour être proches des corps. Elles doivent toujours être confortables, naturelles.

Elles vont aider au processus du produit. L'équipe de développement et de modélistes s'attache à imaginer des pièces qui respectent ces matières premières et le millimètre. Nous essayons de lancer des collections toujours plus confortables, avec la même exigence, pour que nos clientes oublient presque qu'elles portent une de nos pièces. Notre gamme s'étend du 36 au 48. Les lignes imaginées par ERES s'adaptent à toutes les morphologies et à tous les corps.

Nous mettons un point d'honneur à organiser des essayages de tous nos produits et de leurs déclinaisons de tailles, ce qui rend notre processus de développement assez long. Nous mettons 18 mois à faire une collection. Cela comprend le temps de développer les matières et l'ensemble des produits. Il ne faut pas oublier que créer une gamme de lingerie comprend certaines subtilités, il existe plusieurs déclinaisons d'une même taille lorsque vous intégrez tous les bonnets. C'est vraiment un travail au millimètre ce qui allonge nettement l'ensemble du processus.

---

“

**Tout ce qui attire l'œil est inspirant**

”

---

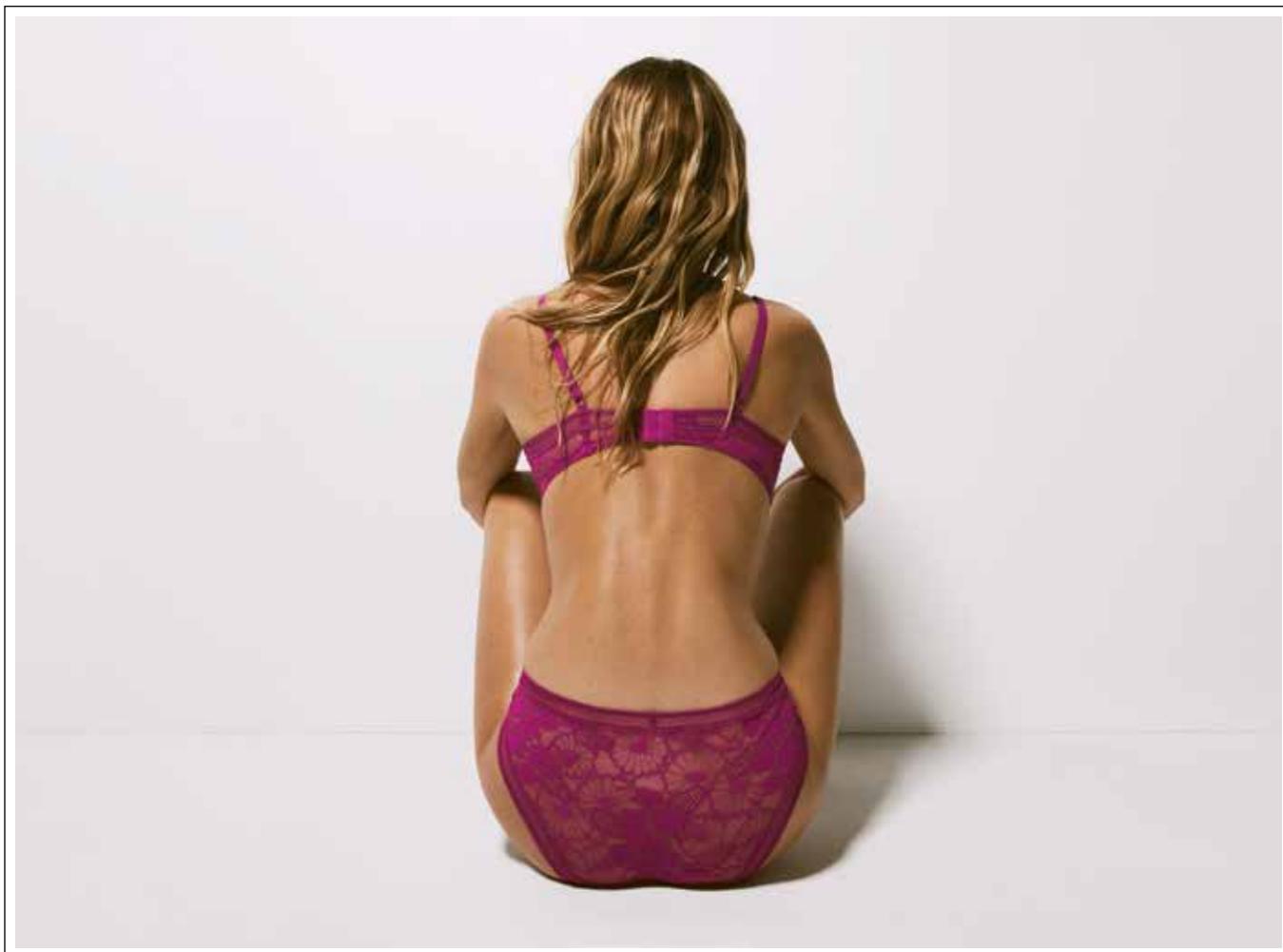
**Marque iconique depuis 1968, ERES a traversé les époques. Quelles sont, selon vous, les pièces les plus emblématiques de la maison ?**

J'irais piocher dans les lignes de maillots de bain puisque la lingerie a commencé plus tard. Il y a notamment le modèle Aquarelle, qui ressemble à un petit justaucorps de danse, ou bien le Cassiopée.

**Comment parvenez-vous à vous réinventer tout en respectant l'esthétique intemporelle de la marque ?**

Il est essentiel de puiser dans les racines, dans l'ADN d'ERES. Il faut aussi être animé par la volonté de faire mieux, tout en s'attachant à faire évoluer les modèles. C'est le secret pour perdurer dans ce milieu. Il est vrai que nous essayons toujours de twister et d'amener la marque vers de nouveaux horizons, mais il ne faut jamais tourner le dos à l'esthétique intemporelle qui a permis à la griffe de traverser les époques.





Nous sommes encore très proches de la vision créative de nos débuts, nos images d'archives en sont la preuve puisque les modèles qui prennent vie dessus sont encore actuels.

**Justement, comment définiriez-vous l'ADN de la marque ?**

Des lignes assez pures, un sens du détail affirmé et surtout cet accent mis sur le confort. Nos pièces ne sont jamais ostentatoires, elles s'adressent aux femmes pour sublimer leurs corps. Elles sont conçues exclusivement pour elles. Il n'y a pas de fioritures, ni d'ajouts d'éléments pour rendre les produits sensuels.

**L'univers de la lingerie est un milieu très compétitif. Comment fait-on pour se démarquer parmi les nombreuses marques ?**

ERES est une marque très différenciante, puisque nous proposons un vestiaire complet et audacieux. ERES, c'est aussi la couleur. Nous créons des pièces avec des dentelles exclusives, conçues en France. L'offre de profondeur de nos modèles fait aussi notre singularité. Nous nous adaptons à différentes morphologies dans toutes les gammes. Nous allons retrouver des soutiens-gorges qui vont être emboîtants, des triangles, des bustiers. De nombreuses formes sont proposées pour répondre aux

besoins de notre clientèle. Il faut que la femme qui vient chez ERES puisse trouver son bonheur. La diversité des matières, la présence de bodies dans nos collections, la complémentarité de notre offre (qui va de la lingerie au homewear) nous démarquent. Il est possible de s'habiller du matin au soir en ERES, été comme hiver.

**Quels conseils donneriez-vous à un créateur qui souhaite se lancer ?**

De toujours croire en soi, de se remettre en question. La richesse des rencontres façonne un créateur. Il est donc essentiel d'être bien entouré et surtout d'adorer son travail ! ●

# LINGERIE APPARENTE

**Il est temps de parler de nos précieuses pièces de lingerie et de découvrir les nouvelles tendances de la planète mode. Sage coton blanc, dentelle délicate, ensembles colorés, body sensuel... Nos dessous prennent de plus en plus le dessus et deviennent de véritables pièces de mode que l'on ose dévoiler dans nos looks quotidiens.**

---

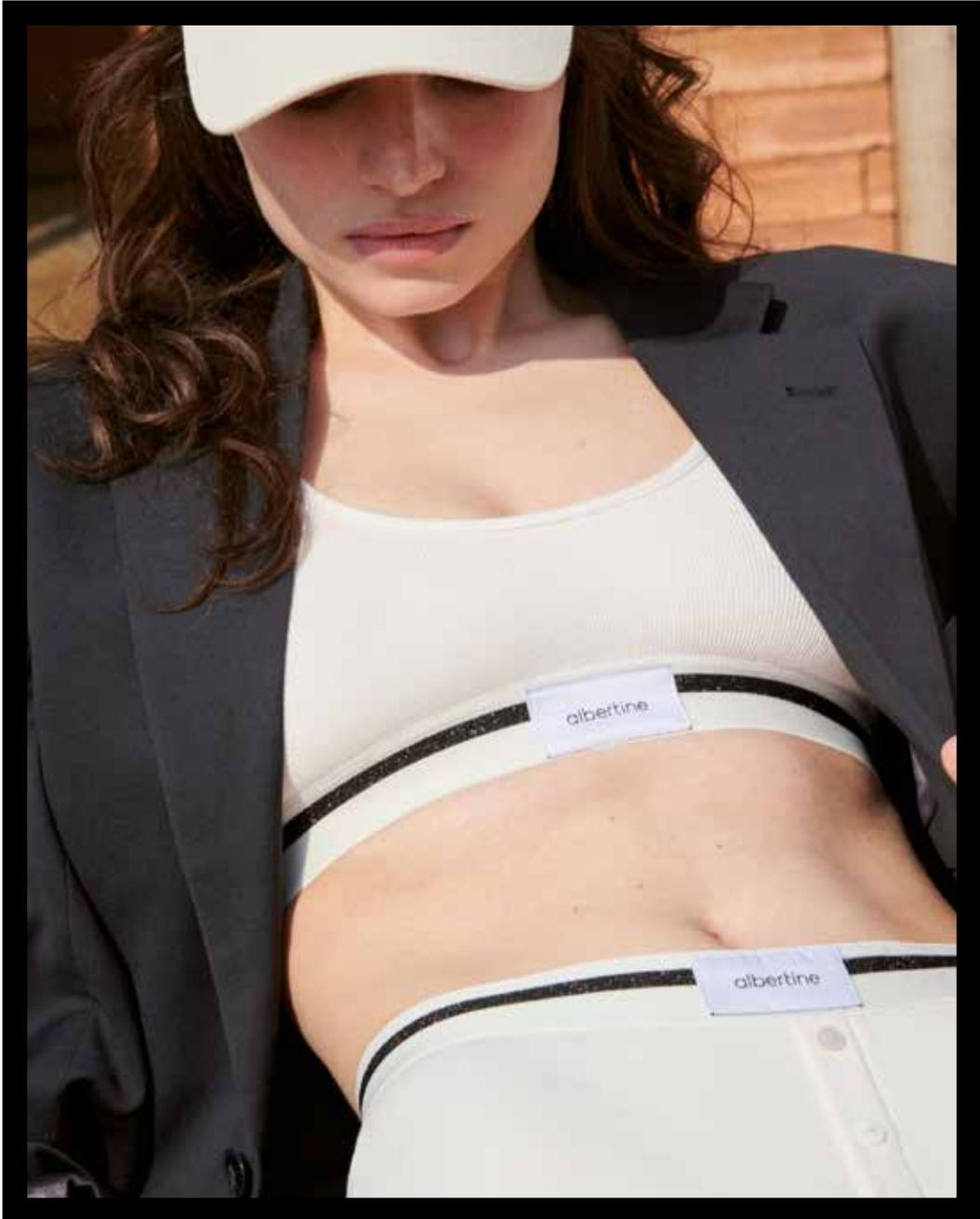
TEXTE & SÉLECTION : JULIE KIEFFER



**MARIE JO**



**PRINCESSE TAM TAM X UNIQLO**



**ALBERTINE**



**NOO PARIS**



**HoffmannThill**  
MODE AU FÉMININ

METTEZ DE LA COULEUR DANS VOTRE LINGERIE  
AVEC NOS NOUVELLES COLLECTIONS  
AUTOMNE/HIVER

MARIE JO



**NOS MARQUES ET NOS BOUTIQUES :**

**Diekirch :** PrimaDonna, Marie Jo, Mey, Calida, Anita,  
Rosa Faia, Ringella, Felina, Scandale, Schiesser,  
Le Chat, CCDK, Amoena, Falke

**Ettelbrück :** Mey, Calida, Ringella, Felina,  
Triumph, Sloggi, Schiesser

**Beggen :** PrimaDonna, Marie Jo, Mey, Calida, Anita,  
Rosa Faia, Ringella, Felina, Scandale, Triumph, Sloggi

**Lingerie Elvire by Hoffmann Thill**

43 Grand-Rue L-9240 Diekirch | Tél. : 26 80 07 78

**Hoffmann Thill**

91-93 Grand-Rue L-9051 Ettelbruck | Tél. : 81 22 28

Shopping Center Espace :

233-241 rue de Beggen L-1221 Beggen | Tél. : 43 95 65

[www.hoffmann-thill.lu](http://www.hoffmann-thill.lu)



**NÉNÉS PARIS**



**TRIUMPH**



**INTIMISSIMI**

Votre concept store à Oberpallen

 pall

13, 14 & 15 octobre

*Fashion  
Week-end*

**-25% sur la mode  
femme, homme & enfant\***

\*voir sélection en magasin

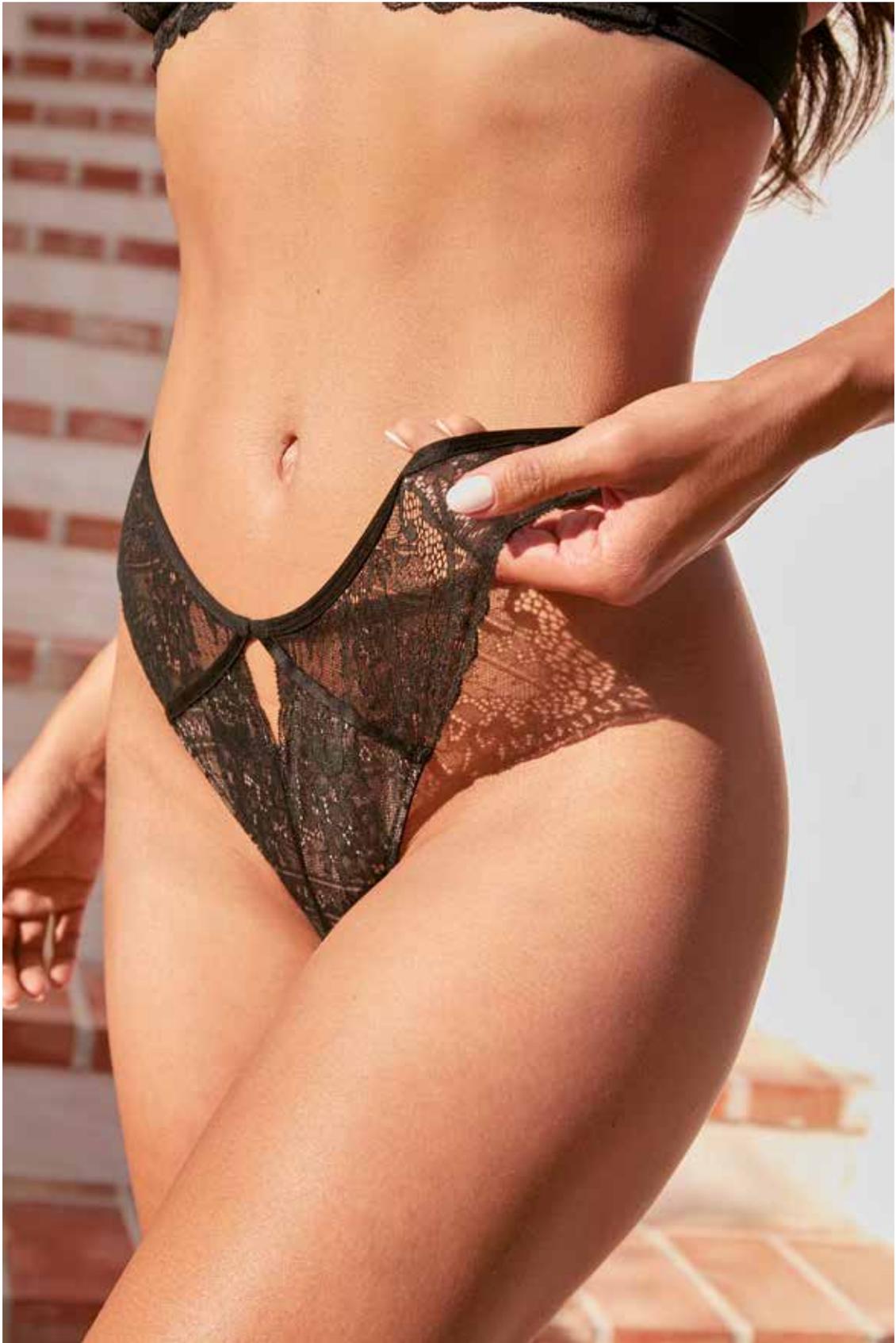
27, 28 & 29 octobre

*Happy  
Home*

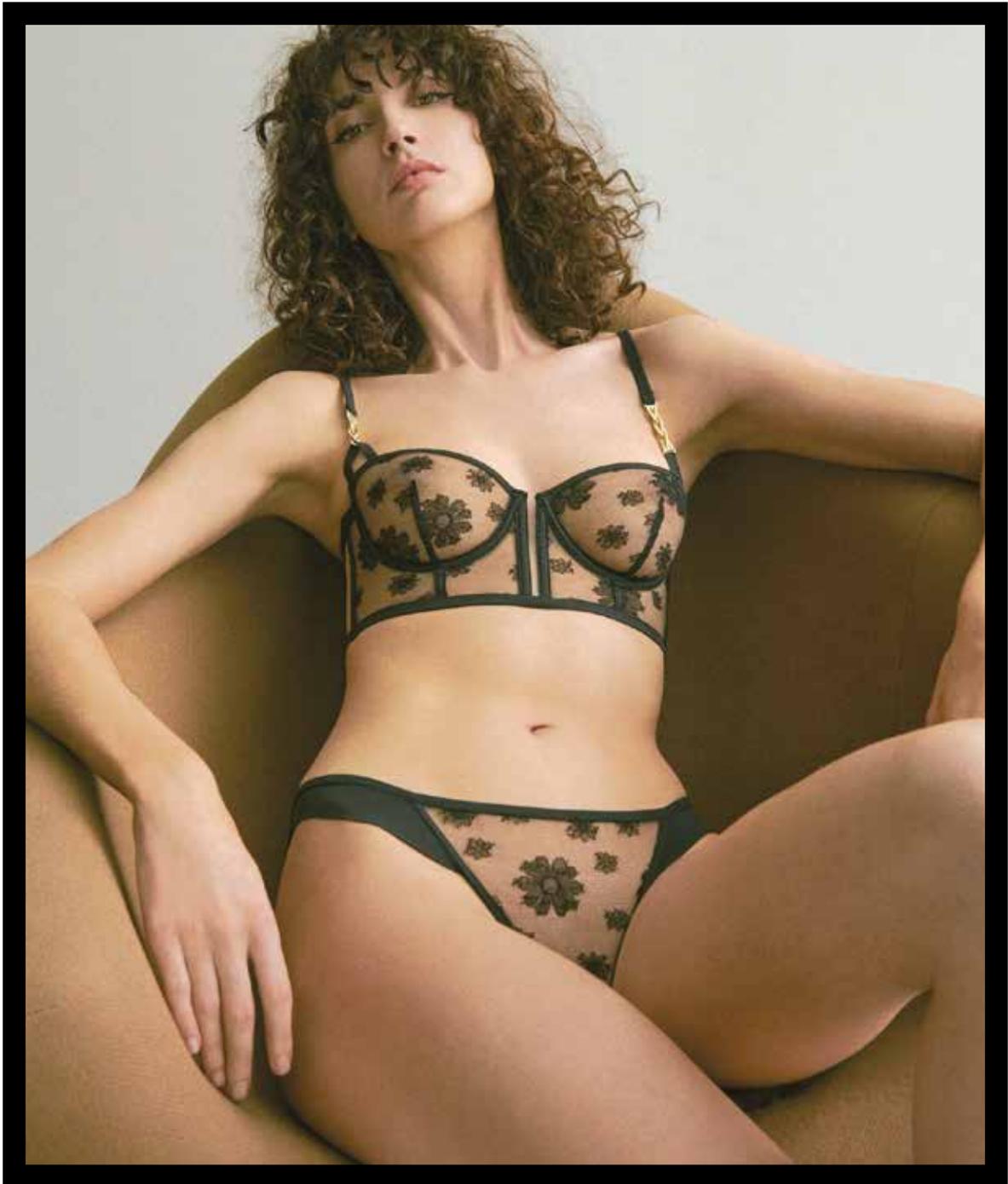
**-25% sur la déco\***

**Pall Oberpallen est ouvert 7 jours sur 7 !**

**+ DE 100 MARQUES FASHION - 2 RESTAURANTS - ÉPICERIE - DÉCO - FLEURS - JOUETS - CARBURANT**



**HUNKEMÖLLER**



LIVY



**ROSA FAIA**

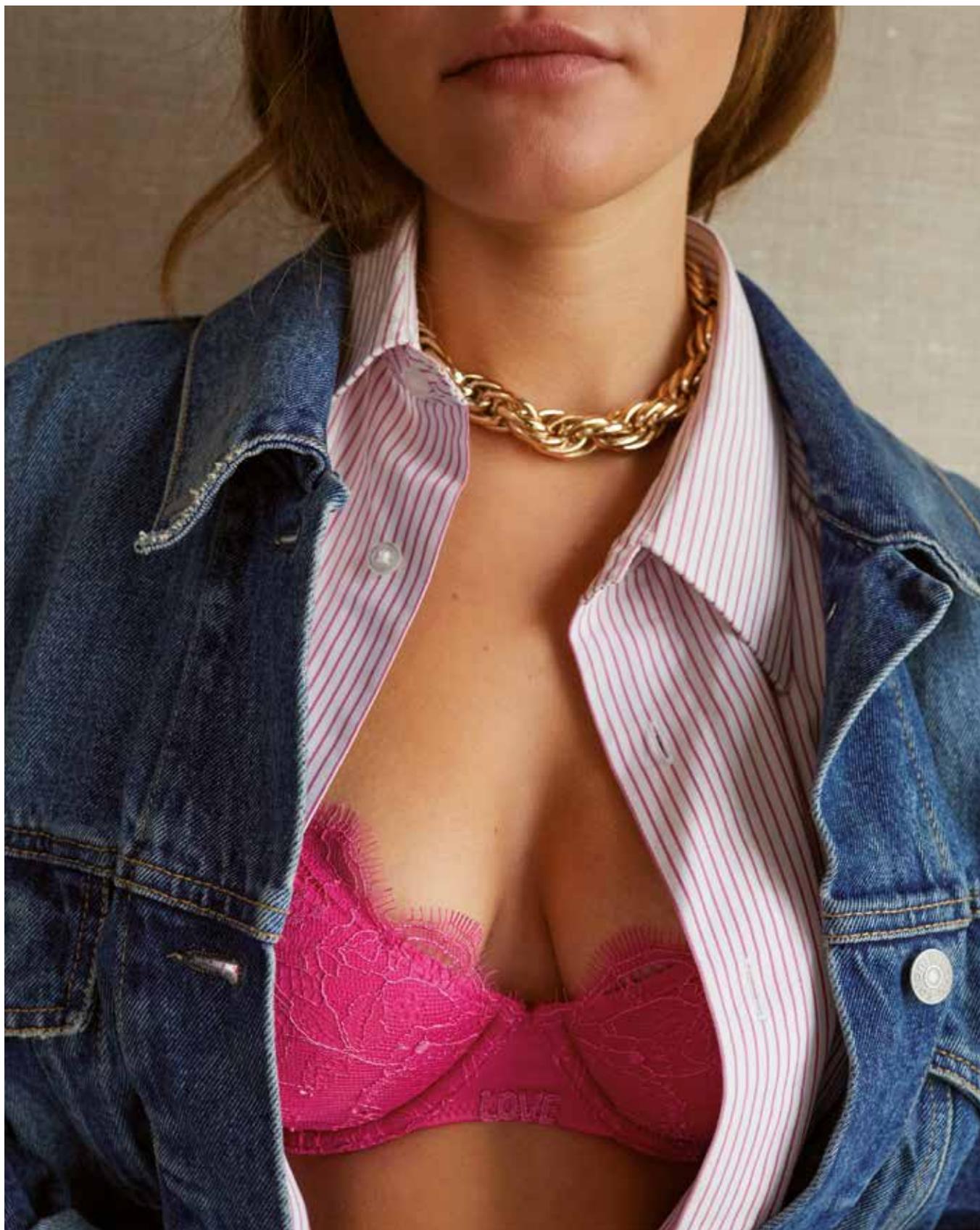


Rendez cette  
balade d'automne  
*exceptionnelle*

Tenues d'extérieur  
à partir de **39<sup>99</sup>\***

**C&A**

\* Offre valable dans les magasins en Belgique et au Grand-Duché de Luxembourg jusqu'à épuisement du stock. L'offre et la disponibilité des articles peuvent varier selon le magasin. E.R. : Stefanie Schneider, Jean Monnetlaan 1, B-1804 Vilvoorde.



**LOVE STORIES**



YSÉ



**CHANTELLE**

Uniqlo

# LE STYLE QUI VOUS RESSEMBLE

La simplicité, la qualité et la durabilité japonaises débarquent au Luxembourg avec l'arrivée de UNIQLO ! Découvrez la philosophie LifeWear et les produits phares de la marque qui s'adaptent parfaitement à votre style quotidien.

C'est l'événement mode de l'année au Luxembourg ! UNIQLO, la marque japonaise, arrive enfin dans la capitale pour révolutionner votre garde-robe. Les collections de la griffe prendront vie dans la cellule commerciale vacante laissée depuis quelques mois, au 22 de la Grand-Rue. L'espace de 950m<sup>2</sup>, répartis sur trois étages, proposera des vêtements pour femmes, hommes et enfants. Avec une vision mode mêlant confort et style, UNIQLO a complètement réinventé nos looks quotidiens. Les pièces de la griffe japonaise sont devenues au fil du temps des indispensables pour affronter le froid ou pour rehausser n'importe quel style, sans effort. Les collections sont élégantes par leur simplicité. Ces dernières conviennent à toutes les occasions..

Chez UNIQLO, rien de superflu, qualité et fonctionnalité sont à la base de toute création. Le secret réside dans les détails.



Malgré la simplicité des lignes, les silhouettes sont parfaitement maîtrisées et sublimes. Parmi les intemporels de la marque, qui ont contribué à son succès, on peut notamment citer la doudoune Ultra Light Down ou les pièces en cachemire.

## L'ART DE LA COLLABORATION, CLARE WAIGHT KELLER X UNIQLO:C

UNIQLO est également célèbre pour ses collaborations avec des designers de renom, la dernière collaboration majeure unit la marque avec la talentueuse créatrice britannique Clare Waight Keller. La capsule a été lancée, en grande pompe, en septembre. Elle combine l'expertise de la créatrice avec le savoir-faire de la griffe japonaise. La collection Clare Waight Keller x UNIQLO:C, dont chaque pièce semble avoir été faite sur mesure, réinvente la mode féminine avec des designs fluides et sophistiqués, des touches subtiles de couleurs et des silhouettes modernes. Les pièces vous accompagnent du soir au matin..

**Disponible en ligne, cette collaboration inédite vous attend également en magasin, et ce dès l'ouverture le 26/10 à 10h.**



**CACHEMIRE**

Avec un rapport qualité/prix qui n'a pas de pareil, le pull 100% en cachemire UNIQLO est un essentiel intemporel de votre dressing. Disponible dans une panoplie de designs et couleurs, il vous procurera chaleur et douceur infinie.



**BLOUSE EN RAYONNE**

Infroissable et soyeuse, cette blouse vous accompagnera à n'importe quelle réunion. Le modèle se décline en plusieurs coloris et ses coutures françaises à l'intérieur du tissu vous assurent un confort inégalé.



**DOUDOUNE ULTRA LÉGÈRE**

La doudoune Ultra Light Down combine des technologies innovantes et vous permet de rester bien au chaud sans ressembler à un bibendum. Ultra fine et versatile, la veste est composée d'un duvet premium et se range de manière compacte dans une petite pochette.



22 GRAND-RUE  
L-1660 VILLE-HAUTE LUXEMBOURG

LifeWear

WWW.UNIQLO.COM/GRANDRUE



Durabilité oblige, les matières naturelles sont au cœur des tendances déco. Intemporelles et chaleureuses, elles habillent les murs, flattent les plans de travail et subliment le mobilier avec une sobriété et un charisme sans pareil. Prêts pour une sélection affirmée ?

TEXTE: MARINE BARTHÉLÉMY

# Maison La Carrière

POP-UP STORE DU 12 AU 21 OCTOBRE 2023  
au sein du Shopping Center Cloche d'Or



## MOBILIER DESIGN EN GRANIT D'EXCEPTION

Venez visiter le Pop-Up Store Maison La Carrière  
**au 1<sup>er</sup> étage du Shopping Center Cloche d'or.**  
Découvrez une large sélection de meubles design en  
pierres naturelles 100% artisanal, fabriqués dans le Grand-Est.  
Réinventez votre intérieur à travers une collection de  
produits ou en réalisant votre meuble sur-mesure !



**REMISE JUSQU'À 25%**  
SUR TOUS LES PRODUITS EN STOCK.



WWW.MAISONLACARRIERE.COM

## WOOD SHOCK

Symbole de sérénité, d'éco-responsabilité et d'épure, le bois reste un matériau incontournable dont on peut difficilement se passer. Mais nouveauté de l'année, ce sont les essences foncées comme le noyer, l'acacia ou le palissandre qui ont particulièrement la côte. Si vous optez pour du bois brut au sol, les essences indigènes classiques (chêne, châtaignier...) ont l'avantage d'être moins chères que les essences exotiques (iroko, wengé...) et apportent tout autant de caractère. Quant à l'acacia et le palissandre, ils ravissent les intérieurs modernes avec un esthétisme pointu sans prétention. Le stratifié reste également une belle alternative et a l'avantage d'être étanche, résistant aux rayures et facile d'entretien, le tout à un prix très abordable. Le bois foncé s'associe volontiers à des couleurs claires pour ne pas assombrir les espaces et créer un contraste intéressant. Par exemple, une table basse ou une console en noyer aux lignes minimalistes se mariera parfaitement à un canapé écru ou grège. De même qu'un tapis clair illuminera une pièce avec un sol foncé.

“

**Le grès cérame se déploie à travers une large palette chromatique, de formats, d'épaisseurs et de finitions pour satisfaire toutes les envies**

”

## MINÉRALITÉ

Cette année encore, le marbre est résolument tendance, particulièrement le Calacatta, un marbre italien d'une grande qualité dont le fond blanc est maculé de veines grises, beiges ou violettes. Un must-have qui sera du plus bel effet en crédence dans la cuisine ou en larges dalles dans la salle de bain. Le marbre rose tire également son épingle du jeu pour pimper une salle de bain ou apporter de la couleur et de la fantaisie à une cuisine ouverte sur le séjour. Bien qu'il soit extrêmement polyvalent et qu'il trouve sa place dans de nombreuses pièces de la maison, le granit reste idéal sur un plan de travail de cuisine et offre de nombreux avantages, notamment en termes de durabilité, d'entretien et de résistance aux rayures et à la chaleur. Autre indémodable : la céramique, que l'on choisit dans une version poreuse comme la faïence, ou vitrifiée comme le grès ou la porcelaine. Vaisselle, vases, pichets ou statuettes, ces objets sont à la croisée des chemins d'une déco sophistiquée et authentique.

Au sol, optez pour un carrelage en terre cuite, un choix optimal pour insuffler un esprit maison grecque ou mas provençal. Résistant, robuste et facile à entretenir, le travertin, pierre naturelle de la famille des calcaires, se prête à merveille aux murs et aux sols (surtout aux sols de douche), mais aussi à certaines pièces de mobilier comme les tables basses ou d'appoint aux lignes généralement arrondies.

Enfin, le carrelage en grès cérame est extrêmement résistant et ne craint pas les taches. Mélange d'argile et de silice pressé et cuit à très haute température, il reste la valeur sûre des intérieurs sobres et élégants. Son petit « plus » : il se déploie à travers une large palette chromatique,

de formats, d'épaisseurs et de finitions pour satisfaire toutes les envies.

### **D'ICI ET D'AILLEURS**

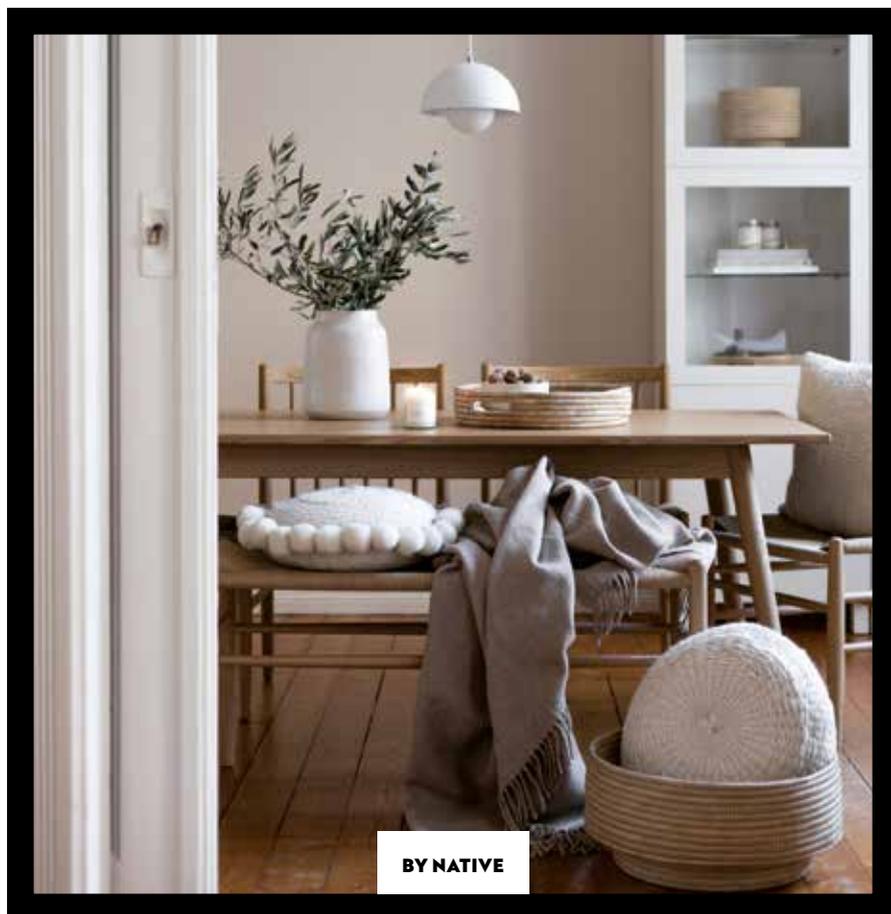
Envie de curiosité et d'évasion ? N'hésitez pas à emprunter des matériaux à nos voisins pour gagner en cachet et apporter une singularité d'exception à votre intérieur. Inspirés de la mosaïque romaine puis byzantine, les zelliges sont apparus au Maroc vers le X<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, ces petits morceaux de faïence colorés, émaillés et assemblés sur un lit de mortier, se déclinent en crédence ou parent une douche à l'italienne. Fabriqué en Espagne par la société Cosentino – également à l'origine du quartz « Silestone » - le Dekton®

est un mélange de quartz naturel, de porcelaine et de verre fondus sous haute pression. Alliant design unique et prouesse technique, il s'invite sur les plans de travail pour un résultat moderne qu'on ne voit pas chez tout le monde. Enfin, le Bananatex, un écotissu technique développé par la marque suisse de sacs Qwstion et fabriqué à partir de fibres de bananier cultivées aux Philippines, reste encore confidentiel, mais se démocratise de plus en plus, notamment en revêtement de canapés, de fauteuils et de chaises. ●

“  
**Autre indémodable :  
 la céramique, que l'on choisit  
 dans une version poreuse  
 comme la faïence, ou vitrifiée  
 comme le grès ou la porcelaine**  
 ”

### **FRENCH RIVIERA**

Pour suggérer une ambiance feutrée et amorcer l'automne en douceur, misez sur l'esprit French Riviera dont les codes font la part belle aux matières naturelles et aux couleurs lumineuses. Des murs à la chaux aux teintes terreuses – ocre, rouille, terracotta – un sol en jonc de mer, de jolies paires de rideaux en lin lavé, des housses de coussins rayées aux nuances pastel ou vitaminées, des miroirs en rotin, des assises en laine bouclette ou en velours pour faire écho au come-back des seventies en déco et le tour est joué.





## RÉNOVER EN TOUTE CONFIANCE

Un projet de rénovation mal ficelé peut être source d'anxiété et de stress. Pour éviter ces aléas, choisissez Clever-bau !

Cette entreprise familiale, et son équipe ultra-coordonnée, pilotent des chantiers avec succès depuis plus de 20 ans. Ils mettent cette expérience à votre service et vous assurent un suivi personnalisé, sans stress, ainsi qu'une garantie de prix ferme peu importe les découvertes faites sur le chantier.

Avec Clever-bau, vous avez l'assurance d'une rénovation réussie, portée par la satisfaction continue de ses clients.

- Devis et conseils gratuits
- Revêtement moquette de pierre de sol extérieur ou intérieur
- Fabriqué en Allemagne

**13<sup>ème</sup>** ANNIVERSAIRE  
AU LUXEMBOURG !

**13 % DE RÉDUCTION**  
POUR LES NOUVEAUX CLIENTS



# À TABLE !



L'été est derrière nous, la rentrée des classes est passée... La terrasse laisse place à la salle à manger. Un peu délaissé pendant la saison estivale, ce lieu de vie multifonctions reprend vie : devoirs, jeux de société, télétravail, moments en famille... Chaleureux, moderne et coloré, l'art de la table se doit également de sublimer vos repas en famille ou entre amis. Il est temps de commencer tout doucement à préparer votre salle à manger pour accueillir vos convives.



**ALESSI**  
CORBEILLE À FRUITS



**SØSTRENE GRENE**  
SERVIETTE



**WESTWING COLLECTION**  
VERRES À EAU



**MAISONS DU MONDE**



**MAISON SARAH LAVOINE**  
LAMPE À POSER



**DEGRENNE**  
COUVERTS



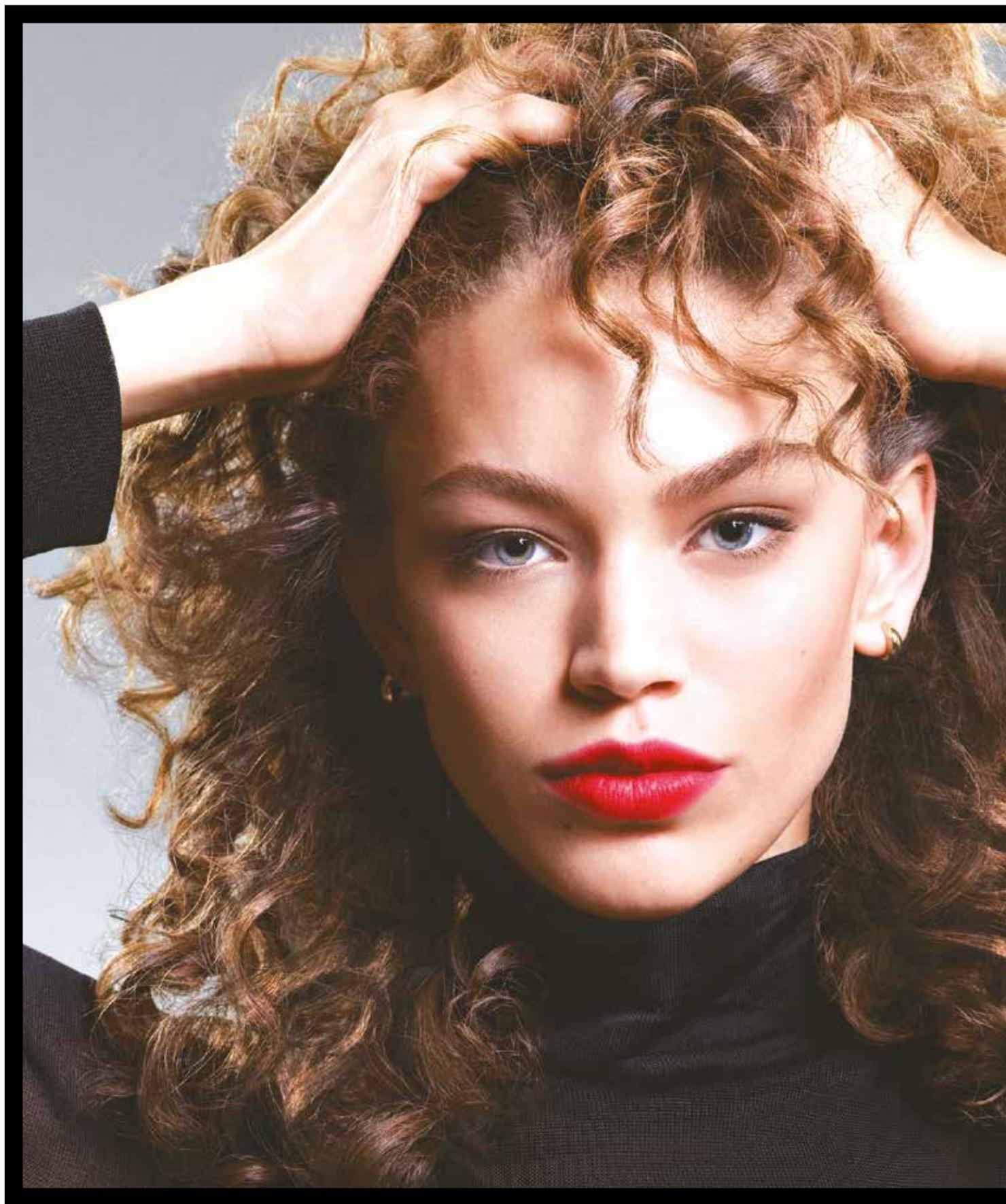
**LUISA-PAIXAO**  
PICHET



**LA REDOUTE INTÉRIEURS**  
CONSOLE



**ROCHEBOIS**  
CHAISE





*Cinq idées*

# DE COIFFURES POUR L'AUTOMNE

Après un été à vous dorer la pilule et à laisser vos cheveux au naturel, voilà un mois que vous êtes retournée au bureau, en traînant un peu des pieds, il faut l'avouer. Après un passage chez le coiffeur juste avant la rentrée, plutôt réussi, vous avez déjà envie de changer de tête. À vous, les électrons libres qui aiment varier les plaisirs (et à toutes les autres), voici un aperçu des tendances coiffures les plus en vogue en cette fin d'année.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER | PHOTOGRAPHIE : CAMILLE ALBANE

## QUE RIEN NE BOUGE

Pour adopter cette tendance, qui rappelle le « wet look » et son effet cheveux mouillés, il ne faut pas avoir peur d'appliquer des produits à l'effet gel sur votre chevelure lâchée. L'idée est de plaquer l'ensemble de votre longueur jusqu'aux pointes ou seulement les racines. La texture glue crée ainsi l'illusion que vos cheveux sont humides, mais sans qu'ils le soient réellement. Elle peut être adaptée à différentes longueurs de cheveux, qu'il s'agisse de coupes courtes, moyennes ou longues.

Elle peut également être associée à d'autres coiffures tendance, comme le carré déstructuré ou les tresses, pour créer un look unique. Sur les podiums, de nombreux mannequins ont défilé sans qu'un millimètre de leurs cheveux ne bouge. Une chevelure complètement figée permise grâce à des gels puissants que l'on vous conseille de ne pas utiliser tous les jours. Attention, le succès de cette

coiffure ultra moderne réside dans votre capacité à bien dompter vos petits frisottis rebelles.

## LONGUEURS XXL

Les cheveux ultra-longs font un retour en force cette année, ce qui donne une allure bohème et décontractée que l'on adore. Que vous ayez des cheveux raides ou bouclés, n'ayez pas peur de vous laisser pousser les cheveux pour ressembler à l'héroïne de Disney, Raiponce. En plus d'obtenir un look effortless absolument dément, les coiffures longueur XXL permettent de jouer avec tous les styles, des tresses originales aux queues de cheval bien hautes. Vous pouvez également opter pour des longueurs ondulées style mermaid hair. L'objectif est de créer une texture fluide et naturelle qui rappelle la crinière des sirènes. Mais si vous avez peu de longueurs et que vous voulez absolument adopter ce look, il faudra redoubler de patience et prendre extrêmement soin de

vos cheveux. Choisissez des shampoings, des après-shampoings et des soins adaptés à votre type de crinière. Évitez les produits contenant des sulfates et des parabènes, qui peuvent assécher vos cheveux. Appliquez régulièrement des masques capillaires nourrissants pour maintenir l'hydratation et la brillance de vos cheveux. L'utilisation excessive de sèche-cheveux, de fers à lisser et de fers à friser peut également endommager vos cheveux. Utilisez ces outils avec parcimonie et à des températures plus basses pour réduire les dégâts.

“

**C'était la coiffure préférée des chanteuses de girl bands dans les années 90**

”

### LES MINI-TRESSSES

Les mini-tresses façon hippie sont le meilleur moyen d'ajouter une touche d'originalité à votre coiffure quotidienne, sans trop d'efforts. Loin d'être nouvelle, elle rappelle la mode capillaire des années 60-70. Et si vos souvenirs sont bons, vous vous rappelez sûrement que c'était la coiffure préférée des chanteuses de girl bands dans les années 90. Il faut dire que les baby braids, ces deux brins tressés qui encadrent le visage, sont hyper faciles à réaliser. Pour aborder cette touche bohème, il vous suffit de tracer une raie au milieu de votre chevelure à l'aide d'un peigne. Isolez ensuite deux mèches assez fines de part et d'autre de votre visage puis tressez-les sans trop serrer et en laissant un peu de longueurs au niveau des pointes. Les puristes vous diront de ne pas les attacher pour pousser le côté hippie à son paroxysme, mais si vous

n'avez pas la force de les refaire toutes les cinq minutes vous pouvez mettre un petit élastique au bout de chaque brin. En ce qui concerne le reste de votre crinière, vous pouvez laisser vos cheveux au naturel ou façonner un chignon déstructuré avec le reste des cheveux.

Et si vous voulez faire sensation au bureau, optez pour le look « bubble braids ». Après avoir isolé vos deux brins, l'idée est de créer des bulles le long des tresses en positionnant plusieurs petits élastiques à intervalles réguliers sur toute la longueur puis de desserrer chaque partie des cheveux entre les élastiques.

### MESSY HAIR

Ni lissé, ni bouclé, le messy hair redonne à vos cheveux naturels leurs lettres de noblesse. Il faut dire que cette tendance, repérée sur les podiums de la Fashion Week, est une ode à la beauté naturelle et à la simplicité. Elle vous permet de vous sentir belle sans effort, tout en affichant un style désinvolte qui séduit. Bien que l'apparence soit décontractée, un minimum de travail est nécessaire pour obtenir le résultat souhaité. Un spray coiffant ou une mousse coiffante légère seront vos meilleurs alliés.

“

**L'objectif est de créer une texture fluide et naturelle qui rappelle la crinière des sirènes**

”

Appliquez le produit sur vos cheveux et travaillez-les au doigt pour créer des ondulations et des mèches ébouriffées. La touche finale pour maintenir votre coiffure en place tout au long de la journée est un léger coup de laque. Choisissez

une laque légère qui n'alourdira pas vos cheveux et vaporisez-la à une distance de quelques centimètres pour une fixation optimale. Ajoutez des accessoires, comme des pinces ou des rubans, pour donner une touche unique à votre coiffure.

“

**Un spray coiffant ou une mousse coiffante légère seront vos meilleurs alliés**

”

### MICROFRANGE

Pour cette dernière coiffure, un passage chez le coiffeur est vivement recommandé... Ne vous laissez pas tenter par l'idée de réaliser ce changement capillaire seule, devant votre miroir. Véritable déclaration de style, cette coupe courte et chic apporte une touche d'audace à n'importe quel look. On parle bien évidemment de la microfrange ! Qu'elle soit épaisse et bien droite ou plus fine et effilée, cette dernière peut transformer complètement votre visage et donner une nouvelle dimension à votre coiffure.

Cette tendance convient à tous les types de cheveux, qu'ils soient raides, ondulés ou bouclés, et elle peut être adaptée à votre forme de visage pour mettre en valeur vos traits. Si vous avez une coupe pixie, une mini frange peut ajouter une touche de féminité, un peu arty, à votre look. D'un autre côté, si vous avez une crinière XXL, elle peut apporter un vrai coup de fraîcheur à votre coiffure.

Seul petit inconvénient, la mini frange requiert un entretien régulier. Vous devrez aller la tailler chez votre coiffeur toutes les 2 à 3 semaines. ●

DÉCOUVREZ

NOTRE MAGAZINE  
EN VERSION DIGITALE !



**DESSANGE**

PARIS

**LUXEMBOURG VILLE**

38, rue du Curé - 352 22 68 26

26, avenue de la Liberté - 352 48 80 32

Centre Commercial Auchan Kirchberg - 352 43 84 44

**BERTRANGE**

Centre Commercial City Concorde - 352 26 25 91 86

dessange.com

Entreprises indépendantes membres du réseau DESSANGE

Photographie retouchée

# On a testé pour vous !

## LA GAMME HAIR PRODIGIEUX DE NUXE



*Marque connue pour ses produits skincare, NUXE s'attaque à la beauté de vos cheveux et lance sa première gamme prodigieuse de soins capillaires. Ce nouveau rituel d'exception à l'huile fermentée de camélia rose sublime votre chevelure en seulement trois étapes : masque avant-shampooing, shampooing, démêlant. La gamme reprend la fragrance signature de l'Huile Prodigious avec ses notes de fleur d'oranger, magnolia et vanille. Véganes et Made in France, sans silicone et sans sulfates, les produits contiennent au minimum 94 % d'ingrédients d'origine naturelle.*

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



**JULIE**

« Au début, j'étais sceptique concernant la gamme capillaire Nuxe. Je pensais que bien que les produits sentent très bons, leur composition laisserait à désirer... Mais en réalité, elle est excellente et les produits sont exceptionnels. Mes cheveux sont plus brillants et plus sains dès la première utilisation. De plus, la fragrance qui enveloppe mes cheveux pendant plusieurs jours est tout simplement unique. J'aurais souhaité que les contenants soient un peu plus grands. »



**CÉLINE**

« J'ai adoré le masque nutrition avant-shampooing, on peut le laisser poser aussi longtemps qu'on le souhaite et le résultat est là ! Le shampooing et le démêlant à l'huile fermentée de camélia rose laissent une odeur très agréable et leur formule vegan est un vrai plus ! Le packaging est un peu trop flashy à mon goût. »



**DOROTHÉE**

« Cette routine capillaire est une vraie merveille. Elle nourrit les cheveux en profondeur et l'odeur est évidemment à tomber. Ce parfum addictif et signature de la marque reste toute la journée. Un peu sceptique quant au masque avant-shampooing, il fait vraiment la différence et se rince super facilement. J'adore ! Mes cheveux sont plus doux et surtout plus brillants. »



**ALKILDA**

« Cette nouvelle gamme capillaire signée Nuxe est superbe ! Le masque avant-shampooing complète parfaitement le shampooing et le démêlant. Les trois produits nourrissent et réparent intensément les pointes et les longueurs. Ce que j'ai le plus apprécié, c'est le parfum de ces soins capillaires. Après seulement deux applications, mes cheveux sont plus doux, brillants et parfumés tout au long de la journée. Le packaging, à l'effet girly, est aussi très sympa. »

# L'ÉLIXIR DE RÉGÉNÉRATION : MYBLEND DÉVOILE SON SUPERSÉRUM RÉPARATEUR

Dans l'univers de la beauté, myBlend se distingue par sa vision unique de la peau, influencée par l'épigénétique. Pour cette marque novatrice, l'âge de la peau dépend moins de l'horloge biologique, mais davantage de votre mode de vie et de vos besoins spécifiques. C'est dans cette optique que myBlend présente son dernier bijou de la derma-cosmétique : le supersérum réparateur.



## UN SOIN HAUTEMENT CONCENTRÉ

Le supersérum réparateur est conçu pour cibler les peaux desséchées et abîmées, leur offrant une cure de nutrition et de réparation en profondeur. Il s'adresse aux peaux agressées par les éléments tels que les coups de soleil, le grand froid, la climatisation, les voyages en avion ou même le rasage. Mais il peut également être utilisé sur le long terme pour lutter contre les signes du vieillissement cutané.

## LA SCIENCE AU SERVICE DE LA PEAU

Au cœur de ce sérum réside une concentration exceptionnelle d'actifs réparateurs et restructurants intensifs. Ils agissent en stimulant les cellules épidermiques, aidant ainsi à régénérer, réparer et apaiser la peau. Parmi ces actifs, les céramides jouent un rôle essentiel en

formant une barrière protectrice contre la déshydratation et le vieillissement cutané.

## DES RÉSULTATS VISIBLES RAPIDEMENT

Le supersérum réparateur permet à votre peau de retrouver sa douceur en seulement quelques jours. La sécheresse cutanée est réduite, le film hydrolipidique est renforcé, laissant place à une peau visiblement plus belle, douce et souple. De plus, sa formulation unique garantit une absorption rapide sans laisser de film gras.

## OFFREZ À VOTRE PEAU LE SOIN QU'ELLE MÉRITE

Le supersérum réparateur de myBlend est disponible dès maintenant chez Paris 8. Il convient parfaitement aux peaux sèches à très sèches et fragilisées. Utilisez le matin et soir en cure ponctuelle ou sur le long terme pour des résultats remarquables. S'appuyant sur une approche holistique de la beauté, myBlend offre une solution complète pour choyer votre peau de l'intérieur à l'extérieur. Découvrez l'incroyable potentiel des synergies entre le supersérum réparateur et la crème régénérante, recommandés par le Dr. Olivier Courtin.

## UNE MARQUE ENGAGÉE

MyBlend s'engage à utiliser des ingrédients soigneusement sélectionnés

pour leur tolérance et leur impact sur la texture et la stabilité des produits. La marque privilégie les ingrédients naturels autant que possible et veille à l'écoresponsabilité de ses processus de fabrication. Les emballages sont conçus principalement en verre, aluminium et carton, tous recyclables, réduisant ainsi leur impact sur l'environnement.

Choisissez myBlend, une marque qui préserve à la fois votre peau et notre planète, pour une beauté authentique qui transcende les apparences. Des soins novateurs qui aident à restaurer la peau en profondeur, à renforcer sa barrière protectrice et à lutter contre les signes du temps. La gamme comprend sept soins différents. Chaque sérum a une utilisation spécifique et offre ainsi une réponse personnalisée en fonction de votre type de peau.



Une exclusivité à retrouver uniquement dans les boutiques Paris 8 de Grand-Rue et de la Belle Étoile

[WWW.PARIS8.COM](http://WWW.PARIS8.COM)

**PARIS 8**  
HAUTE PARFUMERIE





## POUR UNE ROUTINE BEAUTÉ PLUS RESPONSABLE

### Conseils pour sélectionner des produits cosmétiques green

Prendre soin de soi et de sa peau tout en préservant sa santé et l'environnement, c'est possible, mais cela ne s'improvise pas. Si de nombreux produits cosmétiques performants et responsables sont disponibles dans les rayons, quelques points de repère et un peu de discipline sont nécessaires pour apprendre à bien les sélectionner.

TEXTE : FABRICE BARBIAN



## MAISON DE LA BEAUTÉ

SKIN CARE AND BEAUTY  
PLUS DE 20 ANS D'EXPÉRIENCE

Se soucier de l'environnement, cela commence par réduire sa consommation de produits en tout genre. Avant même de s'attacher à sélectionner des produits sains, il importe, peut-être, de se poser la question de savoir s'il n'est pas possible de réduire sa « routine beauté » en termes de produits. Non, pas forcément un grand nettoyage ! Mais après tout, certains peuvent faire doublon et d'autres interroger quant à leur valeur ajoutée. Pas inutile d'ailleurs de profiter de ce petit check pour s'intéresser à ses tubes et autres petits pots.

### BON SENS ET DISCERNEMENT

Avant même d'évoquer les labels ou de s'intéresser aux compositions, les contenants et les emballages sont à prendre en considération. Par exemple, si un flacon est en plastique, il n'est pas inutile de vérifier qu'il a été confectionné à partir de plastique recyclé ou qu'il est recyclable. Ce qui vaut pour d'autres matériaux, bien entendu. Dans le même esprit, entre deux crèmes aux propriétés identiques, mieux vaut opter pour celle qui dispose du packaging le plus « léger ». Cela dit, l'industrie cosmétique ne vit pas dans un monde à part, force est d'avouer que de gros efforts ont été faits en la matière même s'il y a encore des marges de manœuvre.



LA BEAUTÉ DE VOTRE VISAGE BY

**GEMOLOGY** **NEW**

L'alchimie de la beauté et des thérapies énergétiques



### DES SOINS ANTI-ÂGE HAUT DE GAMME ET UN NOUVEAU SOIN ÉNERGETIQUE 100 % BIO

S'appuyant sur les vertus cosmétiques des minéraux ainsi que des pierres précieuses, les soins Gemology offrent des actifs de haute qualité et restructurent votre peau avec éclat.

**Chaque peau est unique, analyse et conseils personnalisés sur rendez-vous avec notre experte**

### UN MASSAGE EXCEPTIONNEL

Profitez d'un massage aux pierres précieuses chaudes alliés à des techniques de yoga et shiatsu et inspirés du kobido pour retrouver un visage lifté.



C'est le moment de prendre soin de soi et de profiter de nos promotions disponibles en institut. Retrouvez toutes nos offres en ligne et sur notre page facebook :

@Institut La Maison de la Beauté



14, Bld. Robert Schuman,  
L-8340 Olm - Capellen • Tél. : 30 81 39

Retrouvez l'ensemble de la carte des soins  
sur [www.maisondelabeaute.lu](http://www.maisondelabeaute.lu)



## APPRENDRE À LIRE LES COMPOSITIONS

Aujourd'hui, les fabricants ont l'obligation de faire figurer la composition des produits cosmétiques sur l'emballage. C'est la fameuse liste INCI pour « International Nomenclature for Cosmetic Ingredients », pour le dire autrement, la « Nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques ». Elle a pour objet de permettre aux consommateurs de faire un choix éclairé, de savoir ce que contient le produit et de repérer des ingrédients qu'il est préférable d'éviter (ou controversés) compte tenu de leur impact pour la santé ou sur l'environnement. À défaut d'avoir de solides connaissances en chimie, elle ne sert pas à grand-chose a priori. Mais ce n'est pas tout à fait vrai dès lors que l'on s'y intéresse (un petit effort !) et utilise des applications ou des sites internet favorisant la compréhension de ce que sont ces ingrédients. Des grilles de lecture et des indicateurs permettent également de mettre ces infos à profit. Quelques infos plus générales à savoir : la liste énonce la liste complète des composés contenus dans un cosmétique par ordre décroissant. Les composés les plus présents dans le produit figurent donc toujours en haut de la liste. En général, les 5 ou 6 premiers ingrédients représentent plus de 70 % du produit total. En revanche, un composé dosé à moins de 1 % peut-être placé à peu près n'importe où en fin de liste.

## CERTIFICATIONS ET LABELS

Une autre solution pour sélectionner des cosmétiques « green », c'est de se référer aux certifications et labels. Écartons d'emblée ceux portés par les marques elles-mêmes puisqu'ils sont forcément sujets à questionnements (ce qui ne veut pas dire qu'il n'y en a pas de « rigoureux »). Parmi les labels et certifications les plus reconnus, il y a COSMOS qui est un référentiel pour la cosmétique biologique et naturelle

Et que le greenwashing reste une pratique répandue en jouant avec les mots et les images, avec plus ou moins de subtilités. Il importe dès lors de conserver à l'esprit quelques principes. Ce n'est pas parce qu'une crème est dépourvue d'un composant jugé mauvais – ce sera précisé en gros sur le produit – que le reste des ingrédients est forcément bon. Ce n'est pas parce que le produit est enrichi avec une plante ô combien naturelle, qu'il en contient forcément en grande quantité jusqu'à limiter sérieusement les ingrédients plus nocifs ! Le fait qu'il soit « sans produit chimique » n'est nullement un gage de qualité, parce que la chimie n'a pas que de mauvais côtés.

---

### “ Le greenwashing reste une pratique répandue ”

---

Bref, toutes ces indications « rassurantes » ne sont pas forcément à prendre au pied de la lettre ou à (sur) « interpréter ». Ne pas oublier non plus que si un cosmétique bio est forcément naturel, un cosmétique naturel n'est pas toujours bio.

**SPORTCLUB**

Junglinster

**WORKS**

## UN LIEU RAFFINÉ POUR L'ENTRAÎNEMENT ET LA SANTÉ



### Venez découvrir nos entraînements individuels ou en petits groupes

Hormone Yoga, Hatha Yoga, Vinyasa Yoga,  
Cours de stretching pour femmes

Boxe pour tout le monde

#### NOUVEAUTÉ

Power Mama pour les femmes  
enceintes et postnatal

Profitez également de notre  
traitement complémentaire "Prana"  
pour renforcer les pouvoirs  
d'auto-guérison et réduire le stress.



développé par l'organisme certificateur Ecocert. Cosmos garantit, par exemple, des procédés de production et de transformation respectueux de l'environnement et de la santé humaine, une utilisation responsable des ressources naturelles ou bien encore le respect de la biodiversité. Cosmébio en est un autre. Il assure notamment que les cosmétiques contiennent au minimum 95 % d'ingrédients d'origine naturelle et que sont écartés de nombreux ingrédients controversés. Citons encore les labels Slow Cosmétique, Nature & Progrès ou bien encore BDIH et NATRUE, deux labels bio allemands. Les cahiers des charges que doivent respecter les détenteurs de l'un ou l'autre label sont toujours disponibles en ligne pour qui veut tout savoir sur les exigences et restrictions imposées. Il y a aussi une norme présente dans le monde des cosmétiques : ISO 16128. Ce n'est pas une réglementation, mais un texte d'harmonisation et de structuration des marchés qui précise ce qu'est un ingrédient cosmétique naturel ou biologique, d'origine naturelle ou biologique. Un référentiel qui fait d'ailleurs débat, les labels soulignant que ce « classement » prête à confusion dans l'esprit des consommateurs.

“

**Un cosmétique bio  
est forcément naturel, un cosmétique  
naturel n'est pas toujours bio**

”

### DO IT YOURSELF

Pour réduire sérieusement (voire supprimer) ses déchets d'emballage et son impact environnemental, faire des économies et avoir l'assurance que les ingrédients et matières premières sont de qualité, rien de mieux que de concocter ses produits soi-même. Pour savoir comment procéder, des centaines de sites internet spécialisés sont disponibles pour connaître les recettes et faire le plein de trucs et astuces pour confectionner des crèmes, shampoings, huiles et autres baumes efficaces et plus « responsables ». Bref, une alternative à étudier pour qui est en mesure de prendre quelques distances avec ses produits cosmétiques préférés ou de « marque » en sachant que ces derniers déploient des trésors d'imagination pour donner l'illusion qu'ils sont absolument indispensables. •

15 Rue du Village  
L-6140 Junglinster  
À proximité  
de l'Église Saint-Martin

Tel. 621 471 111  
info@pranaworks.lu



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

# MUST-HAVE

## INNOVATION

Cé sérum utilise une technologie de pointe utilisée dans le domaine médical pour offrir le meilleur collagène végétal pour la peau. Ce nouvel ingrédient est issu d'une plante herbacée, il permet d'obtenir un fragment de collagène végan dont la structure identique à celle de nos cellules est parfaitement assimilée par le derme. Ce soin pallie à la baisse de collagène, il corrige les rides et lisse l'ovale du visage. Les traits sont instantanément liftés. **Resveratrol-Lift Sérum Liftant Fermeté. Caudalie.**



# 02

## CONCENTRÉ

Un shampoing hydratant hautement concentré, qui nettoie et revitalise en douceur. La formule à base d'aloë vera, d'huile de graines de tomate recyclée et d'huile de graines de crambe est riche en antioxydants et en propriétés hydratantes pour des cheveux sains et brillants. Le shampoing est activé au contact de l'eau. Une formule sans parabène, sans silicone et sans sulfate. **N°12 Objets d'Amsterdam. Maire-Stella-Maris.**



# 03

## NOUVELLE ÈRE

20 ans près l'emblématique For Her, la marque ouvre un nouveau chapitre. All of Me, un parfum aux multiples facettes qui réinterprète la féminité pour une toute nouvelle génération. Célébration de l'individualité et de l'expression de soi, un parfum pour un mouvement de femmes autonomes et libres d'esprit qui vont à la découverte de qui elles sont vraiment et embrassent avec confiance tout ce qui les rend uniques. **All of me. Narcisso Rodriguez.**



# QUATRE

## EN DOUCEUR

Un nettoyage quotidien contribue à maintenir l'équilibre du microbiote et à préserver la barrière cutanée. Pour être efficace, le soin doit être très doux, efficace et respectueux de la peau. Les formules sans eau réduisent le recours aux conservateurs, rendant le produit plus concentré pour une même efficacité. Sa texture sans eau se transforme en une crème mousse réconfortante et sensorielle au contact de l'eau. Ce soin nettoie la peau et élimine toutes les traces de maquillage, de pollution et d'impureté. **Poudre-crème nettoyante. Collistar.**



## VOYAGE

# 05

Le coquelicot a cédé la place à la fleur la plus emblématique du Japon : la fleur de Sakura. A l'image de l'ikebana, sa simplicité cache une harmonie recherchée. En tête, les notes torréfiées et gourmandes du Thé Sobacha dévoilent leurs accents japonais subtils. Sous cette infusion s'épanouit un cœur de Fleurs de Sakura, d'absolu de Jasmin et d'absolu de Tubéreuse d'Inde. Enfin, une overdose de bois précieux emmenés par le Santal d'Australie enveloppe cette fragrance d'une féminité somptueuse. Un triptyque radical et minimaliste, infusé de matières nobles, l'odeur du Japon au printemps retranscrite dans une poésie végétale contemporaine et ultraraffinée. **Ikebana. Kenzo.**



MES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEM

MES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEMMES FEM

MES 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 FEM



# Cancer du sein :

## COMMENT PRÉVENIR ET DÉPISTER LA MALADIE ?

Avec environ 500 nouveaux cas détectés et 72 décès par an au Luxembourg, le cancer du sein reste le plus meurtrier chez les femmes de 50 à 70 ans. À partir de 50 ans, même si l'on est en bonne santé, il est recommandé de réaliser une mammographie tous les deux ans. Le dépistage précoce joue un rôle essentiel dans la lutte contre cette maladie.

TEXTE : CHARLOTTE KAISER

Mois de sensibilisation et de lutte contre le cancer du sein, Octobre rose vient nous rappeler chaque année, l'impérieuse nécessité de se faire dépister pour lutter contre cette maladie. À noter que le cancer du sein reste le cancer le plus fréquemment diagnostiqué chez la femme, mais aussi le plus mortel (72 décès chaque année au Luxembourg). Environ 500 nouveaux cas de cancer du sein sont diagnostiqués chaque année dans le pays. Depuis 1992 et le lancement du Programme national de mammographie, le ministère de la Santé invite les femmes âgées de 50 à 70 ans à réaliser une mammographie de dépistage tous les 23 mois. L'examen peut être fait dans un des centres de dépistage agréés, situés dans l'un des cinq établissements hospitaliers du Luxembourg. Dans le cadre de ce programme, ce dernier est gratuit pour les résidentes luxembourgeoises affiliées à la Caisse Nationale de Santé. L'âge moyen du diagnostic est de 63 ans. Néanmoins, les autorités sanitaires conseillent de commencer le suivi gynécologique, afin d'avoir une palpation tous les ans, à partir de 25 ans. « Technique d'imagerie médicale qui utilise les rayons X, la mammographie permet de déceler des petites tumeurs, qui n'ont généralement pas encore formé de métastases. Et l'on sait que plus la détection est précoce,

plus les chances de survie sont grandes. Le programme national de dépistage est lu en double aveugle, c'est-à-dire qu'il est lu par deux radiologues ce qui augmente la qualité du diagnostic », note Lucienne Thommes, directrice de la Fondation Cancer. L'établissement, en partenariat avec Europa Donna et le ministère de la Santé, participe à différentes actions de sensibilisation, dans des hôpitaux notamment. Afin de sensibiliser toujours plus de femmes à travers le pays, l'équipe de la Fondation Cancer met également en place des campagnes de communication sur les réseaux sociaux et organise des conférences sur le cancer du sein dans certaines entreprises qui en font la demande.

“

**Lorsqu'on parle de prévention et de dépistage, il y a parfois un abysse entre le savoir et le faire**

”

### UN SUIVI MÉDICAL INDISPENSABLE

« Grâce aux diverses campagnes de sensibilisation à l'occasion d'Octobre rose

notamment, le cancer du sein est de plus en plus médiatisé. Malheureusement, et c'est souvent le cas lorsqu'on parle de prévention et de dépistage, il y a parfois un abysse entre le savoir et le faire. Les femmes sont parfaitement conscientes de ce qu'elles doivent réaliser, mais ne le font pas nécessairement », poursuit-elle. Si la mammographie reste la meilleure méthode de détection du cancer du sein, il est important de connaître l'aspect normal de ses seins afin de voir immédiatement les éventuels changements. Il faut ensuite que vous vous placiez torse nu devant un miroir afin d'observer attentivement votre poitrine. Voici les signes qui doivent vous alerter : un sein anormalement plus bas que l'autre, un épaississement du sein, un changement de forme ou de taille du mamelon, une éruption cutanée (eczéma, rides de peau) sur le mamelon ou sur la peau autour, un mamelon qui se rétracte, l'apparition de boules ou de rougeurs anormales, une anomalie de la peau (ce qu'on appelle la peau d'orange, une enflure dans l'aisselle). « À partir du moment où l'on remarque un quelconque changement au niveau de sa poitrine, il faut impérativement consulter son gynécologue », souffle Lucienne Thommes. L'auto-surveillance ne remplace évidemment pas les autres méthodes de dépistage, mais reste une technique efficace pour repérer



d'éventuels signes évocateurs d'une tumeur, en parallèle des mammographies et des palpations mammaires annuelles réalisées par votre médecin.

“

### L'autosurveillance ne remplace évidemment pas les autres méthodes de dépistage

”

#### 6 CAS SUR 1 000

Dans le cadre du Programme national de dépistage, près de 1 000 mammographies sont réalisées chaque année dans le pays. Sur ces 1 000 examens, environ 920 seront normaux et 80 présenteront des anomalies. Ces 80 cas demanderont des analyses complémentaires, et seuls 6 cas de cancer seront détectés. Pour les femmes concernées par ce deuxième examen, le stress est immense. « Comme tout acte médical, la mammographie présente à la fois des avantages et des

inconvenients. Les cancers d'intervalles, extrêmement rares, qui apparaissent entre deux examens en sont l'exemple. Nous estimons également que sur 10 % des cancers dépistés, il n'y aurait aucune conséquence sur la santé de la femme concernée, mais actuellement, dans l'état actuel des connaissances scientifiques, il n'est pas possible de déterminer formellement les cancers qui vont évoluer de ceux qui évolueront peu. On parle alors de surdiagnostic et de surtraitement », explique Lucienne Thommes. L'autre limite mise en avant est l'exposition répétée aux rayons X, susceptible d'augmenter la probabilité d'un cancer radio-induit. Néanmoins, selon le consensus scientifique, cette irradiation liée à la mammographie reste très faible. Il n'y a pas de quoi s'inquiéter donc, la mammographie reste l'examen de référence dont la balance bénéfices-risques est largement favorable.

#### UNE MALADIE MULTIFACTORIELLE

« Il est essentiel de continuer la sensibilisation sur tous les fronts possibles. Je remarque que de plus

en plus de jeunes femmes sont inquiètes. Il ne faut pas oublier que 80 % des cancers sont diagnostiqués chez des patientes qui ont plus de 50 ans, raison pour laquelle le programme national de dépistage les concerne directement. Depuis quelque temps, la Commission européenne recommande d'abaisser l'âge à 45 ans, le Luxembourg risque d'adopter prochainement cette mesure », poursuit-elle. Le cancer du sein est une maladie multifactorielle. De nombreux facteurs entrent en jeu et influent sur le risque de sa survenue. Certains d'entre eux sont liés au mode de vie. L'alcool arrive en tête. Selon de nombreuses études, il a été établi que 17 % des cancers du sein sont liés à une consommation d'alcool.

Le surpoids, le tabac, une alimentation déséquilibrée, la sédentarité, l'exposition hormonale augmentent également les risques de développer un cancer du sein. « Vivez sainement ! Mais j'ai pour habitude de dire que les facteurs de risques les plus importants sont ceux que l'on ne peut pas changer. Le premier est celui d'être née femme. Sur 100 cancers du sein, 99 concernent la gent féminine.

“

### Il est important de connaître l'aspect normal de ses seins afin de voir immédiatement les éventuels changements

”

Et il y a aussi l'âge, plus vous vieillissez, plus le risque augmente. L'histoire familiale et personnelle joue également dans la balance », détaille la directrice de la Fondation Cancer. « Il faudrait, à l'aide de différents examens, que chaque femme soit en mesure de connaître son facteur de risque et faire des examens de dépistage en conséquence », conclut-elle. ●



**PROFITEZ DE NOS REMISES  
EXCEPTIONNELLES**  
pendant la foire Home Expo

**DU 5 AU 8 OCTOBRE 2023  
À LUXEXPO THE BOX !**  
Rendez-vous au stand 7A09



**40**  
ans

1 rue des Églantiers L-8043 Strassen – Tél. : 44 55 12  
17 rue de Luxembourg L-4220 Esch-sur-Alzette – Tél. : 54 20 24  
1A route de Luxembourg L-7240 Luxembourg – Tél. : 33 67 40

WWW.MAISONDULIT.LU  

Fanny Lorin

## CAP SUR LA SANTÉ !

Arrivée au Luxembourg un an avant la crise du Covid-19, Fanny Lorin, 35 ans, manage le Centre de coordination des programmes de dépistages des cancers. Un nouvel horizon pour cette ingénieure qui s'est longtemps penchée sur les questions d'alimentation. Une nouvelle vie pour cette frontalière, volubile et débordante d'énergie, qui a toujours eu soif de justice et d'équité. Fin juillet, peu de temps avant son congé maternité, on retrouve la jeune mère d'un petit garçon sur la terrasse des Capucins.

Fanny Lorin

TEXTE : KARINE SITARZ



**Quelle jeune fille étiez-vous ? Où avez-vous grandi et dans quel environnement ?**

J'ai grandi en région Centre, pendant mes premières années dans une ferme, seule avec ma mère avec laquelle j'ai un lien très fort, puis à Tours dans une famille recomposée avec deux frères et des parents passionnés de musiques traditionnelles. Ils chantaient, ma mère dansait, la musique et le chant font d'ailleurs toujours partie de leur quotidien. De là est née ma passion pour la musique et la danse, j'ai dansé avant de marcher. Ma mère aurait voulu que je me tourne vers le violon, mon père vers le piano, mais très jeune, j'ai opté pour la batterie et les percussions. J'en ai joué pendant 10 ans, notamment dans des orchestres à l'école de musique. J'ai aussi fait beaucoup de danse et ce, jusque vers 26 ans, hip-hop et afro-dance surtout.

**Mais alors qu'est-ce qui vous a poussée vers la prévention et l'éducation à la santé ?**

Je rêvais de devenir vétérinaire, les animaux ont toujours fait partie de mon monde, mais finalement je me suis tournée vers la santé publique. Je m'intéressais à tout ce qui était comportemental et

à ce qui portait sur la prévention. J'ai fait une école d'ingénieur, avec une spécialité en alimentation et, en dernière année, un master en santé publique, axé gestion de projets, à la faculté de médecine de Tours. Une année complémentaire à mes études d'ingénieur qui, elles, se sont révélées être un bon choix.

### **L'alimentation et l'obésité sont au centre de votre parcours professionnel. Pouvez-vous nous en dire plus ?**

J'ai toujours été sensible aux questions liées à l'alimentation, car depuis toute petite je vois ma mère se débattre avec des problèmes de poids et des troubles du comportement alimentaire. Grâce à mon école d'ingénieur, j'ai eu la possibilité de m'engager comme bénévole auprès de l'association Alibabaa, on allait dans les écoles pour discuter du b.a.-ba de l'alimentation avec les enfants. Ces moments furent mes premiers pas sur le terrain de la prévention.

### **Comment s'est passé le passage vers la vie active ?**

À l'hôpital universitaire où j'ai étudié, une filière de soins obésité se créait et mon directeur de master m'a recommandée pour le poste de coordinatrice. Je me suis retrouvée à gérer un projet d'ampleur régionale ! L'idée était de proposer aux personnes prises en charge un vrai parcours de soins qui démarre avant l'opération et offre un vrai suivi après celle-ci. J'y ai travaillé deux ans et demi avant de rejoindre la FRAPS (ndlr : Fédération régionale des Acteurs en Promotion de la Santé) à Orléans où pendant cinq ans je me suis occupée de prévention. Je faisais un peu de tout, de la formation des professionnels au montage des budgets en passant par des interventions en maternelle ou à la faculté.

### **Quand et comment avez-vous posé vos bagages au Luxembourg ?**

En 2019, par un heureux concours de circonstances. À l'époque, mon beau-frère y

travaillait et pendant les vacances, on était venu lui rendre visite. Comme on a bien aimé la région, il m'a suggéré de regarder les offres d'emploi dans le domaine de la santé où, disait-il, on avait du mal à recruter. Mon conjoint, avec qui je suis depuis le lycée, m'a accompagnée dans cette démarche. Il a fallu tout lâcher, mais, à l'époque, on n'avait pas encore d'enfant... Cela a surtout été dur pour ma mère.

“

### **Les résultats sont lus deux fois et de manière indépendante**

”

### **En quoi consiste votre travail de cheffe de service du Centre de coordination des programmes de dépistage des cancers ?**

Je fais de la gestion administrative et de la gestion de projets et je manage et coordonne une équipe d'une douzaine de personnes. Mon background médical m'aide énormément, je peux facilement échanger avec les médecins. Nous avons deux programmes de dépistage, l'un pour le cancer du sein, l'autre pour le cancer colorectal. Nous essayons d'en améliorer la participation, actuellement autour de 50 % pour le premier, 30 à 35 % pour le deuxième programme qui n'a démarré, lui, qu'en 2021. Nous devons nous assurer que ce que l'on propose est bien justifié d'un point de vue médical et que nos programmes suivent les *guidelines* européennes. Ainsi, nous révisons actuellement les tranches d'âge de nos programmes conformément aux nouvelles recommandations de la Commission européenne. Nous avons aussi évalué les besoins d'un programme de dépistage du cancer du col de l'utérus et nous devons voir ce qu'il en est pour les cancers broncho-pulmonaires, de l'estomac et de la prostate.

### **En cet octobre rose, alors que le cancer du sein reste un des plus fréquents et des plus meurtriers chez les femmes, avez-vous un message à transmettre ?**

Quand on se sent bien, on se dit qu'on n'a pas besoin de dépistage. Beaucoup de femmes sont hélas réticentes, la mammographie ayant mauvaise réputation. Or, c'est un examen efficace quand il est répété, d'où notre invitation envoyée tous les deux ans. Les résultats sont lus deux fois et de manière indépendante, une première fois à l'hôpital puis à la direction de la santé où le compte-rendu arrive masqué. Il faut d'ailleurs que nous développiions notre partenariat avec les médecins de première ligne médicale pour qu'ils soutiennent mieux notre programme. ●

### *Questions à la volée*

#### **UN LIVRE MARQUANT :**

« *Quand j'étais soldate* » de Valérie Zenatti qui parle du service militaire des femmes en Israël, un livre lu au collège et qui a touché ma fibre féministe !

#### **UNE FEMME INSPIRANTE :**

Ma mère, très sociale, qui s'est toujours battue sur plusieurs fronts, pour les droits des femmes, contre les violences faites aux femmes et aux enfants, pour la vie.

#### **UNE DESTINATION :**

Avec mon conjoint, aller au Niger, son pays natal, y rencontrer ma belle-famille, mais aussi découvrir le Japon et sa culture.

# News HEALTHY

## LES 1001 BIENFAITS DE L'EAU

TEXTE : LISA BEYS



### ***Moonwater, la nouvelle lubie des stars***

Victoria Beckham ne jure plus que par elle, après l'avoir découverte au cours d'un séjour détox en Allemagne. Le concept ? Cette eau fabriquée à Munich est puisée et embouteillée uniquement au cours de la pleine lune (« moon »). L'astre lunaire transmettrait à l'eau des propriétés très bénéfiques pour l'épiderme : la boire rendrait la peau plus lumineuse, souple et rebondie. Pour acquérir cet élixir de jeunesse, il vous faudra débourser 8€/bouteille. Énième mirage marketing ? À vous de juger !

### **PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU**

Le cerveau contient 85 % d'eau, qui lui permet de bien fonctionner. Une déshydratation, même modérée, diminue la vigilance, augmente la sensation de fatigue et l'anxiété. Concentration et mémoire à court terme peuvent également être altérées : moins on boit, moins on est performant ! Une simple réduction de 2 % d'eau dans le corps diminue de 20 % nos capacités physiques et intellectuelles. Attention, la sensation de soif apparaît quand on est déjà déshydraté de 1 à 2 %.

### **POUR UNE MEILLEURE SANTÉ : VIVONS PRÈS DE L'EAU !**

Les experts de l'Université de Glasgow (Écosse) ont analysé les conséquences des divers lieux de vie sur différents aspects de la santé. Le bilan ? Vivre près de l'eau amplifie considérablement le niveau d'activité physique ! De plus, la proximité avec l'eau diminue le stress, l'anxiété, tout en favorisant l'humeur et le bien-être en général. Alors, on déménage ?



## La mer à boire

C'est la société Odeep qui commercialise cette eau « extra pure », puisée à 300 mètres de profondeur, qui contiendrait 78 minéraux marins. Une innovation européenne exportée désormais dans le monde entier.

Comptez 25 € le carton de 12 bouteilles de 60 cl.

À la vôtre ! Plus d'infos : [www.o-deep.com](http://www.o-deep.com)



## LE DOUX BRUIT DE L'EAU

Une étude sur les sons, réalisée par des biologistes de l'Université Carleton au Canada, a démontré les nombreux bienfaits de l'eau : apaisement du rythme cardiaque, de la tension artérielle, diminution de la douleur ressentie, amélioration de l'humeur et des performances cognitives, soit une amélioration de +184 % sur la santé générale des sujets ! Écoutés régulièrement, ces bruits conduisent à une réduction de 28 % du niveau de stress. Parmi les sons ayant le plus gros impact : celui de l'eau, suivi ensuite par les chants d'oiseaux.

# 52 000 €

*C'est le prix d'une bouteille d'eau de Cristallo Tributo à Modigliani, l'eau la plus chère du monde. Issue d'un mélange de plusieurs sources provenant des îles Fidji, de France et d'Islande, c'est surtout sa bouteille en or de 24 carats qui fait son prix ! Une petite gorgée à 4200 € vous tente ?*

## DIRECTION SATURNIA

Depuis que l'homme a découvert les vertus des eaux minérales dans l'Antiquité, la cure thermale a démontré son efficacité sur de nombreuses pathologies : arthrose, rhumatologie, dermatoses, eczéma, allergies, asthme, dysfonctionnements métaboliques, sciatiques. Le site incroyable de Saturnia, en Toscane, connu pour ses propriétés curatives depuis près de 3000 ans, est particulièrement célèbre pour ses sources thermales, qui proposent une baignade dans des eaux sulfureuses jaillissant de terre à 37°C. Un site de rêve qui attire tout autant de locaux que de touristes.



*Anne Oswald*



# LA FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE, UN ACTE DE RÉSILIENCE

Dans un contexte de ruptures technologiques et numériques, d'incertitudes économiques et de bouleversements environnementaux, développer ses compétences et connaissances tant professionnelles que personnelles tout au long de sa vie est plus que jamais une nécessité. Pour Anne Oswald, Responsable lifelong-learning.lu à l'INFPC (Institut National pour le développement de la Formation Professionnelle Continue) du portail lifelonglearning.lu, se former et acquérir des expériences professionnelles rendent plus fort, et permettent de garder confiance face à l'évolution de la société et du monde professionnel.

TEXTE : MARC AUXENFANTS | PHOTOGRAPHIE : MATHILDE MAGNE

## Anne Oswald, quelles sont les principales missions et activités de l'INFPC ?

L'Institut national pour le développement de la formation professionnelle continue est un service public dédié à la formation tout au long de la vie. Créé il a plus de 30 ans, l'établissement public est placé sous la tutelle du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse. Sa vocation première est d'informer et de guider les entreprises et les particuliers dans leurs démarches de formation.

Aussi, ses missions reposent sur trois piliers d'activités :

- la gestion du portail national de la formation tout au long de la vie : lifelong-learning.lu ;
- l'accompagnement des entreprises qui sollicitent l'aide financière de l'État pour la formation de leurs salariés et l'instruction de leurs demandes de cofinancement ;
- une activité de veille et de développement en matière de formation, à travers l'Observatoire de la formation de l'INFPC, qui réalise des études et des analyses sur la formation en entreprise, sur l'offre des organismes de formation et sur la Transition École-Vie active (TEVA).

Concrètement, à travers le portail lifelong-learning.lu, il s'agit donc d'aider les employeurs et individus (particuliers et salariés) – quels qu'ils soient et peu importe leur situation – à trouver une formation via le moteur de recherche, ou bien à s'informer sur les formations existantes, à travers différentes rubriques qui pourront effectivement les intéresser.

“

**Actuellement, plus de 13.000 formations proposées par 317 organismes de formation membres sont référencées dans notre portail en ligne**

”

Nous sommes également mandatés par le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse pour traiter les demandes de cofinancement des entreprises sollicitant l'aide financière de l'État, pour toutes les formations qu'elles organisent à l'intention de leurs sala-

riés. À cette fin, nous les accompagnons dans leurs démarches et instruisons leurs demandes de cofinancement.

L'INFPC, c'est aussi toute une équipe, qui aide les personnes et les entreprises dans leurs démarches de formation continue : que ce soit via notre plateforme ou notre « infoligne 26 20 40 » que tout un chacun peut contacter pour toute question en relation avec la formation, mais aussi à travers nos présences à des salons dédiés à l'emploi et à la formation, comme le RTL JobDag, Moovijob qui sont des événements grand public.

## En mars dernier le portail lifelong-learning.lu a connu une refonte majeure : quelles sont ses nouvelles fonctionnalités ?

Ce guichet unique dédié à la formation tout au long de la vie est un espace de rencontre entre l'offre et la demande de formation. Actuellement, plus de 13.000 formations proposées par 317 organismes de formation membres y sont référencées. Le portail centralise également toute l'information sur la formation tout au long de la vie : aides à la formation, voies alternatives d'accès aux diplômes, événements, législation, actualités...

Sa refonte visait à optimiser l'expérience utilisateur. Et ce dans une volonté de placer la formation continue toujours plus au centre des préoccupations des particuliers et des entreprises, et afin de mieux les accompagner dans leur recherche de formations ou d'informations sur la formation.

La plateforme nouvelle version est donc dotée d'une nouvelle technologie, d'une navigation entièrement repensée selon les usages des internautes, avec un design plus attrayant et un accès plus facile, intuitif et informatif, à travers notamment un moteur de recherche qui optimise la quête d'informations des utilisateurs ; peu importe s'ils recherchent une formation précise, ou souhaitent plus globalement s'informer par rapport à leur situation et projet du moment sur les offres de formation, et les aides existantes dans ce domaine.

Autre nouveauté, nous avons mis en place dès la page d'accueil un accès aux informations par profil - Particuliers, Entreprises, Professionnels de la formation – afin de permettre à l'utilisateur d'être guidé aisément vers les informations recherchées.

### **Selon vous, à quels défis répond la formation continue aujourd'hui ?**

Pour moi, la résilience est un des défis majeurs actuels. C'est-à-dire cette capacité des individus et des entreprises à s'adapter le plus efficacement possible aux tendances de fond – transformation digitale, changements climatiques, mondialisation – qui redéfinissent aussi bien les emplois, nos rapports avec autrui, que nos modes de fonctionnement et ceux de la société et des entreprises.

Face à ces évolutions très rapides, la formation continue est donc une démarche nécessaire et importante. Elle permet en effet à l'individu de se perfectionner ou de se reconverter, conformément à ses besoins personnels ou par rapport à ces

bouleversements. Elle constitue en cela un levier très puissant, qu'il faut vraiment démocratiser, et sur lequel il faut communiquer. Plus que jamais donc, il s'agit d'essayer d'acquérir des compétences dont on a besoin aujourd'hui, mais aussi dans le futur.

Demain en effet, beaucoup de métiers disparaîtront et feront place à d'autres qu'on ne connaît pas encore. Ce qui implique une remise en question. Pour cette raison, l'individu doit pouvoir avoir toutes les clés pour prendre en main son développement personnel et professionnel.

D'ailleurs, la résilience s'apprend et se cultive. Aussi, face à tous les défis actuels et de demain, la formation et les expériences professionnelles tout au long de la vie nous rendent plus forts et nous permettent de garder confiance en nous-mêmes et en nos capacités face à un avenir par définition incertain.

### **Comment les organismes de formation répondent-ils aux besoins actuels et futurs du marché ?**

Ils sont en cela des contributeurs de premier plan en matière de formation. Mais eux aussi doivent faire preuve de résilience face à ces changements et aux nouveaux besoins du marché.

Pendant la pandémie de Covid-19 notamment, ils ont dû s'adapter et revoir les contenus de leurs programmes, la forme, leurs outils et leurs techniques (notamment numériques) d'apprentissage. À titre d'exemple : en 2019, 1 % des formations se faisaient en e-learning. Aujourd'hui, 20 % d'entre elles s'effectuent en digital learning : soit en e-learning, en classes virtuelles ou via des webinaires. Toujours par rapport aux besoins du marché, les organismes de formation ont également étoffé leur offre en faveur de thèmes comme l'intelligence artificielle, la blockchain, l'informatique verte... ●

## **LA FORMATION CONTINUE EN CHIFFRES (DU 1<sup>ER</sup> JANVIER AU 5 SEPTEMBRE 2023) SUR LIFELONG-LEARNING.LU**

### **Domaines de formation les plus consultés tous publics confondus**

- 26 % : Informatique et télécommunication (informatique et systèmes d'information / logiciels / langages informatiques, télécommunication)
- 14 % : Langues
- 10 % : Finance, assurance, droit (banque assurance, commerce international, droit, droit fiscal, économie)
- 9 % : Management, gestion des entreprises et ressources humaines
- 8 % : Développement personnel et professionnel

### **Domaines de formation les plus représentés / proposés par les organismes de formation membres**

- 26 % : Informatique et télécommunication (informatique et systèmes d'information / logiciels / langages informatiques, télécommunication)
- 15 % : Langues
- 9 % : Management, gestion des entreprises et ressources humaines
- 9 % : Développement personnel et professionnel
- 8 % : Finance, assurance, droit (banque assurance, commerce international, droit, droit fiscal, économie)

(Source : INFPC)

Wat Editions



# We create and share your story.

RÉGIE PUBLICITAIRE

STUDIO GRAPHIQUE

FEMMES BOLD CONNECT

WATEDITIONS.LU

## Je veux développer mes compétences.



### Et vous ?

**lifelong-learning.lu :**  
plus de 12 000 formations pour renforcer vos talents et toutes les informations pour votre projet de formation.



**lifelong-learning.lu**  
powered by INFPC



# News SOCIÉTÉ

## UNE AIDE AUX MIGRANTS



L'association Simourq a mis en place une plateforme conçue pour guider les migrants vers une intégration harmonieuse dans le tissu luxembourgeois. Cette plateforme fournit des informations, des évolutions légales, des analyses éclairantes, des actualités et des événements sociaux, spécialement conçus pour les migrants. Du persan à l'anglais, de l'arabe au kurde, chaque langue trouve ici son essence, chaque nuance trouve sa place.

L'ambition est de rassembler encore plus de langues pour créer un espace inclusif et diversifié, et ce, en collaborant avec des bénévoles passionnés et avec le soutien précieux de notre communauté.

La mission de l'association Simourq, est d'éveiller la conscience des migrants, de les guider dans leur cheminement d'intégration, sans compromis. Ce que l'association cherche à construire, c'est une société fondée sur l'humanité, une société qui dissout les divisions et rapproche les cœurs.

[www.simourqnews.com](http://www.simourqnews.com)

## 2001

*Date à laquelle les Pays-Bas ont légalisé le mariage pour tous. Il s'agissait d'une première mondiale.*

### **KPMG choisit BPI Real Estate pour développer son futur siège au Kirchberg**

Fin août, KPMG a annoncé avoir conclu un accord avec le promoteur BPI Real Estate pour le rachat du bâtiment Kronos au Kirchberg et de son terrain de 3,23 hectares, ainsi que pour le développement de son futur siège de 31.000 m<sup>2</sup>. C'est donc en lieu et place du siège historique de BGL BNP Paribas, depuis 1995, que le projet prend forme. Dans sa totalité, il consiste à redévelopper 55.658 m<sup>2</sup> SCB (Surface Construite Brute) sur l'ensemble de l'îlot, en conservant le parc existant, véritable poumon vert sur le plateau du Kirchberg. KPMG y occupera 31.000 m<sup>2</sup>, incluant un espace de coworking et un food court, tandis que 24.658 m<sup>2</sup> supplémentaires, uniquement développés par BPI Real Estate, seront à usage mixte. Ce projet immobilier s'annonce comme l'un des plus emblématiques à venir au Luxembourg. Afin de lui conférer une architecture iconique, il fera l'objet d'un concours européen d'architecture, organisé au second semestre 2023, en relation avec le Fonds Kirchberg et la Ville de Luxembourg. À suivre.

## UN REBRANDING RÉUSSI

Un an environ après le rebranding à l'échelle du groupe, Baloise reçoit deux prestigieux Red Dot Design Awards pour sa nouvelle image de marque en étant primée dans les catégories «Corporate Design & Identity: Relaunch» et «Sound Design: Corporate Sound Concepts». La nouvelle image de marque de Baloise a été développée en collaboration avec l'agence de marque MetaDesign. Rêves,

visions, talents, idées, innovations : le monde est un lieu où les possibilités sont infinies et Baloise propose aux personnes le soutien qui leur permet d'explorer ces possibilités. C'est là le principe fondamental de la nouvelle identité de marque, qui s'exprime dans le logo, la polychromie et le nouveau brand sound, composé par la société audity GmbH. Avec quelque 20 000 candidatures reçues

chaque année, le Red Dot Design Award compte parmi les plus grands concours de design au monde. Chaque année, les meilleures marques et les meilleurs projets de design de communication sont primés dans la discipline «Red Dot Award: Brands & Communication Design». Cette année, un jury de 24 membres a évalué environ 9 000 candidatures provenant de 56 pays.

*En chiffre*

### 21<sup>E</sup> SIÈCLE RECRUDESCENCE DES CATASTROPHES NATURELLES

1999 : 536 inondations

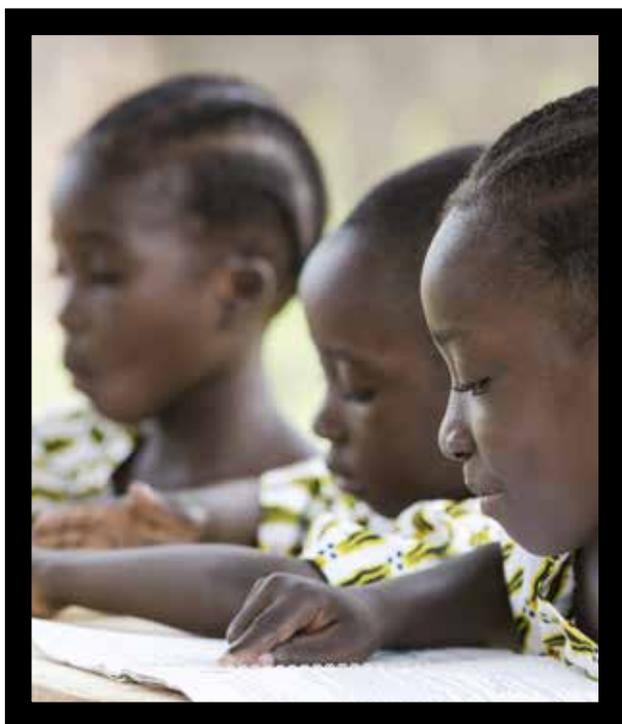
2019 : 1452 inondations



### LA BRAFA 2024 : UN ÉQUILIBRE DE SPÉCIALITÉS ET GAGE DE QUALITÉ

La Brafa s'attelle à la préparation de sa 69<sup>e</sup> édition. La Foire aura lieu du dimanche 28 janvier au dimanche 4 février à Brussels Expo dans les Palais 3 & 4. Elle accueillera 132 galeries provenant de 14 pays, proposant un éventail de spécialités allant de l'Antiquité à l'art contemporain. La Brafa peut se targuer d'être l'une des foires internationales les plus qualitatives d'Europe. Chaque année, les nouvelles candidatures sont examinées avec attention et avant l'ouverture de la foire, deux jours sont consacrés aux expertises. La fondation Paul Delvaux sera l'invitée d'honneur de la Brafa 2024. Elle présentera, à cette occasion, dans un espace qui lui est dédié, une exposition retraçant les grandes étapes de la création de l'artiste belge associé au surréalisme. Camille Brasseur, proposera une conférence consacrée au peintre belge le mardi 30 janvier dans le cadre des Brafa Art Talks qui prendront place quotidiennement à 16h sur le stand de la Fondation Roi Baudouin.

## 6 MILLIONS D'ENFANTS NON SCOLARISÉS DE PLUS



De nouvelles données de l'UNESCO montrent que le nombre d'enfants non scolarisés a augmenté de 6 millions depuis 2021 et s'élève désormais à 250 millions. Cette augmentation est en partie due à l'exclusion des filles de l'éducation en Afghanistan, mais elle s'explique également par la constante stagnation des progrès de l'éducation dans le monde. Ce bilan compromet l'objectif de développement durable (ODD) 4 des Nations Unies, qui fixe l'objectif de l'éducation de qualité pour tous d'ici 2030. Les engagements pris doivent se traduire en actes. Pour que les pays atteignent leurs objectifs, il faut que 1,4 million d'enfants soient scolarisés dans l'enseignement préscolaire chaque année jusqu'en 2030. À l'échelle mondiale, le taux d'alphabétisation des jeunes a progressé de moins d'un point de pourcentage. Le taux de participation des adultes à l'éducation a chuté de 10 %, cette baisse est principalement due à la pandémie de Covid-19.

## MÉDECINS DU MONDE TIRE LA SONNETTE D'ALARME

Le 15 octobre 2023, l'association Médecins du monde (Mdm) aura 10 ans d'existence au Luxembourg et le constat est amer : il reste encore beaucoup à faire pour que toute la population ait accès à la santé. La mise en place de la Couverture universelle des soins de santé (CUSS), depuis avril 2022, est loin de répondre aux besoins : les personnes pauvres, sans adresse et malades, restent parfois de nombreuses années sans pouvoir aller chez le médecin. Entre 2013 et 2023, le nombre de personnes soignées par les bénévoles est en constante augmentation.

Si les situations sociales se complexifient, les maladies rencontrées sont, dans la majorité, chroniques et nécessitent un suivi médical rapproché. Mdm lance un appel aux politiques : celui de ne pas oublier les plus vulnérables. Parmi les recommandations figurent : donner une base légale au projet pilote de la CUSS, mettre en place des logements pour les personnes pauvres gravement malades ou âgées, faire appliquer le droit au compte bancaire, ouvrir l'accès à l'aide sociale à toute personne vivant au Luxembourg de façon stable indépendamment de son statut administratif, et enfin ouvrir la Wanteraktioun toute l'année.





# Expand. Horizons.

We understand the different sides of your wealth.

private banking  
asset management  
investment banking  
asset services

 **Degroof  
Petercam**  
Trust. Knowledge.





# LE PLAN DE PENSION : LE BON CHOIX FISCAL

**Second des trois piliers d'assurance-pension en vigueur au Luxembourg, le régime de retraite complémentaire constitue un avantage en nature pour les salariés. Il permet également aux employeurs d'attirer et de retenir les talents. Et tant pour les premiers que pour les seconds, il reste fiscalement attractif.**

TEXTE : MARC AUXENFANTS

Au Luxembourg, les employeurs ont la possibilité de contribuer à la retraite de leurs salariés : à travers un plan de pension d'entreprise défini par la loi du 8 juin 1999 sur les régimes complémentaires de pension. Le texte transpose dans la législation nationale la directive 2014/50/UE « relative aux prescriptions minimales visant à accroître la mobilité des travailleurs entre les États membres en améliorant l'acquisition et la préservation des droits à pension complémentaire ».

Il complète la directive 2006/54/CE « relative à la mise en œuvre du principe de l'égalité des chances et de l'égalité de traitement entre hommes et femmes en matière d'emploi et de travail (refonte) ». Il complète également la directive 2003/41/CE « concernant les activités et la surveillance des institutions de retraite professionnelles ». Ce programme de financement additionnel permet aux collaborateurs de bénéficier d'un avantage extra-légal, tout en se constituant une épargne complémentaire de retraite, et ce sous forme de capital, de rente ou de couvertures de prévoyance (décès, invalidité, accident). Peu importe s'ils sont résidents ou non : ces derniers doivent toutefois exercer ou avoir exercé une activité salariée au Grand-Duché.

## UN ARGUMENT RH

Côté employeur, le plan de pension constitue un argument supplémentaire pour attirer et retenir ses salariés. Sa mise en place n'est cependant pas obligatoire. Et toutes les entreprises n'en disposent pas. Par ailleurs, certaines peuvent le réserver à certaines catégories de leurs salariés uniquement.

“

**Côté employeur, le plan de pension constitue un argument supplémentaire pour attirer et retenir ses salariés**

”

Les raisons d'une telle limitation sont multiples : « besoins de financement et de couverture différents, risques particuliers auxquels la catégorie de salariés bénéficiaire est exposée, pression concurrentielle sur le marché du travail pour conserver ou attirer des profils spécifiques, considérations budgétaires de l'entreprise, » explique Martial Beguin, responsable commercial



#### Employee Benefits chez Foyer.

« D'autres facteurs externes peuvent également intervenir : comme l'érosion du pouvoir d'achat et les incertitudes planant sur nos futures pensions. »

Le financement du plan de pension revient à l'employeur. Mais si le contrat le permet, les salariés peuvent également y participer, via des cotisations personnelles jusqu'à concurrence de 1.200 euros par an. Pour l'alimenter, l'employeur dispose de plusieurs options : soit par financement interne (provisions au passif du bilan) ; soit par un apport financier externe – primes versées auprès d'une compagnie d'assurance ou cotisations à un fonds de pension – dans le cadre d'un régime à prestations ou à contributions définies. Si le salarié contribue à son propre plan de pension, les cotisations personnelles qu'il verse mensuellement peuvent être prélevées de son salaire net.

### QUELLES IMPOSITIONS POUR L'ENTREPRISE ET LE SALARIÉ ?

Instaurées dans le cadre d'une activité salariée, ces contributions sont

fiscalement considérées comme un avantage en nature, et sont donc à ce titre imposables : elles restent à la charge de l'employeur, et sont prélevées à la source au taux d'impôt forfaitaire de 20 %. Le salarié quant à lui ne doit pas reporter ces contributions dans sa propre déclaration d'impôt sur le revenu ni la retenue d'impôt prise en charge par l'employeur. Et s'il est encore en activité, il bénéficie alors de la déduction d'impôt maximale de 1.200 euros, dans le cadre de la retenue à la source sur les salaires opérée par l'employeur.

Quid du plan de pension, quand le salarié quitte sa société ? S'il est encore actif, il a la possibilité de transférer chez son nouvel employeur les droits acquis de son plan de pension, à savoir l'intégralité des cotisations qu'il a lui-même versées au titre du plan. Ce nouvel employeur doit toutefois disposer d'un tel programme. S'il n'en propose pas, le plan de pension est fermé ; le salarié récupère alors les prestations versées sous forme d'un capital unique intégralement exempté de l'impôt sur le revenu.

En cas de licenciement, même pour faute grave, le salarié reçoit l'intégralité des droits acquis de son régime complémentaire de pension.

Si le salarié part à la retraite, il sort automatiquement du plan de pension d'entreprise. Les prestations lui sont alors versées sous forme de rente viagère également intégralement exemptée de l'impôt sur le revenu ; ces contributions ayant en effet déjà été imposées à l'ex-employeur au taux forfaitaire de 20 % à l'entrée. Pour les non-résidents cependant, ces versements sont en principe imposables dans leur pays de résidence, sauf en Belgique. Si le bénéficiaire d'une prestation de pension complémentaire reçoit aussi l'assurance dépendance luxembourgeoise, cette prestation est alors soumise à la contribution dépendance de 1,4 %. Pour élaborer son programme de pension d'entreprise, l'employeur peut faire appel à une compagnie d'assurance ou à une société de gestion. Ces derniers l'aideront dans la structuration de ce régime complémentaire de pension, afin notamment de mieux optimiser leur fiscalité et leur stratégie de recrutement, tout en fidélisant ses collaborateurs et en renforçant leur motivation. ●

### LES 3 PILIERS DE L'ASSURANCE RETRAITE

**Le système de prévoyance vieillesse luxembourgeois repose sur trois piliers :**

- 1<sup>er</sup> pilier : les cotisations et prélèvements de sécurité sociale obligatoires ;
- 2<sup>e</sup> pilier : les cotisations versées au régime complémentaire de pension mis en place par l'employeur ;
- 3<sup>e</sup> pilier : les primes versées à titre privé par un contribuable à un contrat de prévoyance-vieillesse.

## TROIS QUESTIONS A MARTIAL BEGUIN

### RESPONSABLE COMMERCIAL EMPLOYEE BENEFITS CHEZ FOYER

“

**Dans un contexte social et fiscal plus global, plus le poids des charges sociales et la pression fiscale sur les rémunérations sont importants, plus les solutions du type second pilier suscitent l'intérêt des employeurs**

”

#### **Le régime de pension complémentaire reste-t-il selon vous attractif pour les entreprises ?**

Grâce à sa modularité, le dispositif a conservé tout son attrait et s'est très bien adapté aux différentes évolutions économiques et sociales. Du point de vue fiscal, il reste plébiscité par les entreprises toujours en recherche de charges déductibles. En mettant à disposition de nouveaux outils et services, l'assureur réduit lui aussi l'impact administratif au niveau des ressources humaines et des salariés.

#### **Reste-t-il également attractif pour les salariés ?**

Pour les salariés, il est perçu comme une action concrète, bénéfique et s'inscrivant sur le long terme de la politique RSE de leur employeur.

Et face aux aléas de la vie, les couvertures qu'il offre en cas de décès et d'invalidité représentent une réelle protection financière du noyau familial. D'autant que le salarié peut cotiser à titre personnel, définir librement ses bénéficiaires en cas de décès,



ou encore déterminer sa propre politique d'investissement en fonction de son appétence au risque.

#### **Comment le plan de pension aide-t-il l'entreprise à optimiser sa fiscalité et sa politique de rémunération ?**

Dans une course effrénée à la diversification des avantages, les entreprises considèrent aujourd'hui cet avantage extra-légal comme un élément prépondérant de leur politique salariale globale. En effet, les atouts des RCP (Régimes Complémentaires de Pension) répondent efficacement aux défis actuels du marché du travail, en matière d'attractivité et de rétention de talents. Lorsque l'entreprise dégage des

bénéfices, le RCP permet à l'entreprise d'avoir recours à des charges fiscalement déductibles tout en offrant un avantage pécuniaire de premier choix à ses salariés. D'un point de vue fiscal, le Luxembourg a pris le parti de recourir à une taxation au moment du financement du régime. Compte tenu de la mobilité transfrontalière des salariés, il a été amené à conclure des conventions préventives de double imposition pour lever les freins à cette mobilité.

Et dans un contexte social et fiscal plus global, plus le poids des charges sociales et la pression fiscale sur les rémunérations sont importants, plus les solutions du type second pilier suscitent l'intérêt des employeurs.



## ROMANS, BANDES DESSINÉES, LIVRES D'HISTOIRE... Voici comment donner l'envie de lire aux enfants

Enrichir le vocabulaire, stimuler le cerveau, acquérir des connaissances, développer les capacités d'analyse, s'évader... Les bienfaits de la lecture sont divers et nombreux. Évidemment en tant que parents, nous désirons tous que nos enfants lisent. Voici quelques infos et conseils pour qu'ils s'y mettent, même si à l'heure des vidéos en ligne et des posts qui tiennent en deux lignes, ce n'est pas toujours simple.

TEXTE : FABRICE BARBIAN

Avant d'évoquer les solutions visant à favoriser la lecture chez les enfants, il importe certainement de souligner pourquoi il est important de lire. Après tout, on apprend aussi en regardant des films, en écoutant de la musique, en visionnant des conférences... Alors pourquoi ou pour quoi lire ? En fait la lecture est bénéfique, car elle participe à stimuler l'imagination et la capacité de réflexion dans la mesure où cela nécessite un minimum d'attention. Mais ce n'est pas tout, lire permet encore d'améliorer la mémoire (ce qui se vérifiera en vieillissant) et d'attiser l'esprit critique et ce que les experts appellent la théorie de l'esprit, autrement dit la capacité du cerveau à appréhender le comportement des « autres » ce qui favorise l'empathie et les relations sociales. Encore ? Alors lire est également utile pour construire la personnalité en activant les capacités à raisonner et à résoudre des problèmes.

Enfin, ajoutons tout de même aussi que se plonger dans un bouquin c'est aussi un moment de plaisir et de calme, une parenthèse, un cadeau à s'offrir, une expérience sensorielle et un réel plus pour l'orthographe, la grammaire ou le vocabulaire (des petits comme des grands).

### **DONNER LE BON EXEMPLE**

Mais comment faire pour inciter les enfants à lire en sachant qu'ils ne sont tout de même pas tous réfractaires à la lecture, loin de là ? Selon une étude du Centre national du livre réalisée avec Ipsos et publiée en mars 2022, 81 % des jeunes Français de 7 à 25 ans lisent pour leurs loisirs par goût personnel. Pas mal même s'il faut le souligner également, qu'après l'âge de 12 ans, leur nombre va en se réduisant et c'est plus particulièrement le cas pour les garçons. Ceci dit, inviter les enfants à lire implique déjà de donner le bon exemple. Tenter d'expliquer à son enfant tous les bénéfices qu'il va retirer de ses lectures, en ayant son propre nez constamment rivé sur son écran, ce n'est pas mettre toutes les chances de son côté pour le convaincre (d'essayer).

Inciter à lire implique aussi que des livres soient non seulement disponibles au domicile, mais aussi accessibles en sachant qu'ils font aussi de beaux cadeaux. Et bien entendu, il est judicieux de varier les genres. Lorsque les enfants sont petits, lire la fameuse histoire du soir – comme un rituel et à voix haute –, va également dans le bon sens, car c'est stimulant à plus d'un titre tout en étant un moment privilégié. Si vous lisez (et forcément c'est le cas, nous sommes d'accord), emmenez donc vos enfants avec vous lorsque vous vous rendez à la librairie ou à la bibliothèque. Qu'ils en profitent pour jeter un œil aux différents rayons qui s'adressent à eux, aux BD ou aux mangas, aussi. C'est également une belle opportunité d'échanger avec eux sur leurs goûts (et sur les vôtres), voire de les conseiller ou de les orienter s'ils n'ont pas d'idées. En tant



## **À la découverte de la lecture**

**La mythique librairie Alinéa a quitté ses locaux historiques pour déménager au 30 rue des Capucins, à Luxembourg.**

Dans cette nouvelle bâtisse, elle vous invite à découvrir un espace dédié aux enfants multilingues avec une proposition de livres ludiques et adaptés dès le plus jeune âge. Les plus grands ne seront pas en reste, puisque la boutique de 100m<sup>2</sup> regorge aussi de romans jeunesse et de BD à dévorer.

Et pour les férus de lecture, qui ont déjà quelques années d'expérience, l'équipe passionnée et polyglotte de la librairie Alinéa se fera un plaisir de trouver l'ouvrage qui vous convient parmi la sélection éclectique de livres dont elle dispose.

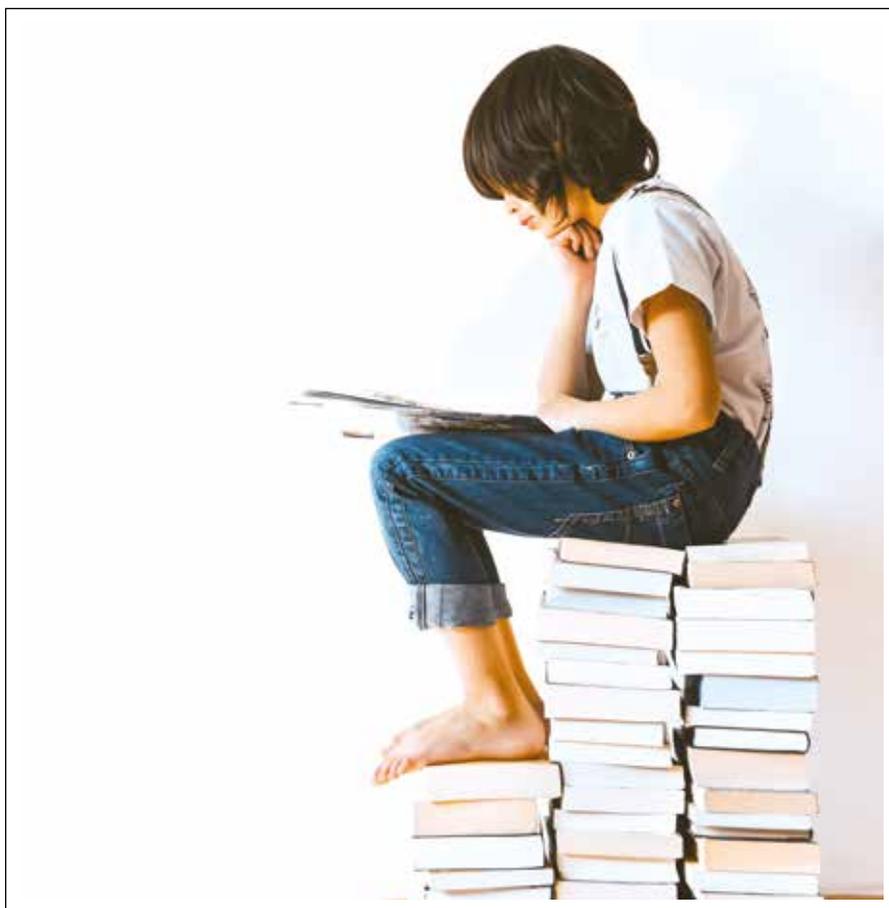
30 RUE DES CAPUCINS, L-1313 LUXEMBOURG

TÉL : 22 67 87

@alinea.librairie



alineluxembourg



que parents vous avez certainement une petite idée de ce qu'ils aiment ou pas.

### ÊTRE DISPONIBLE ET... PATIENT

Soyez disponible. Lorsqu'un enfant commence à savoir lire, il a forcément mille questions, car il ne sait pas comment prononcer un mot ou ce qu'il signifie. Il est nécessaire de le renseigner, de lui expliquer. S'il a le sentiment que ses lectures vous agacent, ça ne va vraiment l'encourager à poursuivre dans cette voie. Bon nombre d'enfants ne lisent pas spontanément, car cela demande de s'investir, de composer avec ses limites et lacunes, de se concentrer, car il est compliqué de lire et de faire autre chose en même temps... Lire prend du temps, aussi.

En tant que parent, il est dès lors nécessaire de se montrer... patient. Cela dit, pas question non plus de culpabiliser si malgré tous vos efforts, le message ne passe pas. Il ne s'agit pas non plus de l'obliger à lire jusqu'à en faire une corvée pour tout le monde. Quoi qu'il en soit, les enfants lisent tout de même à l'école, sur leurs écrans même si le contenu sur la forme comme sur le fond peut interroger (et bien souvent les catalogues à l'approche de Noël comme quoi, ils y trouvent parfois un intérêt).

Ce n'est donc pas non plus le « grand désert ». Et si l'apprentissage de la lecture est parfois compliqué pour certains enfants – ne serait-ce que parce que leur voisin de classe lit « super bien » –, le goût pour la lecture peut se manifester plus tard, voire même beaucoup plus tard.

“

**Tenter d'expliquer à son enfant tous les bénéfices qu'il va retirer de ses lectures, en ayant son propre nez constamment rivé sur son écran, ce n'est pas mettre toutes les chances de son côté**

”

### ÉCRAN OU LIVRE

L'ambition étant de donner le goût de la lecture à ses enfants, une dernière question se pose : doivent-ils obligatoirement lire des livres à l'heure où de belles histoires sont également disponibles sur les écrans ? Pour les tout-petits, mieux vaut éviter les écrans, tous les spécialistes sont d'accord là-dessus. Et c'est également valable le soir avant d'aller se coucher, pour tout le monde. Mais passé un certain âge, il n'y a pas de raison de tirer un trait sur la lecture sur les écrans, dès lors, bien entendu, que les enfants n'y passent pas des heures. Un gamin qui préfère lire sur sa tablette, sa liseuse ou son ordinateur, doit pouvoir le faire. De plus, il existe de nombreuses applications interactives qui permettent de rendre la lecture plus ludique ou de s'enregistrer pour mieux se challenger et progresser, ce qui peut séduire les plus allergiques aux bouquins. C'est vrai, aussi, que cela ne participe, peut-être pas autant, à stimuler l'imagination. Dans l'idéal, mieux vaudrait certainement que les enfants passent d'un support à un autre, car cela mobilise et développe des compétences différentes.

Quant à savoir si on apprend mieux (à lire, mais également tout le reste) en lisant sur un écran que sur le papier, c'est un autre sujet. ●

# Avec vous au quotidien !

- depuis 1996 -

## 3 magasins

Auchan s'est implanté au Luxembourg avec son hypermarché dans le quartier des affaires à **Kirchberg** en 1996, puis, en 2017 un nouveau format de supermarché voit le jour à **Differdange**, dans le Sud-Ouest du pays. En 2019, Auchan participe au développement du quartier de Gasperich en ouvrant le premier Lifestore de la marque dans le centre commercial de **La Cloche d'Or**.



## Des équipes passionnées et des services adaptés !

Chez Auchan, l'**expérience client** est au cœur de nos préoccupations. Nos collaborateurs sont experts dans leur domaine et œuvrent au quotidien pour sélectionner les **meilleurs produits**. Profitez également d'un programme de **fidélité** avantageux ainsi que de nombreux services pour vous simplifier les courses.

## 4 points de retrait

Depuis plus de 10 ans, Auchan vous propose son service Drive qui vous permet de récupérer vos courses en moins de 5 minutes sur l'un de nos 4 points de retrait : **Foetz**, **Bertrange**, **Munsbach** et **La Cloche d'Or**. Depuis 2019, vous pouvez également opter pour la **livraison** : à domicile ou au bureau !

## 15 shops



Auchan a bâti un partenariat avec Aral, leader du marché des stations services au Luxembourg, pour vous offrir une nouvelle solution de courses **proche de vous**. L'intérieur des stations s'est transformé en véritable commerce de proximité. Vous y retrouvez une large gamme de produits alimentaires et non alimentaires, en passant par le bio, le local, le frais et les marques Auchan.



27 ans, et toujours Auchan !



# UNIVERSITÉ

## DIVERSITÉ ET RECHERCHE AU FÉMININ

En cette année de 20<sup>e</sup> anniversaire de l'Université de Luxembourg, la question de la place des femmes dans l'enseignement, la recherche et les sciences de manière plus générale se pose plus que jamais. Mais les choses évoluent et des initiatives fortes et fédératrices sont en mouvement... Au sein de cet atout indéniable qu'est l'Université pour le rayonnement du Grand-Duché, les femmes sont en tout cas bien représentées dans le cycle de conférences exceptionnel proposé pour ce semestre scolaire forcément unique. Mais cette présence est-elle une tendance ou une évolution plus structurelle... ?

TEXTE : FABIEN RODRIGUES

Celle qui se définissait en août 2003, lorsque la loi portant sur sa création a été adoptée, comme une « start-up académique » a aujourd'hui bien grandi ! Se voulant orientée sur la recherche, internationale et multilingue, on lui confie alors le rôle d'attirer des talents au Luxembourg et d'offrir des études supérieures dans des domaines d'intérêt pour le pays et la société en général. Vingt ans plus tard, l'institution publique est « restée fidèle à ses principes originels » comme elle le déclare, mais peut également se targuer d'être devenue une force vive du pays et un pôle d'excellence reconnu bien au-delà de ses frontières.

Au sein de ses trois campus, l'Université compte aujourd'hui quelque 6 000 étudiants, dont 1 000 doctorants auxquels s'ajoute un millier de participants aux formations continues. Au total, ce ne sont pas moins de 130 nationalités qui y sont représentées. La structure emploie plus de 2 400 personnes et son réseau de diplômés compte 14 000 alumni, qui travaillent au Luxembourg et à l'étranger. Sans oublier les réalisations de ses ambitions en matière de renommée, ses efforts plaçant l'Université de Luxembourg à une jolie 25<sup>e</sup> place mondiale dans le prestigieux classement des jeunes universités du Times Higher Education - une

progression remarquable en quelques années puisqu'elle ne pointait qu'à la 193<sup>e</sup> place en 2015... « Aujourd'hui, l'Université est au service du pays et est un partenaire stratégique qui aide le Luxembourg à façonner son avenir. Elle est aussi l'un des plus grands employeurs du Grand-Duché », résume ainsi le recteur Jens Kreisel sur le site de l'Université.

### UN CYCLE DE CONFÉRENCES AMBITIEUX...ET DIVERS !

En cette année anniversaire qui marque également la nomination de son nouveau recteur Jens Kreisel, ancien vice-recteur pour la recherche et secondé entre autres par Catherine Léglu, vice-rectrice académique, l'Université de Luxembourg a décidé de mettre plus que jamais en lumière le travail de ses chercheuses et chercheurs grâce à un cycle de conférences publiques, gratuites, portant sur un large éventail de sujets de recherche et figurant un nombre peu anodin de femmes chercheuses parmi les « têtes d'affiche » de ce programme. Le tout dans une sélection de lieux variés à travers le pays. Rien qu'en ce mois d'octobre, ce sont trois conférencières expertes qui dévoileront le fruit de leurs recherches à cette occasion. Ainsi, le 16 octobre à l'Abbaye de Neunünster, la doctorante Véronique

Faber expliquera l'approche de son travail de recherche historique et sociale sur l'emblématique Schueberfouer et invitera le public à se plonger dans les années 1960 en visitant une foire des années 60, qui présentait alors des attractions bien différentes que celles qui nous sont familières aujourd'hui !

“

**Aujourd'hui, l'Université est au service du pays et est un partenaire stratégique qui aide le Luxembourg à façonner son avenir**

”

*Jens Kreisel,  
Recteur de l'Université de Luxembourg*

Un travail qui s'effectue dans le cadre du projet Popkult60 visant à approfondir l'histoire de la Schueberfouer durant la longue période des années 1960 et à mettre en évidence les imbrications nationales, transrégionales et transnationales ainsi que les transformations de cette manifestation populaire et identitaire du Grand-Duché, et dont les origines remontent à 1340...

Huit jours plus tard, le 24, le Dr Elisabeth Letellier présentera quant à elle au sein de la Faculté de Science, Technologie et Médecine où elle exerce, les avancées des recherches effectuées sur le cancer colorectal. Deuxième cause de décès liés au cancer dans le monde, le « CCR » semble toujours plus inquiétant, avec une incidence et une mortalité prévue en hausse dans les prochaines années par de nombreuses études. Au Luxembourg, et plus spécifiquement au sein du Département Sciences de la Vie et Médecine de l'Université, l'accent est tout particulièrement mis sur l'identification de nouveaux biomarqueurs ainsi que sur le développement de nouvelles thérapies.

“  
**Vous pouvez être une microbiologiste et une artiste, une ingénieure et une danseuse, une spécialiste des fusées et une femme !**  
 ”

*Denisa Naidin, chercheuse au LISER*

Enfin, le 30 octobre à la Maison des Sciences humaines de Belval, la Professeure Djamilia Aouada s'attaquera à la très actuelle Intelligence Artificielle (IA) dans une conférence se voulant comme une « invitation à embarquer pour un voyage à travers la vision d'un ordinateur alimentée par l'IA ». En parcourant des tâches telles que la reconnaissance d'images ou la détection d'objets, elle présentera des applications réelles, en soulignant les dernières réussites, mais aussi les défis techniques qui restent à résoudre ainsi que des questions importantes concernant les limites de l'IA, le respect de la vie privée et les considérations éthiques qui font couler beaucoup d'encre de nos jours ! Notons également en 2024 la plongée

dans le monde quantique proposée par la Professeure Aurelia Chenu le 24 janvier ou encore la réflexion sur le futur de la robotique présentée le 29 février par le Dr Réka Markovich et qui viendra clore ce cycle varié et inclusif.

## PLUS LOIN ENCORE GRÂCE À LA COLLABORATION

Ainsi, même si les femmes sont loin d'être absentes de ce programme et donc, in extenso, de la recherche au Luxembourg, la promotion des sciences auprès du public féminin reste un aspect à stimuler encore et toujours. C'est entre autres le but d'une initiative générée par Research Luxembourg, entité collaborative formée par des professionnels. Ils proviennent de l'Université de Luxembourg, du Fonds national de la Recherche (FNR), du Luxembourg Institute of Health (LIH), du Luxembourg Institute of Socio-Economic Research (LISER) et du Luxembourg Institute of Science and Technology (LIST). Research Luxembourg a par exemple récemment publié une vidéo nommée « You've come to the right place » dans le but de promouvoir le secteur de la recherche et de l'innovation et d'attirer de nouveaux talents, dans laquelle nous suivons le parcours d'une jeune femme tout au long de la journée, métaphore de son un entretien d'embauche.

Mais la structure collaborative va encore plus loin, toujours par le biais de la vidéo, avec une nouvelle saison 2023 de la série « Women & Girls in Science », réalisée en collaboration avec le ministère de l'Égalité des chances (MEGA), qui présente des femmes inspirantes dans le domaine des sciences dans le but d'encourager l'inclusion féminine dans les sciences et la recherche. Forte du succès d'une première saison en 2022 - avec un engagement remarquable sur les réseaux sociaux et plus de 215 000 vues sur Youtube - la campagne est donc de retour en 2023, toujours pour mettre en lumière le récit de diverses femmes scientifiques

luxembourgeoises, leurs réalisations et leurs parcours personnels. L'objectif est lui aussi inchangé : donner aux femmes et aux jeunes filles les moyens de s'investir dans la recherche, de briser les barrières - et ce fameux « glass ceiling » encore perçu comme très présent dans le domaine ; de faire fi des stéréotypes et de participer à la création d'un paysage scientifique plus inclusif, tout en célébrant le fait que la science est ouverte à tous...et à toutes !

Car il reste encore du travail en matière d'inclusion, notamment au Luxembourg et dans certains domaines comme l'ingénierie ou les computer sciences, pour lesquels le Grand-Duché se place parfois dans le bas du tableau européen. « Il est donc crucial de favoriser une communauté de recherche inclusive et innovante et il est du devoir de l'écosystème de recherche luxembourgeois d'abolir les barrières, de lutter contre les inégalités et les stéréotypes, d'atteindre les minorités et de rendre les sciences ouvertes et accessibles à tous, tout en célébrant toutes les formes de diversité, que l'on parle de disciplines, d'origines, d'âges ou encore de métiers possibles », affirme ainsi avec conviction l'équipe coordonnatrice du projet. Un projet plein d'ambition puisqu'une 3<sup>e</sup> saison est déjà prévue et qu'il était nominé lors de la cinquième édition des Diversity Awards, organisés par IMS Luxembourg le 28 septembre dernier au Kinopolis Kirchberg. À l'heure où nous imprimons ces pages, nous ne connaissons pas le résultat final dans la catégorie « Communication, valeurs de l'organisation », mais il est à parier que peu importe le verdict du jury, le message parfaitement résumé par une des douze femmes mises en scène - Denisa Naidin, chercheuse en géographie économique au LISER - soit passé avec succès : « Comme je peux être une scientifique, une mère, une photographe et une randonneuse, vous pouvez être une microbiologiste et une artiste, une ingénieure et une danseuse, une spécialiste des fusées et une femme ! ». ●



YOUR  
BRIDGE  
TO LIFE

[SPUERKEESS.LU](https://spuerkeess.lu)/logement

# Parlons logement!

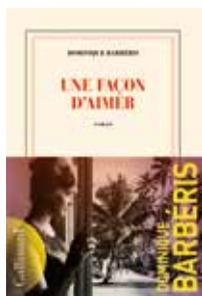


# Littérature

TEXTE : NATHALIE MARCHAL

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

## *Une façon d'aimer* de Dominique Barbéris



C'est après avoir découvert une ancienne photographie de sa tante Madeleine que la narratrice part à la recherche du passé de cette femme timide et secrète. Sa beauté et son allure interpellent, elle a quelque chose de Michèle Morgan, on le lui dit souvent. De sa Bretagne natale au Cameroun où elle suivra son mari à peine mariée, de Nantes à Douala, de la province

française à l'Afrique rêvée, c'est un univers totalement différent auquel elle va être confrontée. Les traditions, les codes, la fatalité du destin – avec en point d'orgue la rencontre d'un homme mi-aventurier, mi-administrateur lors d'un bal donné par la délégation française - la décolonisation en marche et la splendeur ambiante forment la toile de fond de ce roman subtil. Un portrait délicat, exhumé d'un temps oublié et reticoté d'une écriture élégante tout en nuances et demi-teintes. Comme la couleur sépia de ce cliché des années 1950 aux bords dentelés et l'évocation des chansons d'époque qui en tissent le fond sonore.

OI Éditions Gallimard, 2023

## *L'épaisseur d'un cheveu* de Claire Berest



Étienne est correcteur dans l'édition. Violette, dite Vive, son épouse, est photographe et passionnée d'art. Leur vie est rythmée par un agenda culturel incessant, entre vernissages et concerts classiques. Il est routinier et rigide, elle est beaucoup plus fantasque, ils se complètent apparemment très bien. Étienne se réjouit d'un projet personnel qui le motive et dont il n'a pas encore parlé.

Et rien ne présage que trois jours plus tard, il va tuer sa femme. Ce roman sans concession, façonné d'une écriture extrêmement précise aux contours glaçants, place le lecteur dans le mental d'un homme qui s'apprête à commettre l'irréparable. Un éclairage implacable sur les féminicides sans violence préalable, sur l'incompréhensible lorsque l'équilibre se rompt dans un esprit déstabilisé et que le compte-à-rebours de la folie, dans un scénario noir bâti sur des détails à priori peu importants, se met en marche vers l'indicible.

OI Éditions Albin Michel, 2023

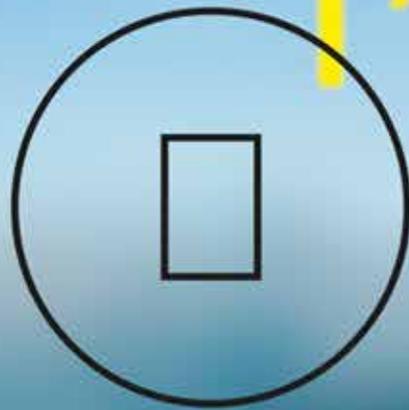
## *Le grand feu* de Léonor de Récondo



Venise, 1699. La petite Ilaria, que sa mère voue à la musique, grandit entre les murs clos de la Pietà. À l'écart des fastes et des murmures de la ville, ce couvent a pour vocation d'offrir à de jeunes filles riches ou orphelines une éducation musicale au plus haut niveau. Certaines y rencontrent la gloire. Les autres n'en sortent que pour se marier ou donner leur vie à Dieu. Sous la houlette du « maestro di violino » de céans, Antonio Vivaldi, l'adolescente y développe son don avéré pour le violon. Mais, au-delà de sa vocation, la jeune prodige brûle de découvrir le monde qui se cache au-delà des portes fermées. Un roman d'apprentissage et d'éveil qui, tel un conte d'un autre temps au cœur de la Sérénissime baroque, emmène le lecteur dans une passionnante épopée sentimentale et musicale.

OI Éditions Grasset, 2023

# Prix de la Photographie Clervaux Cité de l'image



## Open Call Deadline

# 30.11. 2023

For more information,  
please visit: [www.clervauximage.lu](http://www.clervauximage.lu)



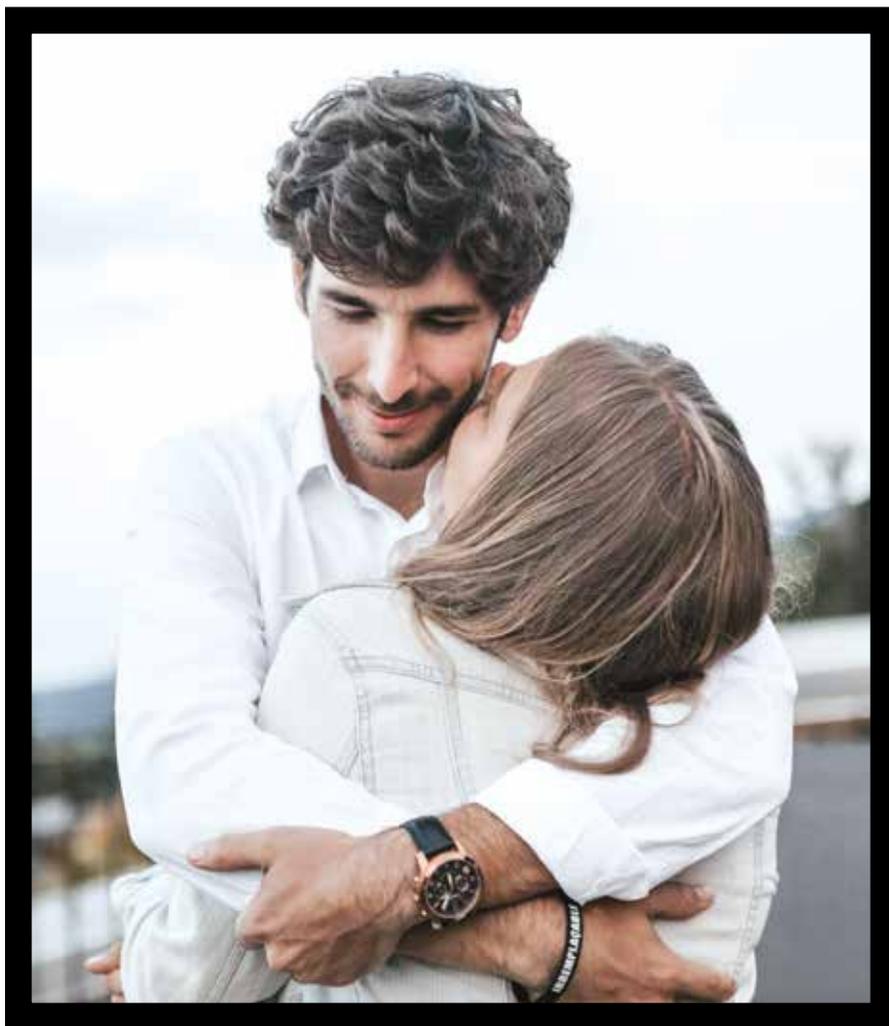
## Les émotions dans le couple :

# FAIRE DE L'HYPERSENSIBILITÉ UNE FORCE

Les émotions jouent un rôle capital dans les relations humaines et encore plus dans les relations de couple.

Parfois rejetées, oubliées, négligées, voire même jugées, nombreuses sont les femmes perdues dans l'expression de leur sensibilité avec leur partenaire. Cette hypersensibilité, perçue par beaucoup comme une vulnérabilité, est en réalité une force, un levier nécessaire pour vivre une relation durable et épanouie.

TEXTE : CÉLINE DOMEQ



Dans la société actuelle, nous vivons un paradoxe fort : le besoin de revenir à une authenticité, et la difficulté à accueillir et à comprendre les émotions. Et pourtant, c'est précisément cette capacité à ressentir profondément qui peut être le ciment d'une relation de couple plus saine et harmonieuse. « Qu'est-ce que tu es susceptible ! » « Tu prends tout trop à cœur ! » « Tu exagères » « Tu es trop émotive »... Voilà ce qu'entendent quasi quotidiennement les femmes hypersensibles de la part de leur partenaire. Comprendre cette facette complexe de l'humain, c'est avant tout reconnaître qu'il ne s'agit pas d'une simple sur-réaction émotionnelle, mais bien d'une profondeur de ressenti. Lorsqu'au sein d'un couple, la présence d'hypersensibilité chez l'un des partenaires ou les deux n'est pas identifiée, cela peut engendrer un écart croissant, laissant place à une profonde incompréhension.

### **L'HYPERSENSIBILITÉ : BRISER LES PRÉJUGÉS**

Bien que l'hypersensibilité soit un trait de caractère rencontré chez 20 % à 25 % de la population, elle reste entourée de préjugés persistants. C'est une capacité

innée à percevoir et à ressentir les stimuli, qu'ils soient émotionnels, physiques ou cognitifs, de manière plus intense et nuancée. Les hypersensibles sont souvent plus réceptifs à leur environnement, capables de saisir des détails subtils que d'autres pourraient négliger. Ils ont une tendance à éprouver des émotions plus profondes et à s'émouvoir d'aspects de la vie que beaucoup tiennent pour acquis.

Nombreux sont ceux qui confondent hypersensibilité avec fragilité ou instabilité émotionnelle. Or, être hypersensible ne signifie nullement être dépourvu de résilience ou de force intérieure. Au contraire, l'hypersensibilité peut s'avérer être une source de créativité, d'intuition et d'empathie. Un autre mythe courant est que l'hypersensibilité est un choix, une façon d'attirer l'attention. La réalité est que c'est un trait neurologique, un mode de fonctionnement intrinsèque du cerveau. Il est crucial de dissiper ces préjugés non seulement pour permettre aux hypersensibles de vivre en harmonie avec eux-mêmes, mais aussi pour offrir aux autres une perspective éclairée sur ce trait de caractère. Lorsque nous parvenons à le comprendre et à l'accepter, l'hypersensibilité cesse d'être un sujet de tension ou d'incompréhension dans le couple, pour devenir un atout précieux.

## LES ÉMOTIONS DANS LE COUPLE

Les émotions sont le reflet de nos ressentis les plus intimes, et pourtant, elles sont fréquemment sous-estimées ou mal comprises. Dans la dynamique du couple, une émotion exprimée par l'un peut être perçue comme une exagération ou un signe de faiblesse par l'autre, surtout si ce dernier n'a pas la même sensibilité ou la culture émotionnelle. Cette dissonance dans la perception peut conduire à des tensions, à des conflits non résolus, voire à un sentiment d'isolement pour le partenaire hypersensible.

Notre société n'aide pas. Imprégnée de stéréotypes et de normes rigides, elle conditionne notre façon de percevoir et de réagir aux émotions. De trop nombreuses idées reçues comme « Il ne faut pas montrer ses émotions » ou « Être sensible c'est être faible » renforcent l'incompréhension et la minimisation des émotions, en particulier dans le contexte intime du couple. L'incompréhension mutuelle des émotions peut générer une cascade d'effets néfastes : frustrations, disputes récurrentes, éloignement émotionnel, et à terme, une rupture du lien affectif. Reconnaître et comprendre les émotions de son partenaire, en particulier s'il est hypersensible, est un impératif pour construire une relation solide, nourrie d'empathie et de respect mutuels.

---

“  
**Les émotions sont  
 le reflet de nos ressentis  
 les plus intimes, et pourtant,  
 elles sont fréquemment  
 sous-estimées ou  
 mal comprises**  
 ”

---

En acceptant et en accueillant les émotions au sein du couple, cela conduit à une relation plus épanouissante, où l'hypersensibilité, loin d'être une source de tension, devient un atout pour une connexion plus profonde. Cela permet de développer l'empathie permettant, non seulement de nous mettre à la place de l'autre, mais aussi de ressentir, de partager, voire de soulager sa peine ou sa joie. Lorsqu'un partenaire fait preuve d'empathie, il crée un espace sûr, une bulle de confiance où les émotions sont accueillies et validées, et non repoussées ou jugées.

C'est cette faculté d'accueil, d'écoute et de soutien inconditionnel qui fait de l'empathie une force inestimable, une véritable clé de voûte pour le couple.

## LA CONNAISSANCE ET L'ACCUEIL DE L'HYPERSENSIBILITÉ DANS LE COUPLE

En cabinet, j'observe combien la mise en lumière de cette hypersensibilité peut être salvateur pour le couple. L'identifier, la comprendre puis l'accepter permet de transformer les dynamiques relationnelles, voire même d'apaiser les difficultés. Il est essentiel de s'informer sur ce qu'est l'hypersensibilité. Cela permet de déconstruire les idées reçues, de mieux se comprendre soi-même ou son partenaire, et d'aborder ce trait avec compassion et empathie. Pour certaines personnes hypersensibles, il est crucial de reconnaître le besoin de se retirer, de se ressourcer. Que ce soit à travers la méditation, la lecture, ou toute autre activité ressourçante. Le partenaire peut soutenir cette démarche en reconnaissant et en respectant ces moments de retraits. Au niveau de la communication, exprimer clairement ses ressentis est essentiel pour la personne hypersensible. Verbaliser ses émotions, ses besoins et ses attentes, permet d'éviter les malentendus et de renforcer la compréhension mutuelle. Développer son écoute active va au-delà de la simple audition. Elle implique une attention totale, une présence authentique et une volonté de comprendre profondément le partenaire. C'est un outil inestimable pour construire un pont émotionnel solide entre les deux partenaires.

Au cœur de chaque émotion, de chaque ressenti, se trouve le désir universel d'être compris, aimé et accepté pour ce que nous sommes. Et avec la bonne attitude, chaque couple a la capacité de transformer ce désir en une réalité épanouissante. ●

## Coups d'État en Afrique

# ÇA NE TOURNE PLUS ROND DANS LE PRÉ CARRÉ

Mali, Burkina Faso, Niger et Gabon : les coups d'État se succèdent, mais ne se ressemblent pas forcément, dans l'ancien empire colonial français. Il est réducteur de voir dans le rejet de la France la seule main d'autres puissances, comme la Russie ou les États-Unis. Confrontées à l'insécurité djihadiste et à une pauvreté galopante, les populations de ces pays aspirent à des changements politiques à même de résoudre leurs problèmes quotidiens.

TEXTE : FABIEN GRASSER



Le 30 juillet, des milliers de Nigériens ont manifesté devant l'ambassade de France de Niamey pour réclamer le départ des Français, quatre jours après le coup d'État qui a vu des militaires destituer le président élu Mohamed Bazoum. Au cours de ce rassemblement « spontané », des manifestants ont brandi des drapeaux russes flambants neufs, en scandant « Vive Poutine », « Vive la Russie » ou « À bas la France ». Il n'en fallut pas davantage aux habitués experts des plateaux télé hexagonaux pour voir l'ombre de Moscou derrière ce nouveau putsch survenu dans l'ancien empire colonial français. Quelques jours plus tard, 94 parlementaires de droite publiaient dans *Le Figaro* une tribune dans laquelle ils affirment qu'« aujourd'hui, la Françafrique d'hier est remplacée par la Russafrique militaire, par la Chinafrique économique ou l'Américafrique diplomatique ». Le texte s'adresse au président Emmanuel Macron et l'exhorte à reprendre la situation en main après les coups d'État au Mali en 2020, au Burkina Faso en 2021 et au Niger cette année. Depuis, un quatrième putsch a mis fin à plus d'un demi-siècle de pouvoir dynastique de la famille Bongo au Gabon, pays symbolisant à lui seul les dérives de la « Françafrique ». Si au Niger, les putschistes ne cessent de répéter leur hostilité à l'égard de Paris, l'évolution de la situation semble montrer des ressorts plus complexes. Plus généralement, elle ne se résume pas à une seule partie d'échecs entre grandes puissances dans laquelle Nigériens, Maliens ou Burkinabés seraient les acteurs passifs d'un affrontement géopolitique les dépassant. « Cette attitude nous semble paternaliste et relever de l'essentialisation », écrivent à leur tour, dans le quotidien *Libération*, 30 chercheurs, enseignants et journalistes africains. Ils constatent que les institutions mises en place dans les années 90 pour installer la démocratie ont failli : « Au fil du temps, le clientélisme politique ambiant

et le népotisme des gouvernements ont favorisé une lassitude, voire un rejet de ces institutions. L'impasse démocratique et l'absence de contre-pouvoirs capables d'équilibrer la prépondérance des partis présidentiels et de leurs alliés ont entraîné ces pays vers des régimes demi-autoritaires, et où seules les prérogatives d'une élite

“  
**Le déploiement, depuis 2023, de milliers de soldats français dans le Sahel pour combattre les mouvements djihadistes se solde par un cuisant échec**  
 ”

sont préservées. » Pour les auteurs de la tribune, les événements intervenus ces trois dernières années participent d'abord de « dynamiques locales », plutôt que d'une ingérence extérieure.

### **UN MOTEUR DE MOBILISATION POPULAIRE**

Le discours anti-français est, quoi qu'il en soit, devenu un moteur de mobilisation populaire pour les militaires qui se sont emparés du pouvoir dans les pays sahéliens. Il s'appuie sur une propagande très active sur les réseaux sociaux où la diffusion de fake news attribue les pires exactions à l'armée française. C'est particulièrement vrai au Mali, où le président colonel Assimi Goïta s'est associé à la milice russe Wagner pour consolider et asseoir son pouvoir de transition. Aujourd'hui notoirement déstabilisée, l'armée privée de feu Evgueni Prigojine est aussi experte en manipulation grâce à ses fermes de trolls hébergés en Russie. La France n'est, pour autant, pas exempte

de tout reproche. À double titre au moins. Le déploiement, depuis 2023, de milliers de soldats français dans le Sahel pour combattre les mouvements djihadistes se solde par un cuisant échec. L'insécurité n'a cessé de grandir et le nombre de groupes terroristes est passé de quatre à seize, selon le renseignement américain. Au Burkina Faso, où la France a déployé la crème de ses forces spéciales, les islamistes, d'abord cantonnés dans le nord du pays, ont fini par menacer Ouagadougou par des attaques de villages proches de la capitale, par ailleurs frappée par de sanglants attentats. Tant au Mali, qu'au Burkina Faso et au Niger, une partie de l'opinion pense désormais que Paris entretient les rébellions pour justifier l'occupation de leurs pays. Outre les problèmes récents d'insécurité, les populations n'ont tiré aucun bénéfice de la longue présence française sur leurs territoires. Après l'ère coloniale, qui s'est en gros étendue des années 1890 aux indépendances du début des années 60, Paris a placé ces pays sous une étroite tutelle, faisant et défaisant les pouvoirs au gré de ses intérêts économiques et géopolitiques. Sur les plans économiques et sociaux, les résultats sont désastreux. Le Niger, par exemple, l'un des principaux fournisseurs d'uranium au monde, est le troisième pays le plus pauvre de la planète, confronté à une bombe démographique avec le taux de fécondité le plus élevé au monde, sept enfants par femme. Le ressentiment anti-français exprimé par des populations jeunes et sans perspectives d'avenir est dès lors non dénué de pertinence. Le coup d'État au Niger marque un tournant dans la lutte contre le terrorisme dans le Sahel, dans laquelle les troupes françaises collaboraient avec les États-Unis. Sans s'engager directement sur le terrain, les Américains fournissaient renseignements, drones et logistique.

Alors que le nouvel homme fort du pays, le général Abdourahmane Tchiani, a dénoncé les accords de coopération

militaire avec Paris et exige le départ des 1.500 soldats français installés à Niamey, il se garde bien d'en demander autant aux Américains, qui entretiennent 1.100 hommes sur place. Tout juste ont-ils été redéployés de Niamey vers le nord, à Agadez, la deuxième ville du pays, plus proche des théâtres d'affrontement avec les djihadistes. Washington ne s'est pas non plus aligné sur la position très ferme de la France et de la Communauté économique d'Afrique de l'Ouest (Cédéao), menaçant d'une intervention militaire pour rétablir le président Bazoum. Les États-Unis veulent privilégier la voie diplomatique pour résoudre la crise et ont, de ce fait, dépêché le numéro deux du département d'État, Victoria Nuland, à Niamey, le 7 août. L'alliance franco-américaine dans la lutte antiterroriste au Sahel est moribonde.

## RETOUR DU SYNDROME DE FACHODA

La récente participation de forces burkinabées à l'exercice militaire Flintlok, organisé par les États-Unis en Afrique, a fini par raviver le syndrome de Fachoda dans certains cercles militaro-diplomatiques français. Soit l'ombre anglo-saxonne derrière ces atteintes contre ce qu'ils considèrent être leur pré carré. Mais l'Afrique a toujours constitué la dernière priorité de la diplomatie américaine, laissant le soin aux anciennes puissances coloniales occidentales d'occuper le terrain. Des voix s'élèvent bien à Washington pour exiger une plus grande implication des États-Unis et prendre la place d'une France jugée affaiblie, afin de contrecarrer l'avancée de la Chine et de la Russie sur le continent. Mais accuser Washington des plus récentes déconvenues françaises dans son ancien empire colonial apparaît simplificateur. Au Niger, les États-Unis avaient pleinement placé leur confiance dans le président Bazoum, comme en a témoigné la visite à Niamey, en mars, du secrétaire d'État, Antony

Blinken. Une première de la part d'un responsable américain de ce niveau. La France, les États-Unis, la Russie, la Chine, mais aussi l'Algérie, qui veut s'affirmer en puissance régionale, tentent de jouer chacun leur partition dans ces pays. Et sans doute disposent-ils tous de capacités à même d'influer sur la situation. En faire les marionnettistes tout-puissants des événements revient cependant à négliger les « dynamiques locales » avancées par les enseignants, chercheurs et journalistes africains cités plus haut. Peut-être faut-il considérer, pour s'en convaincre, les motivations et modus operandi des quatre coups d'État intervenus ces trois dernières années.

Au Mali et au Burkina Faso, témoin chacun de deux putschs en un an, les militaires se sont opportunément adossés à de vastes mouvements de protestations contre l'insécurité et la faillite économique. Dans ces deux pays, ce sont de jeunes officiers intermédiaires, trentenaires et quadragénaires, qui se sont emparés du pouvoir, promettant un retour à l'ordre civil après une période de transition. Au Mali, la junte compte inconditionnellement sur la Russie pour consolider son assise. Au Burkina Faso, le capitaine Ibrahim Traoré joue une carte plus pragmatique, mais tout aussi marquée par le rejet de la France. Dans les deux cas, leur maintien au pouvoir dépendra de leur volonté et de leur capacité à résoudre les problèmes d'insécurité et de pauvreté auxquelles sont confrontés leurs peuples. Ceux-ci revendiquent aussi davantage d'inclusion de l'ensemble de la société dans la décision politique.

## AU GABON, UNE RÉVOLUTION DE PALAIS

Au Niger, l'insécurité et la pauvreté sont également au centre du problème. Mais le général Abdourahamane Tchiani était un cacique du régime. Commandant de la garde présidentielle,

il avait sauvé le président Bazoum de deux tentatives de putsch avant de se retourner contre lui le 26 juillet, au motif de la « dégradation de la situation sécuritaire ». Si l'ombre de l'ours russe semble se dissiper dans la survenue de ce coup d'État, le général Tchiani paraît aujourd'hui contraint à des négociations a minima avec Paris, ce qui n'est pas le cas de deux homologues sahéliens.

Quant au Gabon, le contexte est fondamentalement différent. Le petit pays de 2,5 millions d'habitants était dirigé depuis 56 ans par la famille Bongo, Ali ayant succédé à son père Omar en 2009. Dictateurs cleptocrates, les Bongo ont amassé une fortune considérable sur le dos des Gabonais, dont 30 % vivent sous le seuil de pauvreté. Le général Brice Oligui Nguema a mis fin au règne de la dynastie le 30 août. Il est, lui aussi, un apparatchik du régime. Commandant de la garde républicaine, il est en outre un cousin par alliance de la famille Bongo.

Le coup d'État, largement soutenu par la population, s'apparente davantage à une révolution de palais. Rien ne dit qu'elle aboutira à un meilleur partage des infinies richesses pétrolières et minières du pays. Symbole ultime de la « Françafrique », le Gabon post-Bongo n'entend pas rompre avec Paris. Après une brève suspension des accords militaires par Paris, le 2 septembre, celles-ci ont été promptement rétablies, alors que la France entretient 400 militaires à Libreville. Sous la présidence d'Ali Bongo, la Chine est devenue le premier partenaire commercial du pays. Mais la France y garde la haute main sur l'exploitation du pétrole et du manganèse, un minerai devenu aussi précieux que le lithium ou le coltan dans la transition énergétique. Rien, à ce jour, n'indique une remise en cause de cette mainmise. Le pré carré français en Afrique, quand bien même il se réduit en peau de chagrin, conserve de belles surfaces. Aussi sonnantes que trébuchantes. ●

**RESTONS CONNECTÉS AU SAHEL**

**IMPACTONS POSITIVEMENT L'AVENIR DE CES ENFANTS**

**ÉCOLES BIOCLIMATIQUES - PROTECTION DE L'ENFANCE - ÉDUCATION**



**INVESTIR DÈS AUJOURD'HUI  
DANS LEUR RÉUSSITE**

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

  
**le Soleil**  
dans la Main • ONG

**20 ANS D'ENGAGEMENT !**

# The SAVE DATE

TEXTE ET SÉLECTION : FABIEN RODRIGUES

THOMAS ARNOLDS

du 21.09  
au 04.11

EXPOSITION

GALERIE NOSBAUM  
REDING

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 21.09 au 21.10

EXPOSITION

REUTER BAUSCH ART GALLERY

ARNY SHMIT



© Christof Weber

Pour la réalisation de ses œuvres, l'artiste luxembourgeois Arny Schmit utilise le carton multicouche comme support afin de créer une troisième dimension à son univers. Ses paysages monochromes, naturels et sauvages oscillent entre réalité et fantaisie. Ses peintures sont de véritables impressions de la nature et non de simples copies de cartes postales. L'artiste trouve son inspiration principalement dans l'observation de la nature elle-même. La nature est une source d'inspiration et un témoin du voyage de la vie, de l'éphémère et de la renaissance, autant de thèmes qui font partie de l'œuvre de l'artiste. Les peintures d'Arny Schmit sont construites comme des collages, où des fragments thématiques sont réassemblés pour former un dialogue, une synergie, une composition de différents éléments à différents niveaux. L'urbanisme, la modernité et la civilisation sont représentés par des lumières LED. Elles créent une relation avec l'espace en sortant du cadre du tableau, mais contrastent aussi par leur verticalité avec la nature sauvage qui est représentée ainsi qu'avec le carton, qui constitue un matériau jetable par excellence de notre société...

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

## La sélection d'Elfy

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

### YOGA AFTER WORK | DU 02.10 AU 18.12 | VILLA VAUBAN

“ On inspire, position chien tête en bas et on expire... Et on ouvre les chakras !... ». Bienvenue à la Villa Vauban, où l'art et le bien-être s'unissent pour une expérience unique ! Plongez dans une aventure artistique et corporelle exceptionnelle dirigée par Patricia De Zwaef, historienne de l'art et professeur de yoga. Imaginez-vous, en pleine séance de yoga, en position du guerrier dans l'enceinte artistique de la Villa Vauban, explorant des postures et des respirations contrôlées, spécialement conçues pour soulager les courbatures du quotidien. Cet atelier, tout en douceur, combine yoga et exploration contemplative des œuvres d'art, le combo parfait pour venir prendre sa dose de relaxation et de culture. Un vrai mélange des genres, qui connecte l'esprit à celui des œuvres exposées à la Villa, j'adore ce concept ! Accorder des expériences inédites dans des lieux insolites, ce sont mes sorties préférées. Réservez votre place dès maintenant pour cette aventure unique où l'art et la détente se rencontrent pour une expérience enrichissante. Je vous attends pour venir créer des souvenirs inoubliables ! ” - Elfy Pins

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

supermiro. 

Tous les bons plans et sorties faits pour toi, sont sur [SUPERMIRO](https://www.supermiro.com). 100 % local. 100 % good mood



## du 28.09 au 11.11

**EXPOSITION**

**GALERIE ZIDOUN - BOSSUYT**



### KHALIF TAHIR THOMPSON

Reconnu pour ses portraits puissants et son travail de figuration, Khalif Tahir Thompson incorpore la peinture, le dessin, le collage, la gravure et la fabrication de papier dans sa pratique, tout en explorant les notions de soi à travers les thématiques artistiques de la race, de la sexualité et de la spiritualité. Il a récemment obtenu une licence en beaux-arts au Purchase College et a bénéficié d'une bourse à l'atelier de gravure Robert Blackburn de l'EFA à New York, au Vermont Studio Center et à la résidence Jerome Emerging Artist au Anderson Center. Il a également été sélectionné comme membre de la résidence Black Rock Senegal de Kehinde Wiley en 2022 et suit actuellement un cursus à l'école d'art de Yale. Il s'agira ici de la première exposition solo en Europe de l'artiste !

[WWW.ZIDOUN-BOSSUYT.COM](http://WWW.ZIDOUN-BOSSUYT.COM)

# du 07.10 au 07.01

**EXPOSITION**

**CASINO LUXEMBOURG**

## JÉRÔME ZONDER

C'est une fête, le lendemain d'une fête ou le souvenir d'une fête que l'on visite. L'exposition qui occupe l'entièreté du premier étage du Casino exploite les possibilités du dessin en noir et blanc au graphite et au fusain, décomposant les questions du portrait et du dessin. Le motif d'ensemble est une fête découpée en cinq temps, comme une valse, qui se développe en une boucle sur l'ensemble de la surface d'exposition, du sol au plafond. Depuis une vingtaine d'années, l'artiste parisien Jérôme Zonder, représenté par Nathalie Obadia, développe une œuvre virtuose centrée sur la pratique constamment réinventée du dessin. Les variations d'échelles de ses œuvres - réalisées essentiellement à la mine de plomb et au fusain - génèrent des jeux de circulations dans l'espace : le visiteur déambule spatialement et mentalement dans les arcanes d'un système polygraphique extrêmement vivant...

[WWW.CASINO-LUXEMBOURG.LU](http://WWW.CASINO-LUXEMBOURG.LU)

# 10.10

**SPECTACLE**

**AALT STADHAUS**

## TOUS SUR SCÈNE, LA RENTRÉE

*Tous sur scène* est une opportunité à ne pas manquer pour tous les aspirants comiques et les adeptes de l'humour. L'événement est en effet l'occasion idéale pour les amateurs de stand-up de tous horizons, amateurs ou experts, de monter sur scène et de montrer leur incroyable sens de la répartie...

Une dose d'humour, de bons moments et de souvenirs comiques pour celles et ceux qui relèvent le défi et pour le public enthousiaste venu rire et encourager. La soirée, qui se décline en plusieurs éditions tout au long de la saison, est de plus animée par Daniel Moutinho, mieux connu sous le nom de Joss den Hellen ou John the Bright...

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

# du 10.12 au 22.10

**THÉÂTRE**

**THÉÂTRE DES CAPUCINS**



## LÉA ET LA THÉORIE DES SYSTÈMES COMPLEXES

Dans la continuité des pièces politiques et documentées de l'auteur et artiste associé aux Théâtres de la Ville, Ian De Toffoli, *Léa et la théorie des systèmes complexes* traite des interconnexions entre l'industrie pétrolière, les structures économiques luxembourgeoises et les luttes climatiques.

La mise en scène est assurée par Renelde Pierlot (*Voir la feuille à l'envers*, *Let Me Die Before I Wake*, *Mettre au monde*), artiste associée elle aussi, qui s'entoure pour l'occasion d'une équipe internationale. Mêlant saga épique, théâtre narratif et documentaire, ce conte écologiste et poétique exubérant en 18 chapitres suit une double trame narrative : d'un côté, la pièce se veut une véritable chronique familiale, celle de la multinationale américaine sulfureuse Koch Industries. De l'autre, elle raconte l'empathie écologique, puis la radicalisation politique d'une jeune femme, Léa, née à Luxembourg au tournant du nouveau millénaire et grandissant sous l'ombre d'un effondrement global systémique. Avec Léna Dalem Ikeda, Jil Devresse, Fred Hormain, Nancy Nkusi, Luc Schiltz, Pitt Simon et Chris Thys.

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

---

# 19.10

**SPECTACLE**

**KINNEKS BOND**

---

## CÉLINE

*I'm alive*, mais pour combien de temps encore ? Dans ce seul en scène exaltant, la brillante comédienne Laure Mathis donne vie à un personnage qui n'est pas sans rappeler l'icône québécoise... Céline Dion ! Une femme énigmatique fait son entrée en scène. Elle s'appelle Céline. À la croisée des chemins, elle est en quête de sens. Elle décide alors de raconter l'histoire de la petite Céline. Son histoire, partagée avec un humour irrésistible, est celle d'un va-et-vient entre le cœur de la forêt et la folie du monde, d'une vie dont la fin exige un ralentissement nécessaire... Juliette Navis signe ici le deuxième volet d'une trilogie consacrée à des personnages qui prennent soudainement un temps d'arrêt pour constater l'engrenage effréné dans lequel ils sont empêtrés, en obéissant aux obsessions de notre époque. À voir !

[WWW.KINNEKS BOND.LU](http://WWW.KINNEKS BOND.LU)

---

# 21.10

**CONCERT**

**ROTONDES**

---

## JAMBAL

Jambal est un jeune groupe de jazz luxembourgeois qui monte rapidement avec un EP fraîchement sorti qui va droit au but. Le quartet laisse s'entrechoquer librement ses esquisses mélodiques, ses bribes de composition et ses remarquables grilles d'accords. Sur scène, les musiciens - Ben Bley (trompette, bugle), Arthur Clees (vibes, claviers), Maxime Igisch (basse, contrebasse) et Luca Garofalo (batterie) - dégagent une fraîcheur et une insouciance rares, et offrent des prestations sophistiquées et incarnées qui transportent le public dans un univers musical qui emprunte à la fois au Jazz britannique et à l'Ethno Jazz. Libérés de leurs influences, ils ont laissé évoluer leur son et ont réussi à trouver le bon tempo.

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



CENTRE  
DES ARTS  
PLURIELS  
ETTELBRUCK



Ettelbréck  
VILLE D'ETTELBRUCK



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

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

RÉALISATION: BUNKER PALACE

# du 26.10 au 18.11

**THÉÂTRE**
**THÉÂTRE OUVERT DE LUXEMBOURG**


## MANGEZ-MOI!

Quoi de mieux qu'un véritable cabaret gourmand pour débiter comme il se doit la 50<sup>e</sup> saison du TOL ? Mis à l'écart depuis quelques années, le format cabaret revient avec panache dès cette rentrée avec une création alléchante, jouée à l'étage/bar de la salle de spectacle. Les auteur•e•s : des grands classiques de Molière à Ribb en passant par Desproges, mais aussi des textes exclusifs de jeunes talents locaux comme Eugénie Anselin. De la joie, de l'allégresse et des bonnes choses à grignoter... ou non ! Des mots et des mets à déguster sans complexe et sans modération. Jean-Jacques Rousseau pensait que « nul n'est plus heureux que le gourmand », voilà bien une occasion parfaite pour aller vérifier cet adage et fêter comme il se doit les 50 ans du TOL avec des fidèles de la maison : Aude-Laurence Biver, Steeve Brudey Nelson, Véronique Fauconnet, Jean Hilger, Colette Kieffer et Jérôme Varanfrain...

**WWW.TOL.LU**

# 30.10

**CONCERT**
**ROCKHAL**

## AIME SIMONE

Aime Simone est sans doute une des révélations musicales de l'année, qui est arrivée comme un boulet de canon sur les scènes françaises et internationales. Fort du succès de son premier opus, cet auteur-compositeur-interprète et producteur de talent d'origine norvégienne et né à Paris véhicule son univers Post Pop lumineux à travers son nouvel album Oh Glory. Sa voix légèrement éraillée combine parfaitement l'ombre et la lumière, tandis que ses compositions audacieuses mêlent rythmes urbains, mélodies crépusculaires et *songwriting pop*. Ses influences sont variées : trap, techno, reggaeton, soul et bien d'autres. La tournée liée à son nouvel album est une invitation à la découverte de son parcours, de ses rencontres artistiques et de ses expériences à travers le monde...

**WWW.ROCKHAL.LU**




**Wëssenschaft  
ass këng Konscht**

Musek a Wësse verbannen,  
Emotiounen schafen,  
Naturwëssenschaften erliewen

**Irem Sosay**

Studentin  
an der Astrophysik,  
Musekerin a Sängerin

Säi Lidd „Asteroiden“  
verbënnt seng  
Leidenschaften, an ass  
den Titelsong zu eiser  
neier Expo „Asteroid  
Mission“ ab November.

**NATUR MUSÉE  
ASTEROID  
MISSION**

**10/NOV/23  
18/AUG/24**



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



# News FOOD

TEXTE : FABIEN RODRIGUES



## À LA TABLE DU CHEF..

Cette rentrée 2023 marque l'arrivée d'une nouvelle table gastronomique dans la capitale luxembourgeoise : la Grünwald Chef's Table, qui se situe juste en face de l'Hostellerie éponyme à Dommeldange. Le concept est à la fois fort et simple : un grand comptoir carré donnant sur une cuisine ouverte permettant aux 16 convives attablés d'assister au ballet alléchant de la préparation du menu unique proposé en 9 services. Le chef d'orchestre y est évidemment Clovis Degrave, qui s'est entouré d'une équipe de choc uniquement dédiée à cette nouvelle entité, dont son sous-chef Yannick Leppert, la jeune sommelière talentueuse Annaëlle De Zutter ou encore la cheffe pâtissière Pauline Michelin, ancienne du Place d'Armes. La décoration est impeccable, avec un souci du détail impressionnant, tout comme le service et l'ambiance musicale. La qualité et la sophistication indéniables des plats proposés sont encore rehaussées par les interactions avec les chefs qui expliquent avec enthousiasme ce que l'on trouve dans les belles assiettes. Une réussite, point.

## LA MÉDITERRANÉE FESTIVE

Le Nazar Luxembourg vient d'ouvrir ses portes à Kockelscheuer et affiche de belles ambitions, dans un décor bohème chic oriental plutôt réussi. On y mange, on y boit des cocktails et on y danse le week-end jusque 3 h ! Aux manettes, Agit Taycimen, restaurateur français qui y a vu l'opportunité de toucher une clientèle festive et gourmande. Côté carte, des choses simples et bien présentées avec une approche mezzés à partager - hummus, baba ganoush, burrata... - mais aussi des salades, de belles viandes et poissons ; tandis que les cocktails reçoivent une attention toute particulière avec une dizaine de cocktails signature. Quant à l'ambiance, Agit promet « un lieu différent pour les plus de 30 ans qui n'ont pas forcément envie de sortir en boîte de nuit mais de passer une bonne soirée entre amis ou entre collègues ».



# Chez Stéphanie

BAR - ÉPICERIE FINE - PRIMEUR

## CLAP DE FIN

À peine une année après l'ouverture du nouveau concept Pure comme nouveau bar-restaurant du Mudam Luxembourg, c'est déjà fini... Durant l'été, son patron Fabrizio Annicchiarico a annoncé que l'aventure s'arrêtait, prouvant une fois de plus qu'il est toujours aussi difficile d'exploiter une entité privée dans un établissement culturel public au Grand-Duché. Le musée du Kirchberg travaille pour le moment à la mise en place d'une nouvelle gestion de son espace restauration, dont les détails devraient être dévoilés dans les semaines à venir... Suspens !



## UN PREMIER PAIN QUOTIDIEN

Difficile de louter cette arrivée à Hamilius tellement celle-ci était attendue de pied ferme depuis quelques mois déjà : le premier Pain Quotidien luxembourgeois a enfin ouvert ses portes à la mi-septembre dans un écrin flambant neuf. Fondé à Bruxelles en 1990 par Alain Coumont, alors jeune chef insatisfait de la qualité du pain disponible dans la capitale belge, Le Pain Quotidien compte aujourd'hui plus de 210 boulangeries dans 21 pays, avec un accent fort mis sur une ambiance familiale et conviviale, mais aussi et surtout sur un pain artisanal avec une bonne croûte et une tranche ferme, « le genre de pain qui fait de belles tartines » ! Derrière l'arrivée du groupe au Grand-Duché, Lou Reiter a bien l'intention d'apporter un atout foodie indéniable dans un quartier qui l'a vu grandir, notamment grâce à la cinquantaine de couverts sur place et à la double terrasse pour les beaux jours...



**C'EST UN BAR, UN PRIMEUR,  
UN FLEURISTE, UNE ÉPICERIE FINE :  
BREF UN ENDROIT UNIQUE À  
LUXEMBOURG OÙ IL FAIT BON VIVRE.**

*Dans un cadre bucolique et élégant,*  
Stéphanie vous invite à vivre une expérience pile comme on l'aime, où les bonnes surprises s'enchaînent.

*Ici, vous pouvez faire votre marché,*  
déguster un verre de vin parmi la vaste sélection présentée, découvrir un large choix de fleurs sélectionnées avec soin ou vous laissez tenter par un magnifique cocktail en terrasse. Ne ratez pas les soirées animées et festive qui sont au programme également !

Très bientôt, Stéphanie prévoit d'ajouter une offre de restauration traditionnelle, *préparée avec des produits frais* et cuisinée sur place à la minute. Restez à l'affût !

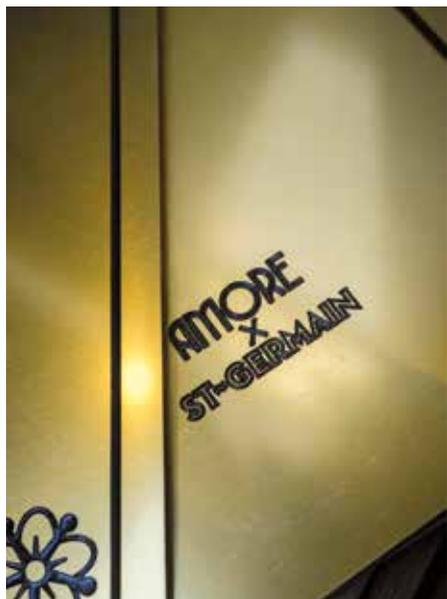


**CHEZ STÉPHANIE**

2 Rue Beck L-1222 Luxembourg Ville – ouvert 7/7

## Amore X St-Germain

Le bar-restaurant Amore, ouvert en 2021 par le groupe Mama Boys et toujours aussi populaire à quelques pas du Palais Grand-Ducal, s'associe de manière officielle avec la marque de spiritueux St-Germain. Il devient ainsi son premier établissement étendard officiel - ou « Maison St-Germain » au Luxembourg et le second BeLux avec Liqueurette à Namur. Une collab' festive et gustative aux doux parfums de fleurs de sureau, célébrée le 19 septembre dernier sur place avec du joli monde et de nombreux cocktails, à retrouver sur la carte spéciale St-Germain élaborée par l'équipe locale. Des événements spéciaux, des créations food et des évolutions en matière de décoration viendront ainsi rythmer l'année St-Germain chez Amore...



## DIRECTION DUDELANGE POUR LA CHOCOLATERIE RG

Monter sa propre chocolaterie a toujours été un rêve pour Gabriel Mjahed et l'artisan l'assume jusque dans le nom de ce qui est devenu réalité : RG pour « Les Rêves de Gabriel ». Lancée en janvier dernier, la chocolaterie a déjà su faire parler d'elle dans son premier espace pop-up ouvert à Esch-sur-Alzette de mars à l'été. Preuve en est que l'enseigne vient d'ouvrir, début septembre, un second pop-up, dans la très commerçante avenue Grande-Duchesse Charlotte de Dudelange cette fois. Outre les créations du jeune chocolatier, ce sont aussi ses voyages - notamment en Équateur, qui sera le pays mis à l'honneur pour cette fin d'année 2023 - et sa quête de la fève parfaite qui y sont mis en lumière... Sans oublier trois nouveautés très alléchantes !

## SAY CHEESE !

La Maison Bordier, toujours reine du beurre et du fromage ! En effet, lors du Mondial du Fromage et des Produits laitiers qui s'est déroulé à Tours début septembre, la maison artisanale à la réputation éprouvée s'est encore distinguée en remportant la première place lors du Concours Mondial du Meilleur Fromager, un des événements les plus attendus. Située à Noyal-sur-Vilaine, la grande gagnante avait pourtant en face d'elle une compétition sérieuse et internationale, avec 16 candidats issus de près d'une quinzaine de pays - dont les Américains de Cow Bell Fine Cheese qui montent sur la seconde place du podium...

/ GÉNÉROSITÉ / AMOUR / BRUNCH / GOÛT /

G.A.N.G.



BRUNCH

/ TOUS LES DIMANCHES !



RÉSERVE TON BRUNCH AU GANG !



RENDEZ-VOUS CHEZ G.A.N.G.  
POUR UN BRUNCH DE FOLIE !  
DÈS 11H, CHAQUE CORNER  
TE PROPOSE 2 SPÉCIALITÉS  
ET UN BUFFET DE ROI !



Instagram Facebook DJ

WWW.GANG.LU



PIANOBAR  
LE ROYAL LOUNGE



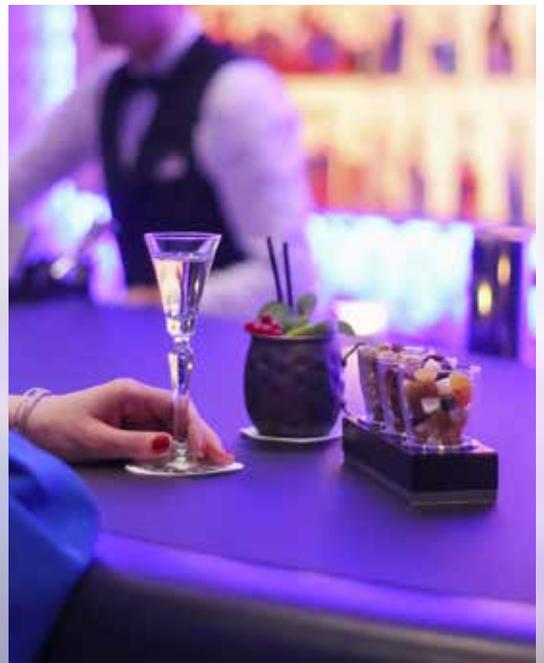
Pino C. a écrit un avis (17 sept.)

En direct la baleine • 71 contributions • 14 votes utiles



Sans mentir, le meilleur piano bar de la ville.

Plus



Vous aussi, vivez votre conte de fée.

Profitez d'un moment d'exception à l'hôtel Le Royal !  
Plongez dans le luxe, le confort et la musique live  
du Piano Bar. Sirotez des cocktails en écoutant  
un concert de jazz live. Nuits animées, évasion et  
cigares pour les amateurs. La belle vie commence ici.



Le Royal Hotels & Resorts  
12, boulevard Royal | L-2449 Luxembourg  
T (+352) 24 16 16 1 | piano-bar.lu  
restauration-lux@leroyal.com

# YAM WUN SIEN

## SALADE DE VERMICELLES AU PORC & CREVETTES

**POUR : 6 PERSONNES | PRÉPARATION : 40 MIN  
REPOS 20 MIN | CUISSON : 10 MIN**

### Ingredients

- 200 g de vermicelles de haricots mungo
  - 200 g de porc haché
  - 12-18 crevettes crues décortiquées décongelées
  - 3 c. à soupe de cacahuètes grillées salées
  - 2 branches de céleri
  - 1/2 botte de coriandre
  - 1/2 botte de menthe
  - 1 petit oignon rouge
- SAUCE**
- 90 g de sucre complet
  - 4 c. à soupe de sauce nuoc-mâm
  - Le jus de 2 citrons verts
  - 1 c. à café rase de sel
  - 2 c. à soupe de sauce sriracha

### Recette

- 01.** Saler les crevettes et les réserver au frais.
- 02.** Faire tremper les vermicelles pendant 15 à 20 minutes dans un grand récipient d'eau froide.
- 03.** Émincer l'oignon et le céleri. Ciseler grossièrement les herbes.
- 04.** Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.
- 05.** Porter une casserole d'eau à ébullition, cuire les crevettes 1 à 2 minutes, puis les retirer à l'aide d'une écumoire.
- 06.** Plonger les vermicelles dans l'eau bouillante et cuire 3 à 4 minutes, goûter pour vérifier la cuisson.
- 07.** Prélever 2 bonnes louches d'eau de cuisson, puis égoutter les vermicelles.
- 08.** Remettre l'eau de cuisson dans la casserole et ajouter la viande hachée. Cuire 3 à 5 minutes, en remuant pour bien détacher les morceaux. Ajouter 4 cuillerées à soupe de sauce et mélanger.
- 09.** Dans un grand saladier, réunir les vermicelles, la viande avec le jus de cuisson, les crevettes, l'oignon et le céleri. Verser la sauce progressivement pour pouvoir ajuster l'assaisonnement. Ajouter les herbes et les cacahuètes. Servir aussitôt.





À boire avec

## L'ARTISAN « LE CHARDONNAY » IGP PAYS D'OC 2022



*Tout est dit autour de cette étiquette qui, comme son nom l'indique, nous amène sur un 100 % chardonnay. Mûr, légèrement boisé, gorgé de soleil, mais sans aucune lourdeur... Difficile de faire plus lisible, tant sur l'étiquette que dans le verre. LE chardonnay comme on l'aime ! Il aura la puissance nécessaire pour s'accorder en finesse sur ce plat typique thaïlandais qui regorge de saveurs.*

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

**WWW.VINOTECA.LU**

Plus de recettes

## Cuisine thaïlandaise maison de Orathay Souksisavanh



Plongez dans la cuisine thaïlandaise et découvrez ses saveurs exceptionnelles à travers des recettes simples, traditionnelles ou plus originales. Apprenez l'art du pliage en réalisant des bouchées traditionnelles, découvrez des produits typiques, maîtrisez des recettes emblématiques. Tigre qui pleure, curry de la jungle, pad thaï, tom kha gai, porc au caramel, gâteau de riz gluant noir... La cuisine thaïlandaise n'aura bientôt plus de secrets pour vous.

Éditions Marabout  
© Akiko Ida

# Horoscope

TEXTE : HÉLÈNE MACK

*Le signe du mois*

## VIERGE

du 23.08 au 22.09

**Amour** : Avec l'opposition de Saturne en Poissons, l'amour se place à l'ombre de votre signe, ce qui a tendance à vous isoler. **Travail** : Avec Mercure chez vous, vous retirez beaucoup de satisfaction personnelle dans ce que vous faites. **Vitalité** : En pleine possession de vos énergies.

## BALANCE

du 23.09 au 22.10

**Amour** : En équilibre, libre sur le fil du temps, ce mois vous offre des possibilités d'ouvrir des portes ou au contraire de les laisser fermées.

**Travail** : Dans le but d'améliorer vos performances, un investissement semble nécessaire. **Vitalité** : Bien meilleure énergie, Mars vous dope.

## SCORPION

du 23.10 au 21.11

**Amour** : En proie aux doutes, la période commence par un certain nombre de questions que vous vous posez sur votre vie amoureuse. **Travail** : Vous réaliserez une masse de travail importante avec une totale implication, mais avec peu de retour. **Vitalité** : Vous reprenez confiance.

## SAGITTAIRE

du 23.11 au 21.12

**Amour** : Avec Saturne, d'importants défis vous donnent des coups de pouce qu'il vous faut saisir absolument. **Travail** : Sous la houlette d'une belle

Vénus, vous vous engagez dans un travail de longue haleine, motivation au programme. **Vitalité** : Vous pourriez mieux canaliser votre énergie.

## CAPRICORNE

du 22.12 au 20.01

**Amour** : Une belle palette de couleurs est mise sur les autres, sur votre générosité, sur le bonheur que vous éprouvez. **Travail** : Belles satisfactions personnelles, une reconnaissance de vos supérieurs qui vous encouragent à poursuivre votre mission. **Vitalité** : Vous retrouvez votre tonus.

## VERSEAU

du 21.01 au 18.02

**Amour** : Plein soleil, votre vie privée prend une tournure inattendue, vous faites des choix qui donnent un nouvel élan à vos amours. **Travail** : Vénus en opposition, que cela vous plaise ou non, vous sortirez de votre cadre habituel. **Vitalité** : Votre moral demeure au beau fixe.

## POISSONS

du 19.02 au 20.03

**Amour** : Saturne se manifeste dans votre signe, un nouveau chapitre s'inscrit dans votre vie et vous voilà en pleine métamorphose. **Travail** : Si vous songez à changer d'activité ou à vous mettre à votre compte, vous allez plus loin dans votre réflexion. **Vitalité** : Vous apprenez à méditer.

## BÉLIER

du 21.03 au 20.04

**Amour** : Avec le duo Vénus/Soleil en harmonie, vous traversez cette période avec confiance et engagez vous avec votre partenaire. **Travail** : Le Soleil et Mars seront des alliés,

vous voici sur les rails bien ancrés, période vouée aux performances.

**Vitalité** : Un temps de répit à exploiter.

## TAUREAU

du 21.04 au 20.05

**Amour** : La vie vous semblera plus facile et vous vous sentirez en harmonie avec ce qui se passe autour de vous. **Travail** : Mercure en bonne position, montrez-vous à l'affût de tout ce qui se présente, car les bonnes affaires ne manqueront pas. **Vitalité** : Vous gardez votre sérénité.

## GÉMEAUX

du 21.05 au 20.06

**Amour** : Vous choisirez peut-être la voie du milieu, Vénus adoucit les angles et vous fait adopter un comportement, emprunt de douceur. **Travail** : C'est positif, par le biais de votre propre entreprise ou par votre employeur, un poste vous est acquis. **Vitalité** : Excellente énergie.

## CANCER

du 23.06 au 22.07

**Amour** : Le grand bleu pour l'automne, mis à part quelques orages, la météo de vos amours s'annonce chaude, voire torride. **Travail** : Parfait, votre travail s'intensifie dans la mesure où un certain nombre de propositions vous parviennent. **Vitalité** : Sollicitations de toutes parts.

## LION

du 23.07 au 22.08

**Amour** : La maladie d'amour avec Vénus en transit dans votre signe, qui marque une étape dans votre vie affective. **Travail** : Mars réveille votre esprit d'entreprise, vous êtes en pourparler pour changer d'activité ou pour élargir vos responsabilités. **Vitalité** : Vous êtes dynamisée.

# Équitable? À taaaaable!



Les fruits Fairtrade sont là !

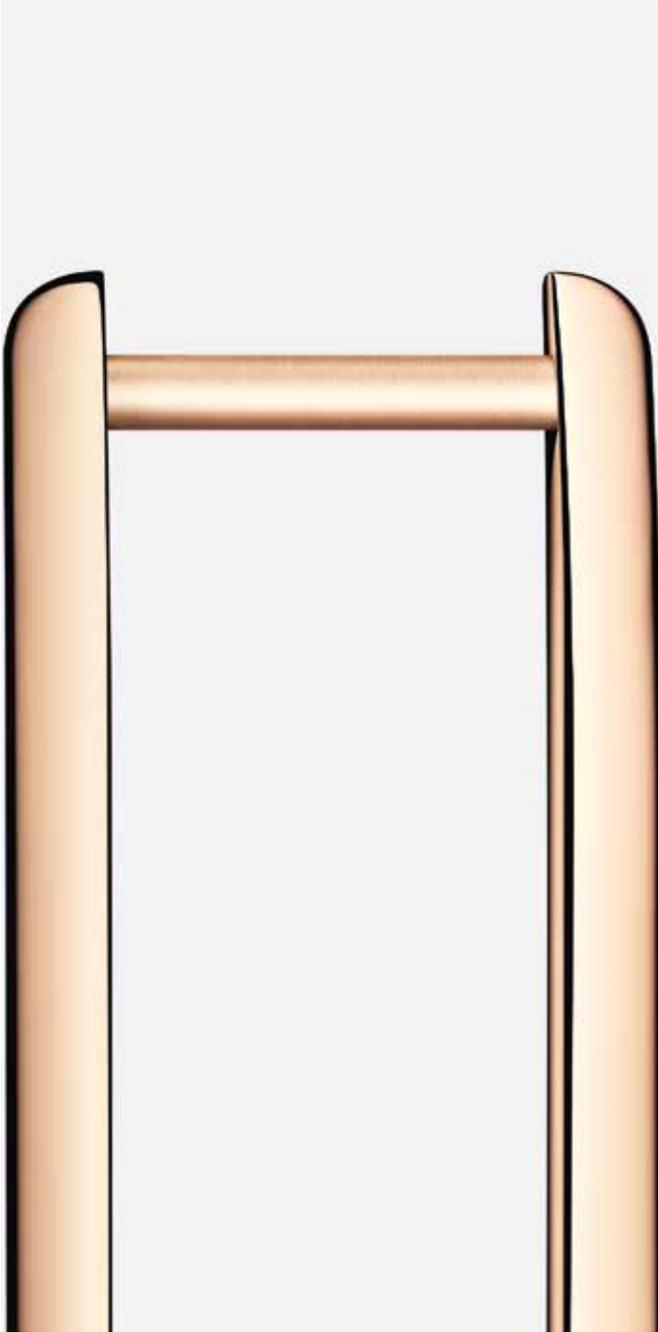
Bananes, ananas, amandes,  
noix de cajou : pour vous  
donner de l'énergie au quotidien.

En choisissant des produits certifiés  
Fairtrade, vous contribuez à façonner un  
avenir plus juste et plus respectueux des  
droits humains et environnementaux.

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



**the  
future  
is fair**



**TANK AMÉRICAINÉ**  
*Cartier*

