

# FEMININES

Fevrier 2024  
n° 252

**MODE**

*Sens dessus  
dessous*

**WISHLIST**

MY FUNNY  
VALENTINE

**BEAUTÉ**

LES MEILLEURS  
SOINS POUR  
SE RELAXER

**SOCIÉTÉ**

LA PHILANTHROPIE  
PAR ET POUR  
LES JEUNES AVEC  
"UP TO YOUTH"



# Expand. Horizons.

We understand the different sides of your wealth.

private banking  
asset management  
investment banking  
asset services

 **Degroof  
Petercam**  
Trust. Knowledge.

Édito

## ET SI ON CÉLÉBRerait L'AMOUR

La Saint-Valentin, une journée dédiée à l'amour et à la romance, trouve son origine dans l'histoire de Saint-Valentin, un prêtre romain du III<sup>e</sup> siècle qui aurait secrètement célébré des mariages malgré l'interdiction de l'empereur Claude II.

Aujourd'hui, la Saint-Valentin est une occasion spéciale pour les amoureux du monde entier. Mais elle ne se limite pas seulement aux couples. De plus en plus de personnes préfèrent célébrer cette journée en montrant leur amour et leur affection envers leurs amis et leur famille. Des dîners romantiques, des sorties au cinéma ou des soirées entre amis sont autant de façons de célébrer cette occasion spéciale.

*Femmes magazine* est allé à la rencontre de l'univers de Lola Feltz, qui, parallèlement à une activité professionnelle, ses activités et ses hobbies, prend le temps de se consacrer à sa passion : faire rire les autres. Une autre femme mise à l'honneur ce mois-ci : Magali Braff, qui a créé son entreprise pour le moins originale : un simulateur de chute libre. Dans notre rubrique mode consacrée aux sous-vêtements, nous avons rencontré Matthieu Bracq, directeur artistique de la maison Louisa Bracq et petit-fils de cette dernière.

Le dossier « Green » présente des solutions novatrices, souvent issues de start ups, pour réaliser des économies d'énergie. La rencontre avec le ministre de l'Économie Lex Delles nous a permis de déterminer les actions qu'il compte mettre en place en faveur des PME. Un petit tour du côté des États-Unis nous a permis de mettre en lumière la guerre culturelle menée par Donald Trump.

Sans oublier tous vos rendez-vous mensuels, à l'instar de la rubrique « Intimité », qui propose des conseils pour surmonter la dépendance affective et trouver un équilibre dans le couple, ainsi que nos articles beauté, bien-être, société...

*Excellente découverte.*

---

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF



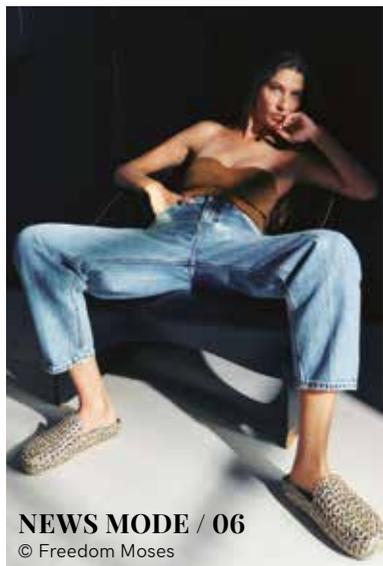
**COUVERTURE**  
Marque : Marie Jo



**MODE / 10**  
© Ysé

## 20200

EXEMPLAIRES CERTIFIÉ CIM



**NEWS MODE / 06**  
© Freedom Moses

## 01. MODE

**NEWS MODE / 06**

**MODE / 10**  
Sens dessus  
dessous

**INTERVIEW CRÉATEUR / 22**  
Matthieu Bracq :  
Directeur artistique  
de la maison Louisa Bracq

**WISHLIST / 26**  
My funny Valentine

## 02. BEAUTÉ

**BEAUTY LAB / 28**

**BIEN-ÊTRE / 30**

Pour une vie plus saine  
et énergique.

**NEWS HEALTHY / 34**

**BEAUTY CASE / 36**

**BEAUTÉ / 38**  
Les meilleurs soins pour se relaxer

## 03. SOCIÉTÉ

**SOCIÉTÉ / 42**  
La Philanthropie par et pour  
les jeunes avec « Up to Youth »

**FINANCE / 50**  
Banque éthique : Le pouvoir  
transformateur de l'argent

**BUSINESS / 54**

« Les PME demeurent la colonne vertébrale de l'économie luxembourgeoise »

**L'INTERVIEW DU MOIS / 58**

Lola Feltz : Clown un jour, clown toujours

**NEWS SOCIÉTÉ / 60****DOSSIER / 62**

Élection américaine : Le champ de bataille culturel de Trump

**DOSSIER GREEN / 66**

Solutions innovantes pour réduire votre consommation d'énergie

**04. ART DE VIVRE****WE ARE FAMILY / 46**

Troubles de la santé mentale : Un enfant sur dix en souffrirait

**INTIMITÉ / 48**

La dépendance affective : La surmonter et vivre une relation de couple plus équilibrée

**INTÉRIEUR / 70**

Inspiration ethnique

**MOODBOARD / 74****SAVE THE DATE / 76****BOOKS / 82****NEWS FOOD / 84****RECETTE / 88****INSPIRATION / 90**

Un envol maîtrisé

**BEAUTÉ / 38**

*ourg*

**DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF**

Maria Pietrangeli

**RÉGIE PUBLICITAIRE**

WAT Éditions Sàrl

**DIRECTRICE COMMERCIALE**

Julie Kieffer

**CONSEILLERS EN COMMUNICATION**

Aymeric Grosjean / Kevin Martin

Kathleen Guerard

**STUDIO DE CRÉATION**

WAT Éditions Sàrl

**GRAPHISTE**

Dorothee Dillenschneider

**RÉDACTEURS**

Marc Auxenfants / Fabrice Barbian

Marine Barthélémy / Lisa Beys/Céline Domec

Magali Eylenbosch / Fabien Grasser

Charlotte Kaiser / Julie Kieffer

Nathalie Marchal / Maria Pietrangeli

Anais Riffi / Fabien Rodrigues / Karine Sitarz

**SOCIÉTÉ ÉDITRICE**

WAT Éditions Sàrl

74, rue Ermesinde L-1469 Luxembourg

Tél.: +352 26 45 85 86

redaction@femmesmagazine.lu

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

**INTÉRIEUR / 70**

© Desenio

# News MODE

TEXTE : ANAÏS RIFFI

## MESSIKA : NOUVELLE COLLECTION DE JOAILLERIE « FIERY » !

Des flammes d'or et de diamants, un mélange de modernité et d'intemporalité, Valérie Messika introduit une nouvelle esthétique pour sa Maison. La collection Fiery réinvente le diamant taille poire et lui donne un nouvel élan. Cette flamme d'or et de diamants incarne un équilibre audacieux : d'une part, la rondeur de sa forme en goutte d'eau et, d'autre part, un côté résolument subversif.

La nouvelle collection inspire l'élégance décomplexée : enveloppé d'or massif à pans coupés, le diamant taille poire s'affranchit de la tradition. Toujours aussi éblouissant et précieux, fidèle au savoir-faire diamantaire de Messika, mais beaucoup plus affirmé, tranchant et graphique. Valérie Messika s'inspire pour Fiery d'un motif apparu en 2014 sur ses toutes premières collections de haute joaillerie. Elle imagine des créations qui se prêtent à des jeux de mix & match sans fin : pointes en haut ou en bas, combinaisons de couleurs d'or en empilage, diamants de différentes tailles etc... Privilégiant le style personnel, chacun est libre de porter ses flammes comme il l'entend.

## COLLABORATION ENTRE GIVENCHY ET WALT DISNEY

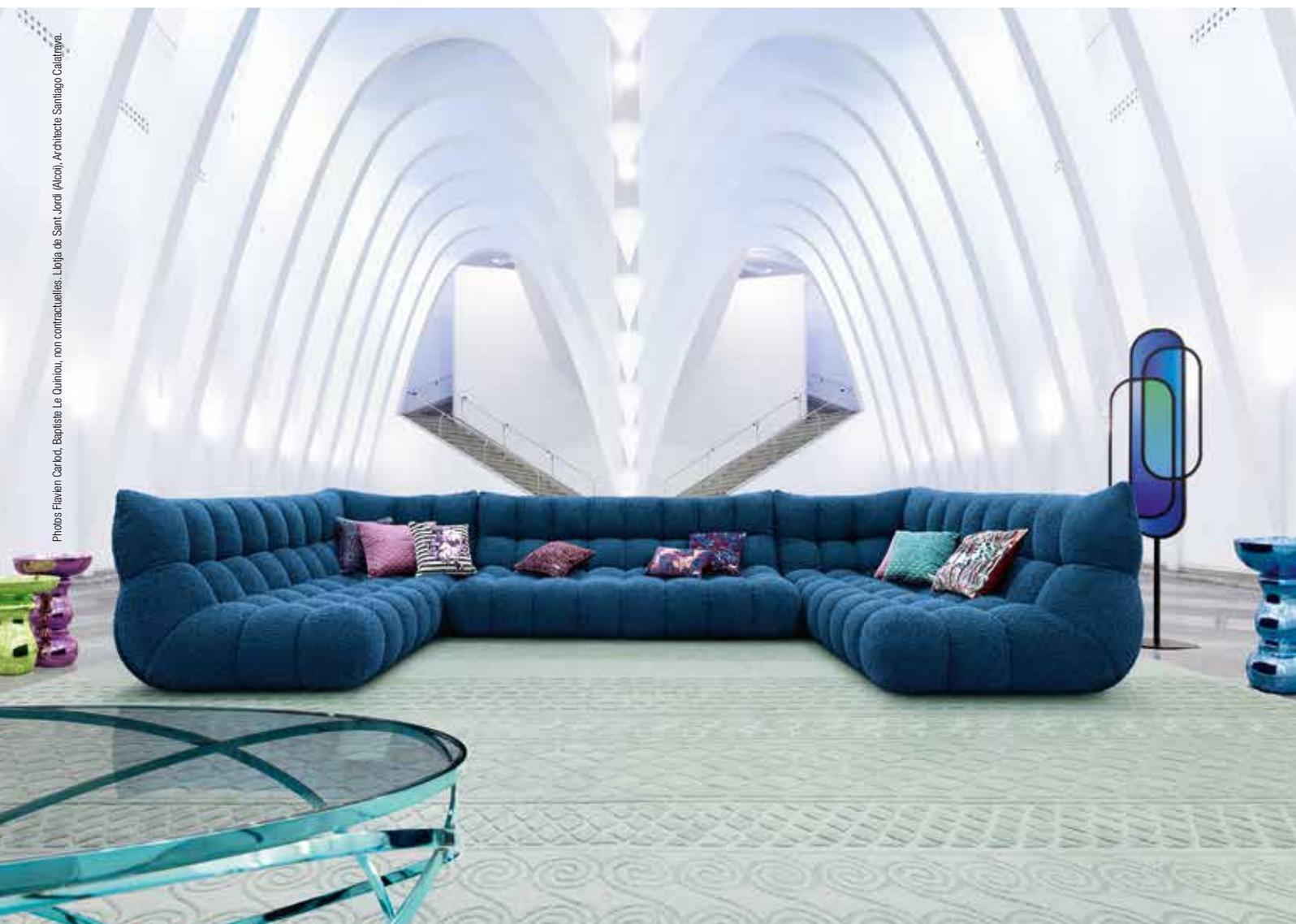
Givenchy a dévoilé une collection capsule dédiée aux enfants, inspirée du film emblématique de Walt Disney, *La Reine des neiges*. La capsule présente sept pièces uniques mettant en avant les imprimés des personnages du dessin animé, notamment Elsa et Olaf. La collection, destinée aux filles et aux garçons jusqu'à 12 ans, comprend des t-shirts, des robes-t-shirts et des robes harmonieusement assortis avec une palette de tons chauds et froids. Une pièce phare est la robe midi en maille fine bleu glacier, ornée du motif 4G de Givenchy incrusté de cristaux Swarovski et de broderies de flocons de neige. La collection encourage les enfants à exprimer leur style en se référant à leurs icônes animées préférées.



## Nuxe va lancer ses premières lunettes

La marque française de cosmétiques Nuxe, érigeant ses créations en références incontournables dans l'univers de la beauté, n'a pas fini de vous surprendre. C'est dans une sphère bien distincte que la maison s'apprête à entreprendre une nouvelle aventure. La visionnaire Aliza Jabès dévoilera sa première ligne de lunettes. Nuxe a scellé un accord de licence mondial avec la maison française Seaport, détentrice notamment des licences des montures prestigieuses des marques Paul&Joe, Carven et Ba&sh. Cette ligne novatrice, composée de vingt modèles de montures optiques et de dix solaires sera proposée à partir de 199 euros. La collection, dont le lancement commercial est programmé ce début d'année 2024, arborera sur ses branches une discrète goutte, faisant écho à la goutte de l'Huile Prodigueuse emblématique.

Photos Flavien Carbot, Baptiste Le Quiniou, non contractuelles. Llobja de Sant Jordi (Alcoi), Archibere Santiago Calatrava.



**Setup.** Canapé modulable éco-conçu, entièrement recyclable, design Sacha Lalik.

**Chess.** Dessertes, design Marcel Wanders.

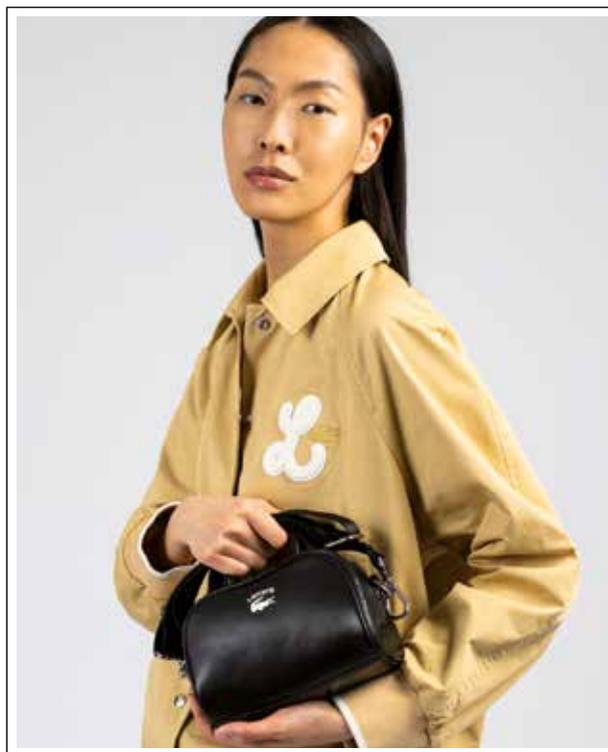
**Chroma.** Lampadaire, design Arturo Erbsman.

Services conseil décoration et conception 3D en magasin

**BERTRANGE - 126A rue de Mamer 8081 Luxembourg**

## LES SABOTS SERONT LE MUST-HAVE DE L'ÉTÉ

Si vous n'avez pas encore succombé au charme des sabots, vous craquerez inévitablement pour la légèreté qu'ils proposent cet été. Connue pour ses emblématiques sandales d'été déclinées dans une multitude de couleurs et d'imprimés, Freedom Moses présente KIEFF, une interprétation contemporaine du sabot classique. Disponibles en six coloris, ils sont fabriqués dans la matière fétiche de KIEFF, mais avec un aspect tissé. Les sabots sont de retour, c'est indéniable ! Remis au goût du jour par Freedom Moses, ils promettent de devenir le statement mode de l'été. Inspirée par les motifs tissés méditerranéens traditionnels et agrémenté d'une touche bohème, la créatrice métamorphose le sabot en must-have contemporain. Une abondance de joie, voilà ce que promet d'apporter le nom KIEFF, qui signifie précisément "joie" en marocain. Les sabots donnent vie à l'ambiance estivale avec des couleurs joyeuses et sont fabriqués à partir du même matériau confortable, recyclable et vegan.



## NOUVELLE IMPULSION CHEZ LACOSTE

Sous l'impulsion créative de Pelagia Kolotouros, la marque sportive française Lacoste subit une métamorphose contemporaine. Dans cette collection, la directrice artistique réunit de manière surprenante les codes de la mode, de la culture et du sport, s'inspirant à la fois des riches archives du tennis, du golf et des influences sportives modernes. Une collection d'été dans laquelle mode et tennis s'associent sans effort, comme l'a voulu Lacoste. Une belle synergie où sportivité et créativité s'unissent harmonieusement. Pelagia Kolotouros met l'accent sur le look sportif unique qui définit Lacoste et la garde-robe devient un symbole de fonctionnalité et d'élégance, avec une attention particulière portée au confort. Obsédée depuis toujours par les codes sportifs et leur culture, Pelagia Kolotouros plonge au cœur de son processus de création. La créatrice sait comme personne distiller le mouvement, la légèreté et la fonctionnalité du tennis, du cyclisme et du basket-ball. Sa réflexion jette un regard fascinant sur la fusion des uniformes de sport avec la vie quotidienne, brouillant les frontières entre technologie et esthétisme.



# Le Beau Vivre

selon noblessa

## Donnez vie à vos projets !

Passez la porte, et venez découvrir nos cuisines, dressings, et rangements ; à l'avant-garde de l'excellence technique et dotés d'un design unique.

**noblessa**, vous accompagne pour concrétiser tous vos projets d'aménagements intérieurs sur-mesure.



SCAN ME

noblessa  
design

noblessa.lu f @ p

## LUXEMBOURG

37 Bd Joseph II, L-1840 Ville-Haute

Tél. : 20 60 17 15

**P** parking lift à disposition

\*Voir conditions spéciales en magasin à l'occasion du mois de l'habitat

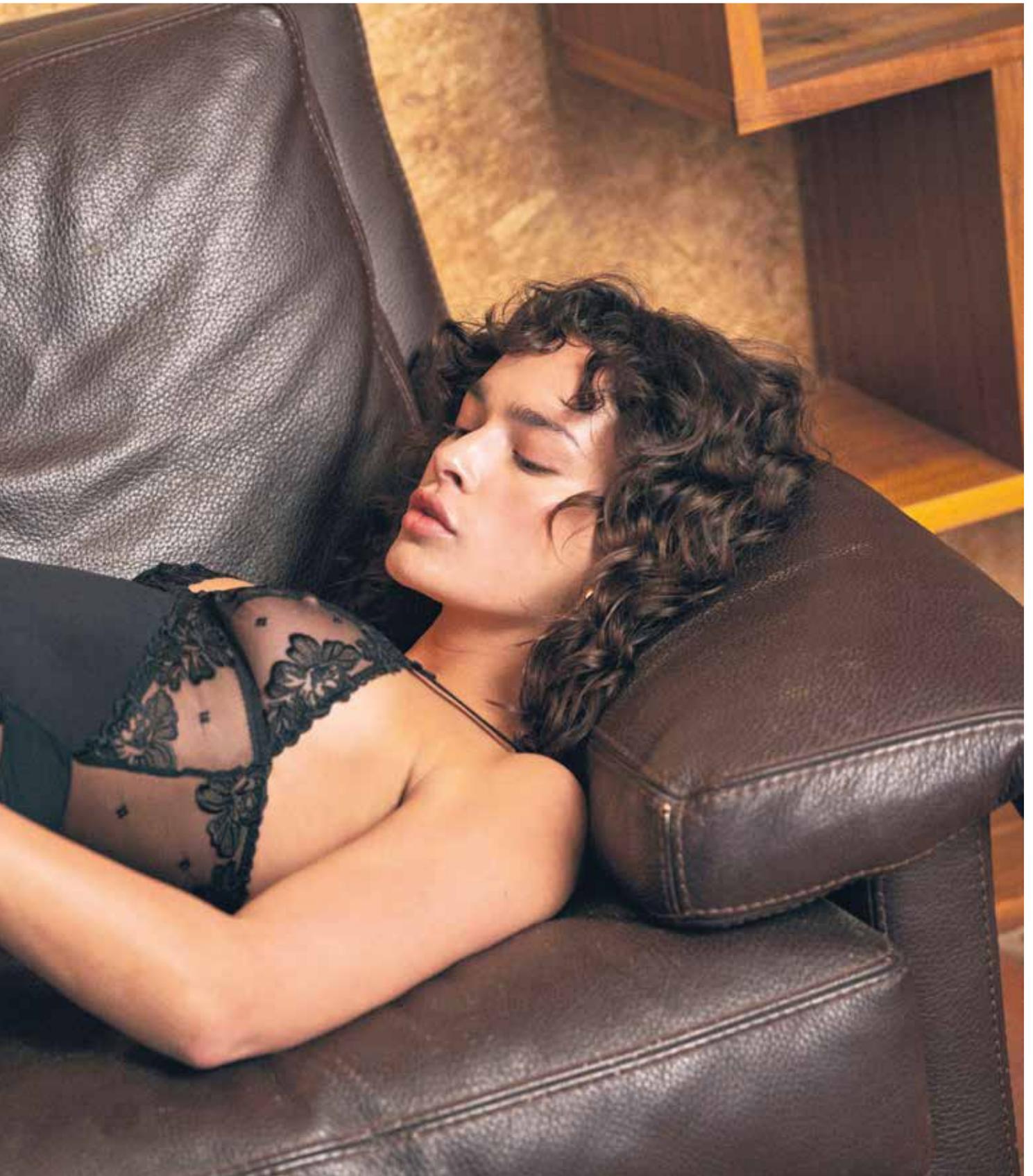
# SENS DESSUS DESSOUS

Plonger dans un décolleté,  
soulever un jupon avec candeur  
ou défiler pour séduire...  
Les occasions ne manquent  
pas pour faire apparaître  
de jolis dessous. Éléance  
chic, passion charnelle, clin  
d'œil coquin : le choix est à  
chacune, sans jamais oublier  
- bien sûr - belles matières,  
coloris bien choisis et jeux de  
transparence !

---

TEXTE & SÉLECTION : JULIE KIEFFER

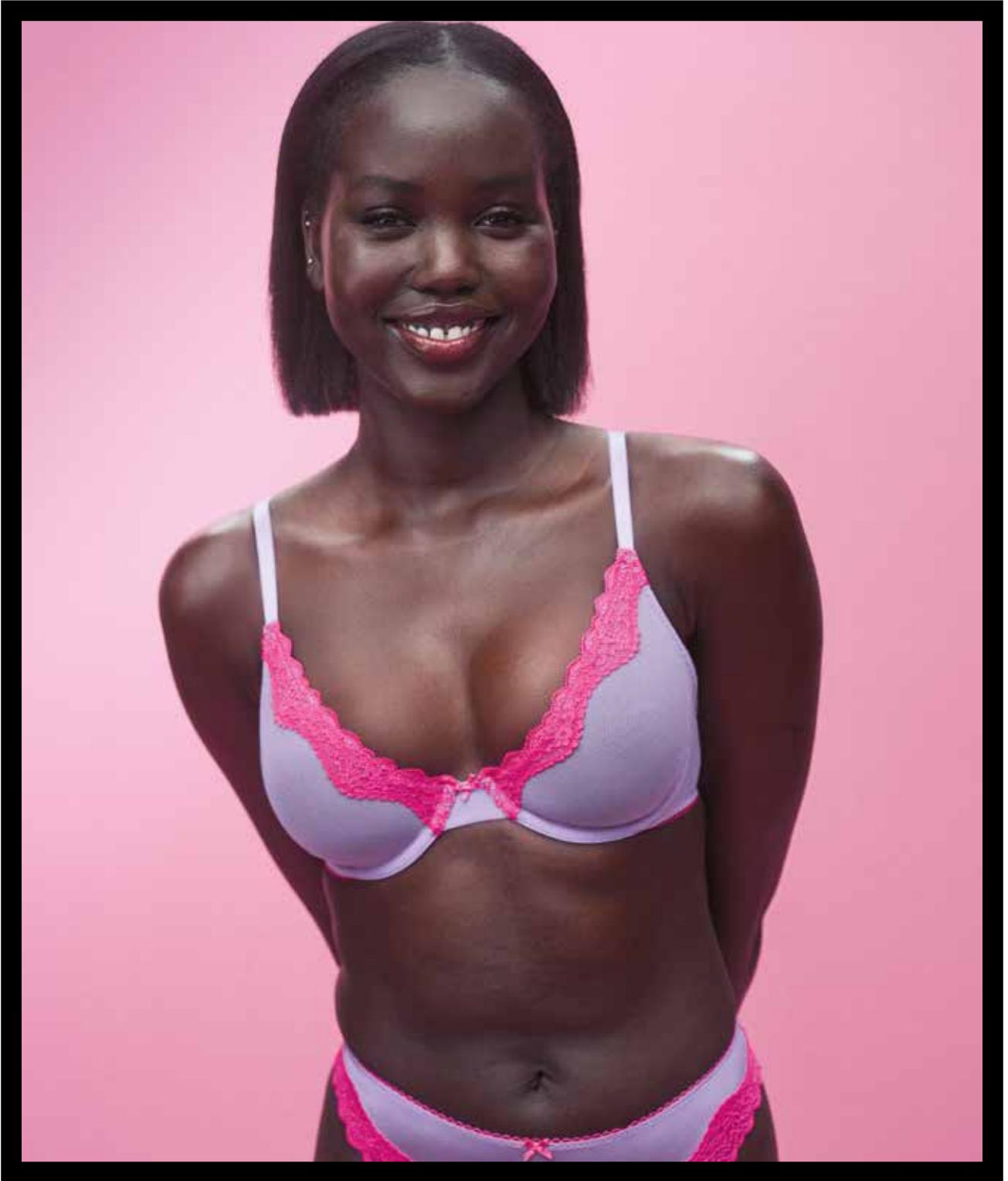




YSÉ



**CURVY KATE**



**VICTORIA'S SECRET**



**LOVE STORIES**



**MARIE JO**



**TWINSET**



**ETAM**



**HUNKEMÖLLER**

# HOUSE OF UNDERWEAR REJOINT LE GROUPE HOFFMANN THILL

Pour développer son offre lingerie, Hoffmann Thill a repris, le 1<sup>er</sup> janvier dernier, la boutique House of Underwear du centre-ville de Luxembourg. Sous-vêtements, pyjamas, homewear, chaussettes... ce temple de la lingerie propose de larges gammes pour femmes, hommes et enfants.

« Nous allons conserver l'ADN de l'entreprise familiale fondée par Freddy Schack, qui nous a fait confiance en nous cédant House of Underwear. » Marc Herber, directeur du groupe Hoffmann Thill, a donc annoncé la reprise de la boutique de lingerie située à deux pas de la Place d'Armes. Déjà fort de trois magasins multi-marque, de deux lingerie et d'une franchise de la marque Esprit, Hoffmann Thill s'offre ainsi une enseigne bien connue de la clientèle de la Ville-Haute.



## QUINZAINE DE MARQUES

House of Underwear regroupe une quinzaine de marques telles que Falke, Mey, Calida, Zimmerli, Hanro, Arthur, Calvin Klein, Ralph Lauren, Burlington... Une grande gamme dédiée aux hommes avec des sous-vêtements, des pyjamas et des chaussettes est proposée, ce qui élargit considérablement l'offre lingerie masculine du groupe. « Nous voulons également développer notre rayon enfant avec des pyjamas, socquettes et sous-vêtements au premier étage du magasin », ajoute Marc Herber.

## PROGRAMME FIDÉLITÉ

En conservant la même équipe – à savoir cinq conseillers de vente – House of Underwear offre une expérience de shopping unique avec un service sur mesure, des conseils personnalisés et un système de commandes pour répondre aux besoins des clients. Le magasin rejoint également le programme de fidélité gratuit Hoffmann Thill qui permet de transformer les points cumulés en chèques fidélité et de participer aux soirées VIP organisées par le groupe.

*Retrouvez toutes les informations (horaires, ouvertures dominicales, promotions en cours...) sur le site [www.houseofunderwear.lu](http://www.houseofunderwear.lu) !*



## À PROPOS DE HOFFMANN THILL

Les magasins Hoffmann Thill sont une référence de la mode féminine depuis trois générations. Les cinq boutiques situées à Beggen, Mersch, Ettelbrück et Diekirch, réunissent une quarantaine de marques de prêt-à-porter féminin et plusieurs marques de lingerie et de vêtements de nuit. Betty Barlay, Brax, Comma, Gerry Werber, Monari, Rabe mais aussi Prima Donna, Marie Jo, Triumph... Que vous soyez à la recherche d'une robe habillée ou d'une tenue plus décontractée, les conseillères de vente Hoffmann Thill vous aiguilleront dans vos choix les plus adaptés à votre morphologie et à votre budget. Venez compléter votre garde-robe dans les magasins Hoffmann Thill !



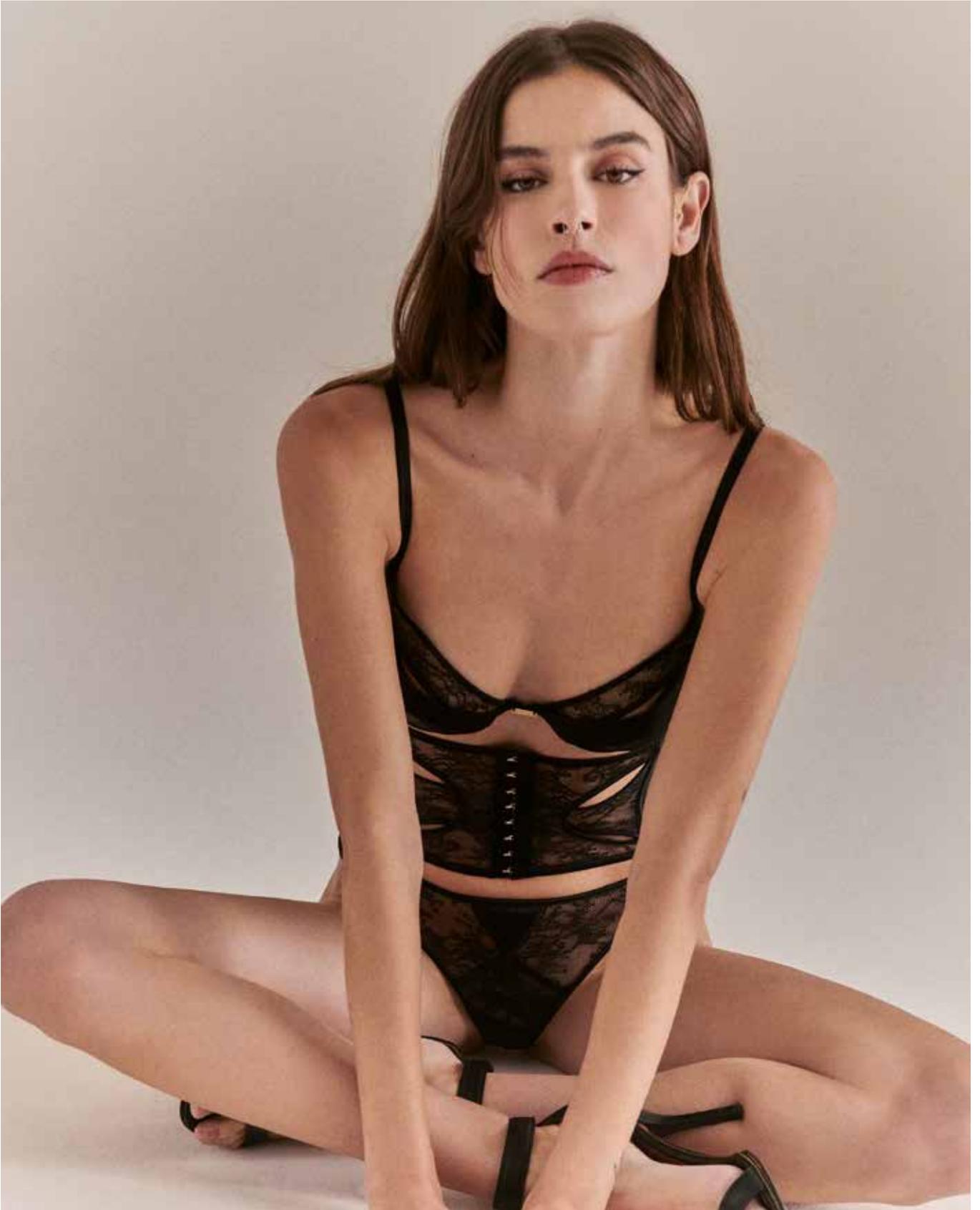
House of Underwear  
20 rue de Louvigny  
L-1946 Luxembourg

Tél. : 26 27 05 40  
hou@mht.lu  
[www.hoffmann-thill.lu](http://www.hoffmann-thill.lu)

Ouverture du lundi  
au vendredi : 09:30 - 18:00  
le samedi : 09:00 - 18:00



NINA DES CRIQUETS X JEANNE VOULAND



**YASMINE ESLAMI**

Matthieu Bracq, directeur artistique de la maison

# LOUISA BRACQ



Depuis son arrivée en tant que directeur artistique, Matthieu Bracq s'est imposé comme l'une des belles surprises de la scène mode : des lingerie pensées pour toutes les femmes, les hommes raffinés, les amoureux... Enfin, une collection inclusive. Sa nouvelle campagne pour la collection Printemps-Été 2024 s'inspire du livre *Fragments d'un discours amoureux* de Roland Barthes. Des phases de la vie qui nous parlent. Derrière ce projet audacieux et visionnaire, le père et le fils Matthieu Bracq. Rencontre.

---

TEXTE : ANAÏS RIFFI | PHOTOGRAPHIES : ROBIN LEMPIRE

## Quel est votre parcours et le rôle que vous jouez au sein de la Maison Bracq ?

Je suis directeur artistique et creative director de Louisa Bracq, maison de lingerie haute couture. Et par la même occasion, le petit-fils de Louisa Bracq. J'ai commencé mes études secondaires en arts graphiques à Saint-Luc Tournai. J'avais un attrait pour tout ce qui était communication et visuel. C'est durant mes études que j'ai découvert l'univers de la mode ; j'ai apprécié le côté très complémentaire, à la fois sur la création produit et sur la continuité du travail.

“

**Je voulais offrir un nouveau regard impactant, une nouvelle façon de consommer, plus fashion, moins dans l'esprit des dessous. Une véritable envie de construire un look à travers la lingerie**

”

J'ai également été attiré par la communication visuelle à travers les campagnes publicitaires. J'ai déménagé à Paris, pour faire l'école de la Chambre syndicale de la couture qui est l'équivalent de l'IFM (Institut Français de la Mode). Puis, une formation de modéliste toilliste, c'est à dire pour un savoir-faire axé sur le prêt-à-porter haute couture. J'ai toujours baigné dans cet univers, grâce à la société familiale. J'y ai évolué sans trop m'y projeter au départ.

À la suite de ces études-là, j'ai intégré la société familiale, avec une marque déjà existante, car mon père et mon oncle avaient créé la marque de lingerie dans les années 2010. C'était un hommage à ma grand-mère. Nous sommes devenus totalement autonomes dans la création et

la production, nous faisons ça en famille. En 2013, je devais m'occuper de la partie technique pour évoluer dans la direction artistique. J'avais envie d'insuffler une image de mode pour la lingerie puisque c'était et c'est un milieu orienté très commercial, très cliché et constant. Je voulais offrir un nouveau regard impactant, une nouvelle façon de consommer, plus fashion, moins dans l'esprit des dessous. Une véritable envie de construire un look à travers la lingerie.

## Vous réalisez toutes vos campagnes seul ?

Je réalise seul, donc je suis multicasquette. Je gère toute la partie atelier et développement de produits, en résumé toute la partie technique. En ce qui concerne la création, elle se fait en binôme avec mon père. Je suis designer produit et mon père est vraiment designer textile. C'est lui qui va peaufiner les dessins de broderie, pour l'aspect technique que comporte la broderie, notamment dans son élasticité. Et cela a un grand impact sur le fil.

On est aussi spécialisés en grandes tailles, jusqu'à la lettre K pour certains modèles, il y a donc besoin d'avoir une expertise technique propre dans la broderie pour maintenir le fil.

## Comment le livre *Fragments d'un discours amoureux* de Roland Barthes a-t-il influencé votre approche créative, pour cette campagne printemps/été 2024 centrée sur l'amour ?

C'est une opportunité d'avoir de multiples terrains de jeux, en gamme homme et femme. C'était intéressant d'avoir une interaction entre les deux sexes et ne pas toujours avoir la femme dissociée de l'homme. Plus tard, j'aimerais pouvoir pousser sur les différentes représentations sexuelles que ça soit lesbien ou gay, c'est vraiment quelque chose que je souhaiterais représenter. C'est un symbole fort !

## Comment avez-vous traduit cela visuellement dans votre nouvelle campagne ?

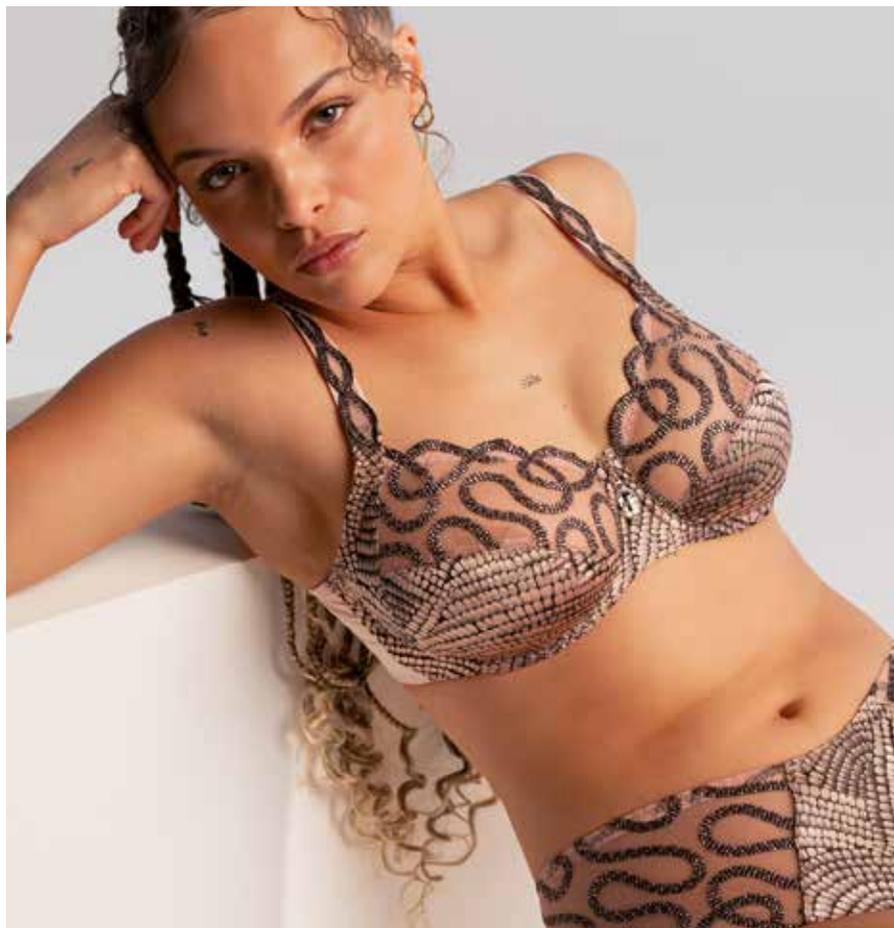
C'était toutes les scènes de la vie que l'on voulait mettre en action. Il y a des scènes plus dures à imaginer que d'autres. Mais nous avons relevé le défi. On a voulu représenter ça comme le déroulement d'une journée classique. Un peu comme une maison de vacances, où un couple s'était isolé. On a créé des mises en scène avec des jeux de rôles avec les mannequins, c'était amusant à réaliser. On a créé plusieurs séquences sur un terrain de tennis, etc. Et la personne réagissait en fonction de l'endroit où elle se trouvait.

## Y avait-il une carte à jouer dans la lingerie grande taille ?

L'offre actuelle sur le marché de la lingerie propose un produit très visuel, mais spécifiquement pour les petites tailles. Et dès qu'on monte en taille, on quitte cet esprit de séduction un peu plus sophistiqué. Et c'est là où il y avait une carte à jouer. C'était aussi une façon de proposer à la cliente d'autres morphologies. Nous avons deux types de consommatrices, l'achat coup de cœur et l'achat de nécessité, ainsi nous avons essayé de combiner les deux. Parce que la personne qui fait du 95H va d'office être orientée dans le basique sans séduction. De ce fait, nous voulions développer toutes nos créations jusqu'à cette taille-là pour compléter une offre. Et permettre aux femmes un peu plus rondes de trouver quelques modèles audacieux et sophistiqués.

## Votre vision de la lingerie pour hommes serait-elle une voie possible pour faire évoluer les mentalités ?

Oui, car nous avons un grand avantage dans la famille, c'est notre ouverture d'esprit. Mon père a le sens de la transmission et envie que les générations futures développent la vision de base, dans quelque chose d'autre. Il a un regard moderne parce



duit pur, j'avoue avoir été influencé par la Maison Margiela, qui est plus dans l'esprit minimaliste.

### **Comment sans cesse se renouveler sans essouffler sa créativité ?**

Je viens de province, je suis fils unique et j'ai grandi avec une mère malade, qui avait une sclérose en plaques. J'ai eu une enfance très isolée. Pendant cette grande période difficile, je me nourrissais de ce que je pouvais voir et entendre, comme la musique et la lecture. Aujourd'hui, je continue encore de me nourrir de ces influences. Elles m'ont permis de développer ma curiosité, de nourrir et renforcer mes connaissances, quitte à les répéter, à les réinterpréter. C'est ce qui définit mon ADN créatif.

### **Travaillez-vous sur une nouvelle collection ?**

Oui, on développe pour Louisa Bracq la collection Printemps-Été 2025. Elle sera présentée courant juin et juillet 2024. Depuis plusieurs années, nous avons une ligne directrice très audacieuse et expérimentale. Aujourd'hui nous souhaitons axer nos collections sur le luxe.

Nous souhaitons davantage augmenter la vision luxe de la marque. Nous ciblons une clientèle raffinée, qui aime la finesse. Une nouvelle communication se développe, mais nous préférons rester flous sur cette partie afin de ne pas tout vous dévoiler.

### **Avez-vous des événements particuliers prochainement ?**

Bien sûr, nous serons présents aux salons internationaux à New York, Toronto et Munich ainsi qu'en Angleterre.

Généralement, les salons nous permettent de rencontrer nos prospects. De plus, nous organisons des événements dans notre showroom à Bruxelles, le Studio Louisa Bracq. ●

qu'il fonctionne comme un créateur et comme un visionnaire. Il souhaite élargir l'offre de la lingerie basique. C'est à travers cette richesse familiale que se développent les projets parallèles avec une envie d'apporter du renouveau. C'était évident pour nous qu'il y ait cette association, qu'on puisse toucher l'homme grâce à la diversité de nos créations. On peut s'exprimer sur d'autres supports, d'autres modèles, d'autres publics. On développe la notoriété de la marque encore confidentielle auprès du grand public.

### **Comment cela a-t-il été accueilli par les consommatrices de la marque ?**

On a vraiment eu un partenariat avec nos détaillants retail, boutiques multimarques de lingerie.

L'aspect collaboratif est décisif quand on communique, on ne le fait pas dans un monocal. On livre dans le monde entier. Et dans certaines régions, on peut trouver des sceptiques, mais de manière générale, il y a un certain engouement pour cette marque.

On a une histoire riche et de la matière, et la consommatrice se concentre vers des marques qui ont une histoire. On a quelque chose de nouveau et de réfléchi. On offre une thématique et un message et c'est ce que les partenaires mettent en avant.

### **Y a-t-il des designers qui vous ont marqués ?**

Pour toute la partie mise en scène et théâtrale, je citerai : Alexander McQueen. Et tout ce qui est création de concept et pro-



# My funny valentine

TEXTE & SÉLECTION : JULIE KIEFFER



**LAURENT PERRIER**  
CHAMPAGNE



**GIVENCHY**  
EAU DE PARFUM



**JO MALONE**  
DIFFUSEUR



**HERMÈS**  
FOULARD

Immergez-vous dans le luxe contemporain avec des pièces intemporelles. Faites appel à la femme élégante qui est en vous, sans oublier pour autant un brin d'humour ! Des détails de votre tenue du jour aux accessoires qui vous accompagnent au quotidien, voici un bel échantillon d'inspirations - et de suggestions à votre moitié - pour un cadeau de Saint Valentin bien amené...



**CELINE**  
LUNETTES



**AMINA MUADDI**  
ESCARPIN



**HERMÈS**  
CEINTURE



**FÉLICIE AUSSI**  
GOBELET



**MAISON FRANCIS KURKDJIAN**  
EXTRAIT DE PARFUM



**DIOR**  
SAC À MAIN



**SWEETHEARTS CANDIES**  
BONBONS



**MIU MIU**  
BOUCLES D'OREILLES

Après le succès incontestable de Barbie, soyez, vous aussi, l'héroïne acidulée de vos rêves d'enfant ! Vamp sulfureuse ou fashionista girly, il faut savoir s'accessoiriser avec justesse car, pour une Saint Valentin réussie, rien n'est à laisser au hasard...

Inspirée par les couleurs de l'amour, cette sélection va vous aider à trouver LA bonne idée à susurrer à l'oreille de votre bien aimé.e...



**DIPTYQUE**  
BOUGIES



**POLAROID**  
APPAREIL PHOTO INSTANTANÉ



**COURRÈGES**  
VESTE



**GÏSON**  
PARFUM CHEVEUX

# On a testé pour vous !

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

- ULTRATIME PERFECT BIOTIC -  
SOIN RÉGULATEUR  
DU MICROBIOTE CUTANÉ  
**D'ANNAYAKE**



*Le premier soin ANNAYAKE qui régule et préserve le microbiote cutané pour tous types de peaux et pour tous âges. Sa texture fluide et évanescence fond immédiatement sur la peau. Résultat : en parfaite affinité avec l'épiderme, la formule PERFECT BIOTIC restaure et renforce les barrières immunitaires et mécaniques de la peau. Plus fort, l'épiderme se défend mieux contre les agressions ; parfaitement saine, la peau gagne en luminosité et en éclat.*

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



**CÉLINE**

INFLUENCEUSE DU MOIS

@loveluxandco

« Un énième soin ? Non un geste santé visage novateur à utiliser matin et soir avant votre routine préférée. Sa texture fraîche et irisée protège et équilibre tout en renforçant le microbiote cutané du visage en douceur. La peau ne tarde pas à exprimer sa gratitude en affichant un teint plus uniforme, révélant une peau détoxifiée. En bonus, le make-up a une meilleure tenue. »



**JULIE**

« Annayake est une marque que j'apprécie tout particulièrement et que j'utilise au quotidien. Concernant ce soin, j'ai aimé la texture fluide et irisée. Elle laisse une sensation immédiate de légèreté. La formule renforce les barrières immunitaires naturelles de la peau. Résultat : la peau est plus forte et plus éclatante. Pour une routine de soin complète, utiliser le soin avec une crème hydratante est vivement recommandé. »



**DOROTHÉE**

« Je ne suis pas certaine d'avoir totalement apprécié ce soin à 100 %. J'ai trouvé la texture agréable lors de l'application et la couleur rose pailletée était sublime. Bien que l'odeur ne soit pas la plus plaisante, elle s'estompe rapidement. Le packaging, très simple, pourrait être plus élaboré étant donné son prix. En ce qui concerne l'efficacité du produit, j'estime qu'il fonctionne, car j'ai la sensation que mes rougeurs se sont atténuées. »



**CÉLINE**

« J'étais très curieuse de tester ce produit qui combine tradition japonaise et bio-technologies. J'ai été agréablement surprise par la texture et la couleur nacree de cette crème, beaucoup moins par son odeur à l'application. Je vous rassure tout de suite l'odeur ne reste pas et ma peau est bien plus lumineuse ! »



**LE PULL DE MI-SAISON**  
14,99 €

# Les enfants font la mode



**LE CROP-TOP GIRLY**  
17,99 €



**LE POLO DÉCONTRACTÉ**  
12,99 €



**LA CHEMISE À MOTIFS**  
12,99 €



**LA JUPE PLISSÉE**  
19,99 €



**LA CHEMISE DEUX COULEURS**  
12,99 €

Dès le retour des beaux jours, dépoussiérez le dressing de vos bambins avec la nouvelle collection C&A, qui les accompagnera pour toutes les occasions avec chic et confort. Pour les nombreuses festivités du printemps et pour amorcer la saison estivale, une gamme printanière parfaite a été créée. Élaborez avec eux leur style personnel et intemporel avec des vêtements qui ne se démodent pas, des couleurs de saison et des matières légères pour passer à l'heure d'été...



**LE GILET DOUDOU**  
17,99 €



**LE PANTALON CHINO**  
17,99 €



**LA ROBE D'ÉTÉ**  
22,99 €



**LE PANTALON GRAPHIQUE**  
19,99 €

You do you, We do the fashion

Disponible dans une sélection de magasins en Belgique et au Luxembourg, ainsi que sur c-a.com, dans la limite des stocks disponibles et sous réserve de modifications. Disponible dans une sélection de magasins en Belgique et au Luxembourg, ainsi que sur c-a.com, jusqu'à épuisement des stocks et sous réserve de modifications.

**C&A**

www.c-a.com



# POUR UNE VIE PLUS SAINNE ET ÉNERGIQUE

Les compléments alimentaires bio gagnent en popularité, dans le monde de la santé et du bien-être et pas seulement grâce à Instagram et/ou aux influenceurs sport. Bien qu'en regardant de plus près, si grâce à un brûleur de graisse, je peux enfin avoir le corps de Charlize Theron, je veux bien me ruer dans une des boutiques qui en proposent.

TEXTE : ANAÏS RIFFI

## MAIS QUE PEUT-ON VRAIMENT EN ATTENDRE EN 2024 ?

Trêve de plaisanteries, si le burn-out vous guette, des ballonnements vous empêchent de fermer votre bouton de pantalon ou les insomnies vous font replonger dans les souvenirs de votre dernière relation, les compléments alimentaires sont faits pour vous. Ils sont conçus pour compléter notre alimentation quotidienne et répondre à nos besoins nutritionnels ou de santé. Des compléments alimentaires, avec autant de bienfaits : mais comment bien les choisir ? Femmes magazine vous aiguille.

## ILS SONT PARTOUT

En ligne ou dans un magasin bio, ils sont partout. Comment choisir la bonne marque ou la bonne composition sans se tromper ? Pas de panique ! Les bons compléments alimentaires se distinguent par leur origine naturelle et respectueuse de l'environnement, n'hésitez donc plus devant ces petites boîtes colorées. Une envie de faire pousser ses cheveux ? Choisissez de la levure de bière. Un coup de boost ? Un complément à base de curcuma ! En quelques secondes, vous trouverez votre bonheur dans les rayons. Il est même permis de cumuler les cures et de demander conseil à votre vendeur préféré. « Si vous voulez prendre de la

propolis, du zinc, du curcuma ou même des algues ou des compléments pour faciliter l'endormissement, vous n'avez pas besoin de consulter un médecin, c'est sans danger ! » confie le docteur Schmitt médecin généraliste, à l'autre bout du fil. Créés à partir d'ingrédients biologiques certifiés, exempts de pesticides, d'herbicides et d'autres produits chimiques potentiellement nocifs, la provenance est entièrement contrôlée et sans danger, car le plus souvent, ils sont faits à partir de plantes ou d'extraits de plantes, d'huiles végétales et ou de graines.

“

**Leur consommation, pour être efficace, doit s'étendre sur une certaine durée ou sous forme de cure de plus ou moins deux mois**

”

## EFFICACE À COURT TERME ?

À vous les têtes en l'air qui, comme moi, négligent leur traitement et les oublient sur la table de chevet, il est évident qu'une prise aléatoire peut compromettre les effets escomptés,

voire ne procurer aucun bénéfice. Les temps sont durs, il serait dommage de perdre de l'argent. Anne Durocher, nutritionniste au Luxembourg, assure que : « pour une efficacité optimale, la consommation devrait s'étaler sur une période déterminée, idéalement sous forme de cure, en partant généralement sur une durée de deux mois maximum ». Et attention, les compléments alimentaires ne doivent pas être pris n'importe comment. Si vous n'avez aucune carence ou problématique, rien ne sert d'en prendre. « Lorsque vous pratiquez une activité sportive, par exemple, vous pouvez prendre un combiné de zinc et de curcuma en gélule pour protéger vos articulations, pour un petit coup de boost et tonifier son corps. Ça oui ! » précise le Docteur Schmitt Gerard.

## QUE CONTIENNENT CES BOÎTES ET QUELS EN SONT LES BIENFAITS ?

Les compléments alimentaires contiennent des vitamines, des minéraux, du calcium, des protéines qui peuvent venir compléter un régime sportif, des acides gras, des antioxydants, des oligo-éléments... Vous l'aurez compris, il y'a un tas de bonnes choses dont on peut bénéficier. En premier lieu, un apport nutritionnel optimal, car les compléments alimentaires bio sont conçus

pour combler les lacunes nutritionnelles que notre alimentation peut présenter ou même combattre une perte de cheveux. Ils apportent des vitamines, des minéraux et d'autres nutriments essentiels, contribuant ainsi à maintenir un équilibre nutritionnel optimal. Certains compléments bio, comme la vitamine C issue de sources naturelles, renforcent le système immunitaire. Ils aident à prévenir les infections et à réduire la durée des maladies, favorisant ainsi une santé robuste. Finis les rhumes et les gripes en hiver ! D'autres, tels que les superaliments bio issus d'épices, les plantes ou les algues, regorgent de nutriments énergisants. Ils stimulent la vitalité, améliorent la concentration et aident à lutter contre la fatigue.

Enfin, prendre soin de son système digestif n'a pas de prix. Des probiotiques bio peuvent ainsi favoriser une digestion saine en renforçant la flore intestinale. Ils contribuent à l'absorption efficace des nutriments et à une meilleure santé digestive. En exemple, les aliments fermentés à base de soja (tempeh, miso) sont riches en probiotiques, mais aussi les aliments riches en fibres, comme les grains entiers, les légumes et les fruits.

## FAIRE LE BON CHOIX

Optez pour des compléments alimentaires certifiés biologiques par des organismes reconnus. Cela garantit la qualité des ingrédients et leur production respectueuse de l'environnement. Vérifiez aussi l'origine des ingrédients pour vous assurer qu'ils proviennent de sources bio et durables. Les compléments locaux peuvent également réduire l'empreinte carbone liée à leur transport. Évitez les articles contenant des additifs artificiels, des colorants ou des agents de conservation. Privilégiez les produits purs et exempts de substances potentiellement nocives. Consultez idéalement un professionnel de la santé pour déterminer vos besoins spécifiques en compléments

alimentaires. Un régime personnalisé garantit une prise adaptée à votre situation individuelle.

“

**Certains compléments bio, comme la vitamine C issue de sources naturelles, renforcent le système immunitaire. Ils aident à prévenir les infections et à réduire la durée des maladies, favorisant ainsi une santé robuste**

”

## SE SOIGNER NATURELLEMENT

Anne Durocher partage son point de vue sur les compléments alimentaires, soulignant l'intérêt de certains comme les oméga-3, mais mettant également en garde sur leur utilisation indiscriminée. Selon elle : « la faible quantité présente dans les gélules peut ne pas permettre d'atteindre les doses recommandées lors d'une cure, se limitant ainsi à la consommation d'extraits ». Elle insiste sur l'importance de la vitamine D, particulièrement cruciale en cette période, étant présente en quantités limitées dans notre alimentation. Elle rappelle également l'importance de consulter son médecin pour s'assurer de recevoir les doses appropriées.

En ce qui concerne les compléments alimentaires en général, elle en recommande plutôt avec parcimonie. Par exemple, bien que la propolis soit reconnue pour ses bienfaits, son dosage dans les compléments alimentaires est relativement faible. « La propolis était très populaire parmi nos ancêtres, qui la prélevaient directement à des doses très concentrées. Si vous examinez les

produits en libre-service, vous constaterez que le pourcentage en propolis est souvent très bas. Il est donc essentiel de faire preuve de vigilance lors de vos achats. Bien sûr, il faut y mettre le prix. Pour celles et ceux qui présentent des carences en oméga-3 et qui préfèrent éviter la consommation de poisson, je recommande des compléments alimentaires sous forme de trois gélules de 500 mg par jour, il y a des patients qui n'ont pas le choix ».

## ET POUR UNE ROUTINE PLUS NATURELLE AU QUOTIDIEN ?

La nutritionniste conclut : « Avant toute chose, je conseille un bilan nutritionnel avec une diététicienne ou avec un généraliste pour voir s'il y a des carences. Il est évident qu'il est plus efficace de manger l'aliment tel quel que d'en prendre des extraits. J'ai toutes sortes d'alternatives : mangez des myrtilles, car il contient de l'antioxydant. Un autre exemple consiste à remplacer les crèmes minceur à base de caféine par du marc de café. Le café a des propriétés drainantes pour le corps, favorisant la perte de quelques centimètres. En prime, vous bénéficierez même d'un gommage gratuit (*rire*). Pour soulager l'arthrose, optez pour les os et le cartilage de votre poulet lors des repas, car ils renferment deux ingrédients actifs bénéfiques pour la santé des articulations. Pour les probiotiques, privilégiez la choucroute artisanale et, à l'approche de l'hiver, consommez-la sans restriction. Le kéfir et le kombucha sont également des options efficaces ».

En résumé, les compléments alimentaires peuvent être utiles si vous manquez de temps ou si vous éprouvez des difficultés avec certains aliments. Toutefois, il semble essentiel de consulter en priorité un médecin et de réaliser un bilan des carences pour vous assurer que les compléments alimentaires sont adaptés à vos besoins. ●



# PRENEZ LE PROBLÈME À LA RACINE



## CYSTIPHANE

Le plus haut dosage en cystine\*

La cystine est un acide aminé essentiel à la synthèse de la kératine.

**CYSTIPHANE** l'associe à la vitamine B6, au zinc et à l'arginine pour nourrir la racine de vos cheveux et leur redonner force et vitalité.

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES  
ET PAR LES PHARMACIENS

\*2000 mg de cystine pour 4 comprimés par jour.

**Bailleul**  
DERMATOLOGIE

# News HEALTHY

## ASTUCES 100 % NATURELLES POUR DES JAMBES LÉGÈRES

TEXTE : LISA BEYS



### *Et si tout se jouait dans l'assiette ?*

Certains ajustements alimentaires peuvent grandement améliorer naturellement notre circulation ! Les aliments riches en flavonoïdes, comme les agrumes, les baies et les légumes verts aident à renforcer les vaisseaux sanguins. Les sources d'oméga-3 : saumon, noix et graines de lin maintiennent la fluidité du sang. Limiter le sel et les aliments transformés aide également à entretenir une pression artérielle saine, pour être healthy jusqu'au bout des orteils !

### J'ACTIVE MA CIRCULATION EN 3 MINUTES

On se hisse sur la pointe des pieds, puis sur les talons une dizaine de fois au réveil pour réveiller les articulations et les muscles dès le réveil. Debout, bien droit, on monte un genou à hauteur du bassin puis on écarte la jambe pliée, de manière à bien ouvrir le bassin, genou droit puis gauche (10 fois par côté). Et surtout, on surélève ses jambes pendant 15 à 30 minutes pour soulager la sensation de lourdeur et favoriser un meilleur retour veineux. Idéal après une longue journée !



### L'ACUPRESSION, ÇA ME BOTTE !

Les bottes d'acupression offrent une approche thérapeutique innovante ! Elles stimulent la circulation sanguine et lymphatique, réduisent la tension musculaire en appliquant une pression ciblée sur les points réflexes des pieds. En ciblant spécifiquement les points d'acupression, elles soulagent les douleurs chroniques, et permettraient d'améliorer le sommeil et la relaxation. Leur utilisation régulière contribue à revitaliser le corps, à augmenter l'énergie et à stimuler le système immunitaire. Pour des jambes légères, et un esprit zen !



## Électrostimulation, la révolution ?

La prise en charge des troubles de la circulation s'enrichit d'une nouvelle technologie : l'électrostimulation neuromusculaire. Des impulsions sont envoyées dans les jambes de façon à provoquer des contractions musculaires brèves, qui entraînent la vidange des veines profondes. Les stimulateurs ont vocation à soulager les symptômes gênants du quotidien en allégeant les jambes gonflées et renforçant les muscles, ce qui amoindrit les douleurs. Comptez de 180 € à plus de 500 € pour ce petit appareil, boîtier rond muni d'emplacements pour les pieds. À utiliser trois fois par semaine pendant 20 minutes.

## DE 70 À 200 EUROS

*c'est le coût moyen d'une séance de drainage lymphatique en institut. Réalisé par un professionnel, ce massage doux vise à stimuler la circulation et désengorger les ganglions lymphatiques, favoriser l'élimination des toxines et réduire les gonflements en cas d'œdème.*

## LES BIENFAITS DE L'AQUABIKE

Bouger, c'est la clé ! Comme toute activité aquatique, le mouvement dans l'eau a un effet massant. En associant la contraction musculaire liée à l'exercice, l'aquabike permet de drainer les fascias, ces membranes qui entourent les muscles : on facilite ainsi le retour veineux. Avec la pratique, on peut même améliorer l'aspect peau d'orange.



## VIGNE ROUGE, MON ALLIÉE PHYTO

La vigne rouge est bénéfique pour la circulation ! Grâce à ses composés actifs (flavonoïdes), elle renforce les parois des vaisseaux sanguins et contribue à leur élasticité. En stimulant la circulation et réduisant la fragilité capillaire, elle peut aider à combattre jambes lourdes, varices et œdèmes. Ses propriétés anti-inflammatoires soulagent l'inconfort lié à une mauvaise circulation, mais un avis médical reste recommandé pour toute utilisation.

# MUST-HAVE

# 01

## EXCELLENCE

Incarnation de l'excellence et du luxe, la sève et le ferment d'Yquem, ingrédients exclusifs, concentrent leur puissance dans la Golden Drop Longevity. Concentré en Golden Drop Longevity, le sérum renforce les mécanismes de défense et de la peau. Une puissance retrouvée qui la rend immédiatement plus jeune et redensifiée. Élixir à la texture veloutée et ultra-sensorielle, il est composé de 89 % d'ingrédients d'origine naturelle et se présente dans un flacon rechargeable. La peau semble se reconstruire de l'intérieur et retrouve la fermeté, le rebond et l'éclat de sa jeunesse. **L'Or de vie. Dior.**



# 02

## DOUCEUR



Inspiré des peellings esthétiques professionnels, ce soin agit sur les irrégularités de surface en homogénéisant le teint et en lissant les imperfections. Grâce à une formule qui associe l'acide glycolique et l'acide citrique, concentrés à 5 %, il permet une exfoliation douce pour affiner le grain de peau et apporter luminosité et fraîcheur au teint. L'action exfoliante réduit visiblement les pores et les imperfections, rendant la peau plus éclatante et le teint illuminé. **Lift Pro Gommage Aha resurfaçant. Chanel.**

## ÉLÉGANCE

Rédition d'un rouge à lèvres iconique de la marque YSL. Rouge Pur Couture bouleverse le jeu du satin avec une nouvelle gamme de teintes sélectionnées avec soin. La base soin des lèvres apaisante est enrichie à 80 % de céramides, de tubéreuse et d'extraits de figue de Barbarie issue des Jardins collectifs de l'Ourika. Profitez d'une protection et d'un confort durables jusqu'à 16 heures. L'emballage couture incarne l'esprit YSL, tandis que la gamme de teintes, développée avec expertise, convient à toutes les carnations. **Rouge Pur Couture. Yves St Laurent.**

# 03



## EXCEPTIONNEL

# 05

L'orchidée Gold Nobile est une fleur aux pouvoirs de régénéscence qui doit sa jeunesse à une extraordinaire énergie

vitale. Elle capte l'énergie lumineuse du soleil de manière exponentielle pour la transformer en véritable énergie de vie. Elle associe plusieurs mécanismes de photosynthèse qu'elle adapte en fonction du milieu et des conditions hydriques. C'est un des secrets de son extraordinaire vitalité qui lui permet de rayonner de façon si prodigieuse. Infusée de micro-nacres blanches et de particules

d'or 24 carats, la formule du sérum illumine le teint et ravive l'éclat naturel de la peau. Jour après jour, la peau retrouve ses qualités de perfection. Le grain de peau s'affine, les taches de pigmentation s'atténuent et le teint s'éclaire, devenant plus transparent.

**Sérum. Orchidée Impériale Gold Nobile. Guerlain.**



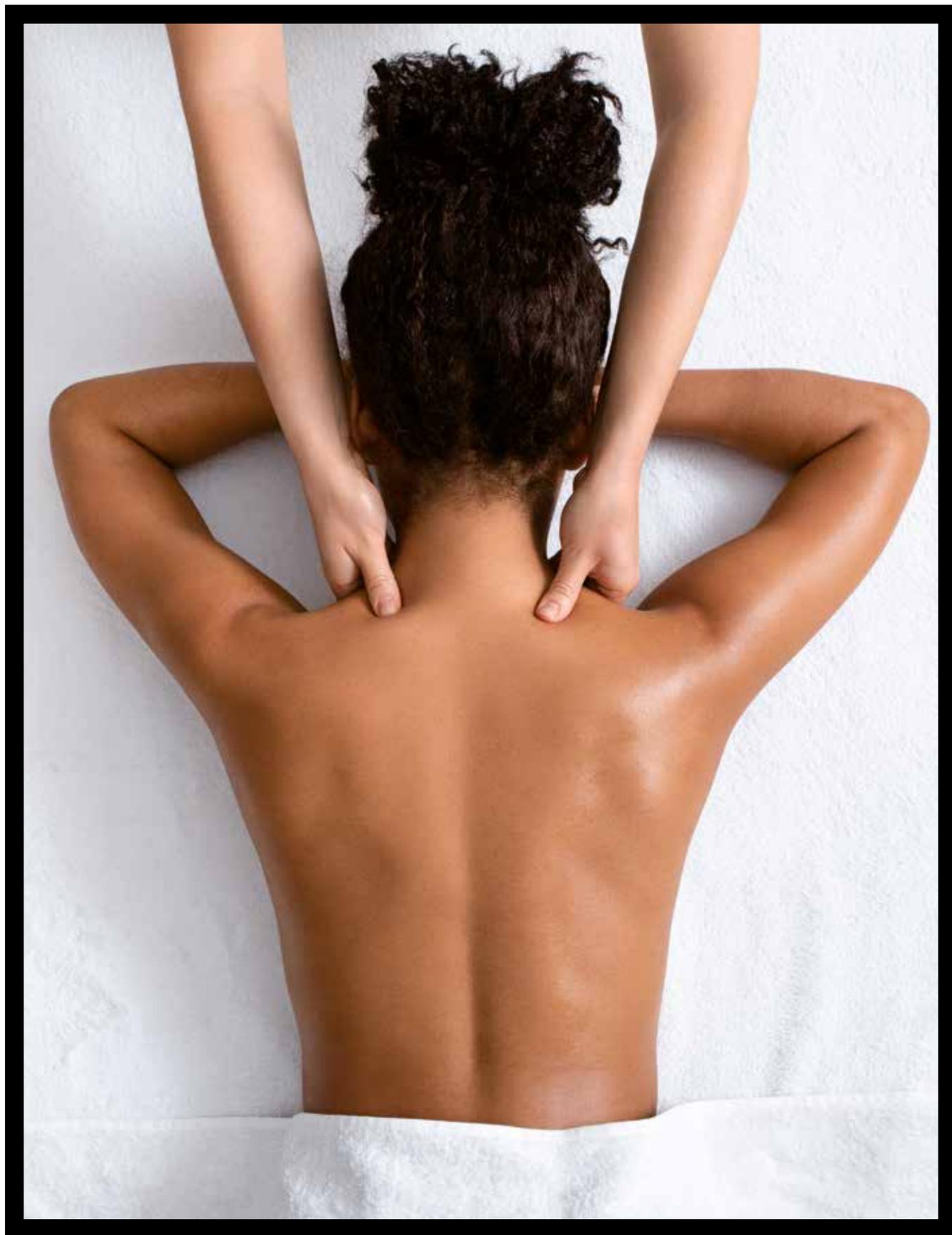
# QUATRE SÉDUCTION



Vanille Fatale, une fragrance séduisante qui évoque l'alter ego de la vanille. Reine des épices, elle règne avec son allure hypnotique, entourée de frangipaniers et de notes florales. Une forêt ombragée d'accords boisés éclipse les notes coriaces et musquées. Le safran et la coriandre s'entrelacent avec l'encens saisissant de la myrrhe et de l'oliban. Une force envoûtante, la résine vanillée captive au cœur de la fragrance, tandis que des notes d'acajou et de suède impriment une finition sensuelle. C'est une exploration sans

concession de la vanille, un hommage aux épices précieuses, conçue pour séduire et laisser une empreinte indélébile. **Vanille Fatale. Tom Ford.**





# LES MEILLEURS SOINS

## pour se relaxer

« Mens sana in corpore sano » un esprit sain dans un corps sain, une théorie selon laquelle, pour être bien dans sa tête et dans sa peau, il faut prendre soin de soi. Et il existe différentes façons de le faire. Ayez l'esprit tranquille, avec des soins du corps relaxants à réaliser en institut !

TEXTE : ANAÏS RIFFI

### ÉVASION SENSORIELLE

Quand on veut échapper au stress comme Michael Scofield de sa prison, la tâche devient complexe, mais pas avec nos conseils de relaxation. Nul besoin de se tatouer les plans de chez vous pour vous évader. Le Luxembourg regorge de bonnes adresses d'instituts avec des experts prêts à vous détendre. Laissez-vous emporter dans ce voyage où le stress disparaît et la détente devient une seconde nature. Explorons des rituels de soins relaxants du corps qui vous transporteront dans un état de pure félicité.

Dès l'instant où vous franchissez les portes de l'institut, une atmosphère apaisante vous enveloppe, vous invitant à abandonner le tumulte du quotidien. Écoutez la douce mélodie d'une musique relaxante et sentez les effluves envoûtants d'huiles essentielles.

### MENU RAFFINÉ

Au cœur de cette aventure « bien-être » se dévoile un menu raffiné de soins relaxants du corps, conçu pour répondre aux besoins uniques de chaque individu. Commencez par une exfoliation délicate qui élimine les impuretés tout en caressant la peau avec douceur.

Les senteurs enivrantes des gommages aux sels marins ou aux pétales de roses transportent vos sens vers des contrées lointaines. Poursuivez cette odyssée relaxante avec des enveloppements nourrissants. Les textures riches des masques corporels hydratent en profondeur, laissant votre peau soyeuse et revitalisée. Les formules naturelles à base d'argile, d'aloë vera ou de beurre de karité sont autant d'invitations à la détente, créant un cocon de bien-être autour de vous.

“

**Au cœur de cette aventure  
« bien-être » se dévoile  
un menu raffiné de soins  
relaxants du corps, conçu  
pour répondre aux besoins  
uniques de chaque individu**

”

Mais si vous êtes d'humeur à détruire vos émotions négatives et la cellulite par la même occasion, l'institut pourra vous proposer la madérotérapie, un savoir-faire hérité de la tradition colombienne. C'est une technique de massage qui aide

à lisser le grain de peau et à casser la cellulite, grâce à l'action d'outils en bois. Remodeler le corps, drainer la lymphe, détendre les muscles, mais aussi, casser les cellules graisseuses responsables de la « peau d'orange ». Un massage remodelant qui permet de drainer le corps et l'esprit.

### LA VÉRITABLE RELAXATION

La serviette autour de la taille, la lumière tamisée, la musique de relaxation, des oiseaux chantants, des voix à l'unisson, quelques notes de piano : la porte se referme et vous n'avez qu'à vous détendre. Respirez, les mains glissent avec douceur le long de votre corps, libérant les tensions accumulées. Des mouvements fluides et harmonieux réveillent la circulation sanguine, détendent les muscles crispés et rétablissent l'équilibre énergétique.

Choisissez parmi une palette de techniques, comme le massage suédois pour une détente profonde. Jonglez avec un massage aux pierres chaudes pour une sensation de chaleur bienfaisante. L'apaisement règne en maître...

Pour une détente totale, optez aussi pour le massage Shiatsu, une expérience inspirée de la médecine traditionnelle japonaise. Les pressions douces exercées sur les points énergétiques de votre



Des lumières tamisées aux couleurs apaisantes, des textures douces aux nuances relaxantes, chaque détail est pensé pour sublimer votre expérience et plonger vos sens dans une féerie de bien-être.

“

**Que ce soit pour une escapade d'une heure ou une journée complète de cocooning, l'institut de beauté devient le théâtre de votre évasion, un lieu où le bien-être devient un art de vivre**

”

Certains instituts offrent même des espaces de relaxation post-soin où vous pouvez prolonger votre évasion. Entre tisanes délicieusement parfumées et lounges confortables, chaque recoin de ce temple de la sérénité est conçu pour prolonger votre évasion, vous invitant à savourer chaque instant de votre détente retrouvée.

Plongez sans hésitation dans l'univers de la détente avec des soins relaxants du corps. Que ce soit pour une escapade d'une heure ou une journée complète de cocooning, l'institut de beauté devient le théâtre de votre évasion, un lieu où le bien-être est un art de vivre.

Osez l'expérience et laissez-vous emporter par cette symphonie sensorielle. Votre corps mérite cette pause, votre esprit réclame cette détente. Alors, offrez-vous ce cadeau précieux, cette parenthèse enchantée où la quiétude devient un rituel sacré, et où chaque soin est une caresse pour votre âme. À l'approche de la Saint-Valentin, n'hésitez pas à offrir un voyage de détente à vos bien-aimés. ●

corps libèrent les blocages et rétablissent l'équilibre énergétique. Plongez dans un état de relaxation profonde et laissez-vous emporter par la sérénité retrouvée. La musique tourne toujours en boucle, l'eau ruisselle et fait le tour de vos oreilles.

### **SOIGNER SES MAUX PAR LA RELAXATION**

À l'entrée, vous étiez hésitante, presque déboussolée, les émotions débordantes vous empêchant de vous détendre. Cela tombe bien, le massage tibétain soigne les émotions. Pour ce faire, le massage thérapeutique tibétain est pratiqué avec des gestes ancestraux. Il s'applique à stimuler les méridiens dans une ambiance sonore mystique. Des plantes et huiles issues de la pharmacopée traditionnelle sont également utilisées lors de ces rituels, en bains ou en application locale pour

drainer le corps et libérer les humeurs. En sortant, vous êtes une autre femme.

“

**À l'approche de la Saint-Valentin, n'hésitez pas à offrir un voyage de détente à vos bien-aimés**

”

### **MON MONDE À MOI**

Dans cet écrin de détente, le cadre joue un rôle essentiel. Les instituts de beauté dédiés aux soins relaxants du corps se parent de décors enchanteurs, évoquant des sanctuaires de sérénité.

## UNE PARENTHÈSE DE BEAUTÉ, DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE



Sabrina et ses experts beauté proposent, au sein d'un espace spa résolument contemporain, un large éventail de massages, rituels et prestations beauté...

**POUR LIBÉRER VOTRE CORPS DE TOUTES LES TENSIONS DU QUOTIDIEN,  
OPTEZ POUR L'UN DES MASSAGES SIGNATURE DE DESTINATION BEAUTÉ :**

### NOS MASSAGES

- Le massage Lomi-Lomi
- Le massage relaxant du dos
- La méthode Renata França
- Le massage dédié aux futures mamans...

### NOS MASSAGES À VENIR

- Le massage crânien
- Le massage sportif
- Le massage burn out  
/ dépression

Parmi les autres services de l'établissement, on retrouve : soin du visage, manucure, pédicure, pose de vernis permanent, maquillage, teinture de cils, épilation, soins amincissants, épilation au fil, LPG...  
Le tout pratiqué avec les dernières technologies et la gamme de soins exclusive Babor !

## LA PHILANTHROPIE PAR ET POUR LES JEUNES AVEC « UP TO YOUTH »

Philanthropie. Un terme au mieux intrigant, au pire tout à fait déconcertant pour beaucoup de monde. Souvent associée à une certaine élite ayant le pouvoir d'achat suffisant pour financer des initiatives, des artistes ou encore des institutions, elle devient aujourd'hui accessible aux jeunes, dans une approche vertueuse et pédagogique, grâce au tout nouveau projet « Up to Youth » mis en place par la fondation André Losch.

TEXTE : FABIEN RODRIGUES

*André Losch*



Les fondations luxembourgeoises semblent avoir décidé de ne pas chômer en ce début d'année 2024... Nous vous parlions le mois dernier des ambitions assumées de la Fondation Kriibskrank Kanner pour encore mieux aider la lutte contre les cancers de l'enfant, c'est à présent à une autre institution bien connue au Grand-Duché d'affirmer à nouveau son rôle avec un projet ambitieux. André Losch Fondation – c'est son nom officiel – est reconnue d'utilité publique et soutient depuis sa création en 2009 et de manière indépendante des projets dédiés aux jeunes au Grand-Duché. Axée notamment sur l'éducation, l'inclusion sociale et la santé, la structure vise à « contribuer au développement d'une société plus juste, durable et inclusive pour les jeunes au Luxembourg ».

Et elle le prouve avec créativité en ce mois de février, en abordant un domaine que l'on imaginait mal intéresser les jeunes jusque-là : la philanthropie. Apanage historique du monde adulte et d'institutions clés connues pour en être le visage national telles que la Fondation de Luxembourg ou UNICEF par exemple, la philanthropie revêt un caractère pédagogique très intéressant avec « Up to Youth », porté par André Losch Fondation. Pourtant, les valeurs inhérentes à la notion même de philanthropie semblent plus que jamais essentielles dans la transmission de notre savoir vers les nouvelles générations...

L'Université de Bâle, en Suisse – qui possède son propre Center for Philanthropy Studies (CEPS) – les définit de manière assez claire dans son manifeste : « Les hommes et femmes qui font quelque chose de bien pour les autres sont considérés comme des philanthropes. De même que ces personnes sont très différentes les unes des autres – du pédagogue Basedow en passant par mère Teresa et jusqu'à Bill Gates -, de même aussi la philanthropie



est-elle très variée ». Elle se rapporte aux individus, aux valeurs et à l'universalité, dans un contexte international actuel qui aurait bien besoin d'un peu de renforts en la matière...

“  
**Dans un monde qui évolue rapidement, l'inclusion des jeunes dans la création de l'avenir est plus importante que jamais**  
 ”

### **UN PROJET PENSÉ AVEC SOIN, RÉEL ET RAPIDE**

Le 22 janvier dernier, la André Losch Fondation annonçait donc le lancement de « Up to Youth », une initiative qu'elle décrit comme « unique et innovante permettant aux jeunes de toutes origines, de tous milieux et de tous horizons de prendre les rênes de la philanthropie en

participant activement à la définition d'une stratégie et à la sélection de projets réalisés pour les jeunes ».

Le processus est ainsi similaire à tout financement du type, avec des outils supplémentaires destinés aux jeunes, non rompus encore à l'exercice. Les inscriptions peuvent être faites jusqu'au 19 février via le portail [www.uptoyouth.lu](http://www.uptoyouth.lu). Un coaching sera ensuite mis en place pendant le mois de mars avant l'appel à projets officiel, accompagnement estimé de 2 à 3 mois pour le moment. La sélection des projets retenus se fera pendant l'été avant la mise en place du financement des dits projets et leur accompagnement.

« Dans un monde qui évolue rapidement, l'inclusion des jeunes dans la création de l'avenir est plus importante que jamais. Up to Youth donnera à une équipe de 10 jeunes la responsabilité de gérer un budget de 200 000 €, qu'ils pourront allouer aux causes qui leur semblent les plus pertinentes, à la suite d'un appel à projets », précise Daniela Ragni, directrice d'André Losch Fondation. L'objectif de cette dernière est donc

d'impliquer les jeunes dès la phase de réflexion sur les critères d'attribution des soutiens financiers, les positionnant ainsi au cœur du processus de décision et de répartition. « Cette initiative représente une étape symbolique, car, jusqu'à présent, la Fondation n'avait pas accordé de pouvoir direct aux jeunes dans le processus de décision des associations soutenues, alors que sa vocation consiste justement à aider les jeunes ». La boucle est bouclée, enfin.

“  
**Avec Up to Youth, les jeunes se retrouvent au cœur du processus décisionnel et peuvent s'engager concrètement et avoir un impact réel sur la société**  
 ”

## QUI PARTICIPE ?

Jusqu'au 19 février, la André Losch Fondation lance son appel à participants pour identifier 10 jeunes âgés entre 18 et 30 ans, résidant au Luxembourg et animés par la volonté de contribuer à la construction d'un monde meilleur. « Il est important pour les jeunes d'être acteur du changement. Avec Up to Youth, ils se retrouvent au cœur du processus décisionnel et peuvent s'engager concrètement et avoir un impact réel sur la société. Cette initiative permet aussi de démocratiser le regard sur la philanthropie en la rendant plus accessible », souligne encore Daniela Ragni.

Les participants auront l'opportunité enrichissante de prendre part à diverses formations et séances de co-création, développant ainsi des compétences en matière de bonne gouvernance et définissant les critères de sélection pour



leur appel à projets, l'étape suivante. Un processus aussi important que nouveau, qu'elles et ils pourront également partager avec leurs proches. Pour le coaching mentionné, les séances pour les candidats sélectionnés seront animées avec WISE, spécialiste suisse de l'accompagnement, l'organisation et la réalisation de projets philanthropiques à fort impact et partenaire du CEPS de Bâle.

Il ne tient donc qu'à vous, ou à vos enfants, de faire un pas en avant vers plus d'implications dans le changement et le rôle que nous y tenons en tant qu'individu, grâce à un projet inclusif plein d'ambition. It's « Up to Youth », really !

## ANDRÉ LOSCH FONDATION, C'EST QUOI ?

Acteur philanthropique incontournable au Luxembourg, André Losch Fondation renforce son positionnement depuis sa création en augmentant le nombre de projets soutenus au Luxembourg et l'enveloppe financière dédiée. En 2023, la Fondation a ainsi versé 3,6 millions d'euros à 42 projets pour les enfants et les jeunes au Luxembourg.

Dans le but de contribuer à une société plus juste, durable et inclusive, André Losch Fondation soutient des projets concrets et des projets de recherche scientifique en faveur de la jeunesse (0 à 30 ans), et ce dans 3 domaines : éducation, inclusion sociale et santé.

« Indépendante financièrement, la structure développe ses partenariats en accord avec ses valeurs : l'agilité, l'audace et l'altruisme. Cela se traduit par une approche souple et vive d'esprit, à l'écoute des partenaires, en privilégiant des actions courageuses et originales qui donnent des impulsions novatrices dans les secteurs concernés », conclut André Losch Fondation.

Outre l'accompagnement des porteurs de projets dans l'élaboration de leur dossier, André Losch Fondation se veut être facilitateur d'échanges, et accorde une importance avérée à la collaboration dans l'intérêt du bien commun.

À l'automne 2024, la Fondation fêtera ses 15 ans, ce qui sera l'occasion de remercier et de valoriser ses partenaires, tout en célébrant l'impact de ses actions. ●



# AUTO FESTIVAL 2024

## Golf Life

2.0 TDI 115 ch, boîte auto. 7 vitesses

**29.370 € PRIX NET**

**Avantage cumulé**

**4.477 €**

- Roues hiver complètes offertes
- Avantage FESTIVAL

ou

Offre PrivateLease. à p. d.

~~276 € / mois\*~~

Offre Festival à p. d.

**226 € / mois\***

**3 ANS** de garantie  
(60.000 km)



**Vous trouverez plus d'infos ainsi que la liste de tous les concessionnaires sur [volkswagen.lu](https://www.volkswagen.lu)**

Consommation moyenne Golf Life (WLTP) : 6,2 - 5,7 l/100 km. Émissions CO<sub>2</sub> : 140 - 129 g/km. Les valeurs de consommation et d'émission indiquées ont été déterminées selon les méthodes de mesure prescrites par la loi. Pour plus d'informations, voir [volkswagen.lu](https://www.volkswagen.lu) ou contactez votre concessionnaire Volkswagen. Photo non contractuelle. Sous réserve de modifications ou d'erreurs. Offres valables pour des commandes jusqu'au 29/02/2024. Conditions Festival prolongées jusqu'au 29/02/2024.

\* Exemple : durée de 48 mois, 15.000 km/an, acompte de 25 %. Partie financement hors services supplémentaires pouvant être ajoutés (assurances, entretiens, pneus,...) Pack Start compris dans l'offre PrivateLease.

# TROUBLES DE LA SANTÉ MENTALE :

*un enfant sur dix en souffrirait*

Comme les adultes, les enfants peuvent être angoissés, stressés ou avoir mal au ventre... Mais lorsque leurs maux ou leur mal-être sont récurrents et de nature à perturber leurs relations avec les autres ou à les empêcher de s'épanouir et de se concentrer à l'école, ils peuvent souffrir d'un trouble de la santé mentale. Il importe alors de réagir en consultant un spécialiste pour leur venir en aide.

TEXTE : FABRICE BARBIAN

## Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale (comme la santé physique) est une ressource nécessaire à la vie. Être en bonne forme dans nos têtes nous permet d'apprendre, de travailler, de nous amuser et de profiter des plaisirs de la vie. Cela nous aide, aussi, à surmonter les périodes difficiles.

## Qu'est-ce qu'une maladie mentale ?

Comme pour un adulte, l'enfant qui a un problème de santé mentale ou une maladie mentale a des pensées, ressent des émotions, ou affiche un comportement, qui nuit à son épanouissement, à la maison ou à l'école. Et cela se repète quotidiennement et dans la durée. Cela peut se traduire par de la tristesse, de l'anxiété, de la colère, des maux de tête ou de « ventre », une perte de confiance en soi ou de repères... Bien évidemment, tout cela n'est pas sans conséquences sur ses relations sociales, son bien-être et ses résultats scolaires.

## Quels sont les problèmes de santé mentale les plus fréquents chez les enfants et adolescents ?

### ○ Les troubles anxieux

Il arrive à tout le monde se sentir nerveux, angoissé ou inquiet. Mais dans le cas présent, ces troubles



sont plus « profonds » ou intenses. On peut parler d'un état de peur, de crise de panique ou de terreur qui s'accompagnent de conduites disproportionnées au regard des circonstances. L'anxiété peut entraîner des symptômes physiques.

### ○ Les troubles dépressifs

Cela se traduit par une profonde tristesse ou une irritabilité persistante de nature à entraîner une souffrance considérable. Les enfants et les adolescents atteints de dépression se sentent tellement mal qu'il est impossible

pour eux de mener une vie normale.

### ○ Les troubles d'hyperactivité/déficit attentionnel

Il s'agit notamment d'un déficit de l'attention ou d'une hyperactivité, mêlant inattention, hyperactivité et impulsivité (à des degrés plus ou moins importants). On parle souvent de trouble du comportement car les enfants ont généralement un comportement impulsif et hyperactif.

### ○ Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC)

Ils se caractérisent par des obsessions et/ou des compulsions. Les obsessions sont des idées irrésistibles, persistantes, des images ou des impulsions à faire quelque chose. Les compulsions sont des « comportements répétitifs » qui visent à tenter de « calmer » ces obsessions. Par exemple, la peur de la contamination par la saleté, les microbes, la maladie ou les excréments entraîne des lavages des mains ou du corps à répétition. Les obsessions comme les compulsions génèrent un grand désarroi et perturbent la vie quotidienne.

#### ○ Les troubles des conduites alimentaires

Les TCA comme on les appelle également sont des conduites alimentaires différentes de celles habituellement adoptées par l'entourage ou l'environnement. Ces troubles sont importants et durables et ont des répercussions psychologiques et physiques. L'anorexie mentale ou la boulimie en sont deux exemples. Les TCA peuvent très bien coexister avec de l'anxiété, par exemple. Les ados sont plus particulièrement concernés et notamment les jeunes femmes.

#### ○ Les troubles du neurodéveloppement (TND)

Les TND désignent différentes affections qui se caractérisent par un défaut de développement d'une ou plusieurs compétences cognitives attendues lors du développement psychomoteur et affectif de l'enfant. Ils affectent à la fois la santé mentale et le développement global de l'enfant. Cela recoupe différents troubles : troubles du spectre autistique, troubles de développement de la coordination ou du langage oral (liste non-exhaustive).

#### **Qu'est-ce qui est à l'origine d'une maladie ou d'un problème de santé mentale ?**

De nombreux facteurs peuvent l'expliquer. Cela peut être lié ou attisé par de

mauvaises habitudes de vie comme pour la santé physique. Les enfants qui sont négligés ou doivent composer avec des ambiances familiales (ou scolaires) stressantes, sont également plus exposés.

Certains problèmes sont également liés à des antécédents familiaux ou à l'hérédité. Des parents qui souffrent d'anxiété ou ont été victimes d'une dépression, par exemple, font que leurs enfants sont davantage susceptibles d'être plus « fragiles » dans leur tête. Pas une raison de culpabiliser pour autant !

#### **Peut-on prévenir les maladies mentales ?**

Il est en tout cas possible de réduire les risques de la même façon que pour se prémunir de problèmes de santé physique en pratiquant des activités sportives, en soignant son alimentation ou en ne fumant pas, par exemple. Pour la santé mentale, ce n'est guère différent. Faire du sport et manger de manière équilibrée permettent notamment de bien dormir, ce qui est très important. Sur le plan émotionnel, il importe aussi d'apprendre à se faire plaisir en multipliant les activités

agréables, avec les gens que l'on aime, par exemple. Être à l'écoute de ses enfants, leur donner la possibilité d'exprimer leurs émotions, leur accorder du temps ou les encourager à avoir confiance en eux sont autant « d'attitudes » qui participent à ce qu'ils se sentent bien ou mieux.

#### **Que faire si l'on suppose que son enfant a un problème relevant de la santé mentale ?**

En cas de doutes, soupçons ou d'inquiétudes, il ne faut surtout pas se voiler la face et consulter un professionnel de santé. Ne serait-ce que parce que le fait de détecter des troubles de manière précoce est un atout, pour les troubles du neurodéveloppement mais pas seulement.

Le professionnel pourra le cas échéant vous proposer un traitement/prise en charge adapté ou vous orienter vers le bon spécialiste. Dans tous les cas, il importe de ne pas rester seul avec ses angoisses, ce qui sera préjudiciable pour toute la famille. Si votre enfant vous disait qu'il a régulièrement mal au ventre, vous iriez chez le médecin, non ? ●

---

## **UNE GRANDE ÉTUDE RÉVÈLE L'AMPLEUR DU PHÉNOMÈNE**

En France, une première étude nationale consacrée au bien-être des enfants (et donc aux troubles de santé mentale) réalisée par Santé Publique France (SPF) a été dévoilée durant l'été dernier. Cette étude baptisée Enabee croise des données collectées en fin d'année scolaire 2021-2022 auprès de plus de 15 000 enfants et enseignants dans près de 400 écoles, ainsi que de 10 000 parents. Elle révèle que plus d'un enfant sur dix (13 %), âgé entre 6 et 11 ans, souffre au moins d'un trouble probable de santé mentale. Dans le détail, 5,6 % des enfants souffrent d'un « trouble émotionnel probable », tel qu'un trouble anxieux (anxiété de séparation, anxiété généralisée, phobies spécifiques) ou dépressif ; 6,6 % des enfants présentent un « trouble oppositionnel probable » (une humeur colérique, un comportement querelleur ou provocateur) ; 3,2 % présentent un trouble persistant d'inattention et/ou d'hyperactivité (TDAH).

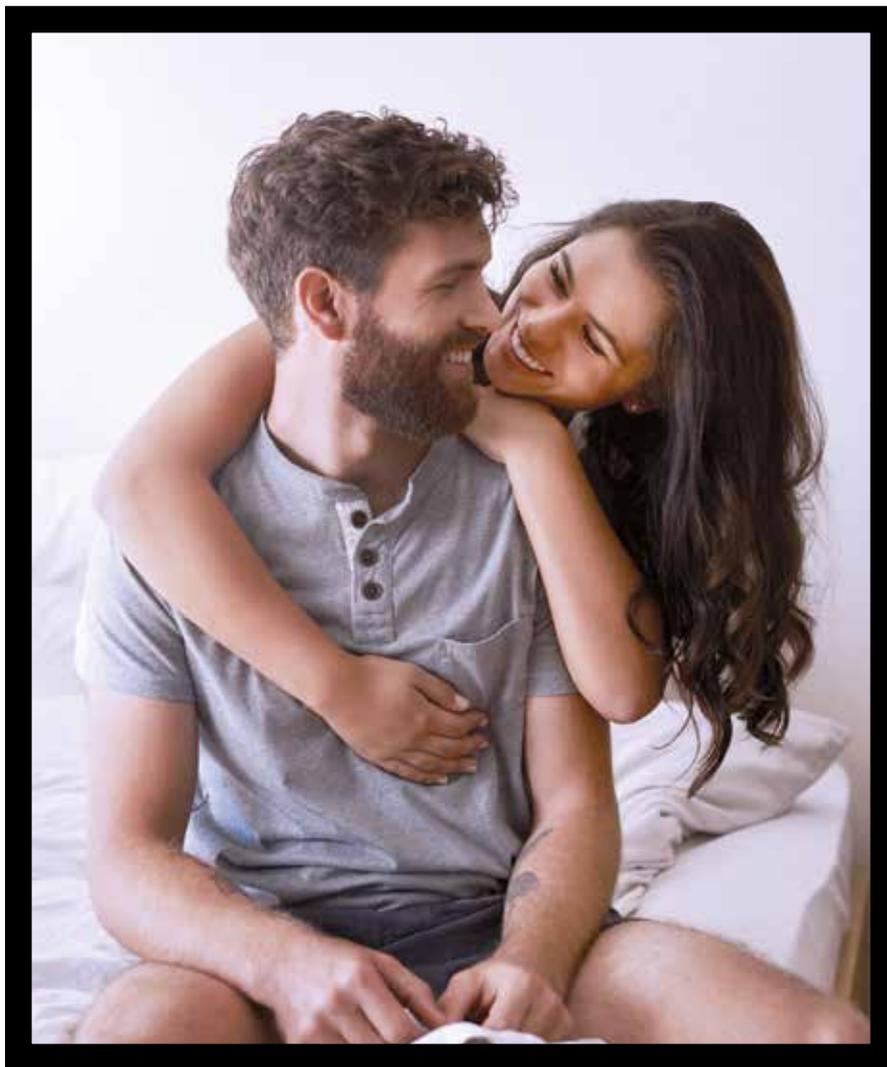
---

# La dépendance affective :

## LA SURMONTER ET VIVRE UNE RELATION DE COUPLE PLUS ÉQUILBRÉE

Le bien-être des couples modernes dépend en grande partie de la capacité de chaque partenaire à maintenir son individualité tout en partageant une vie commune. Trouver un juste équilibre dans le couple est un challenge lorsque l'un des partenaires ressent de la dépendance affective.

TEXTE : CÉLINE DOMECCO



Dans notre société actuelle, où l'autonomie et l'épanouissement personnel sont hautement valorisés, comprendre la dépendance affective est crucial.

Lorsqu'un des partenaires est excessivement dépendant de l'autre pour son bien-être émotionnel, cela crée un déséquilibre intrinsèque qui peut conduire à des tensions, des conflits et un sentiment de malaise. Cette dynamique déséquilibrée n'est pas seulement préjudiciable pour la personne dépendante, qui peut se sentir constamment anxieuse, insécure et insatisfaite, mais aussi pour l'autre partenaire, qui peut se sentir démuni, accablé, contrôlé et privé de liberté.

Beaucoup de couples traversent des périodes conflictuelles et compliquées sans réaliser que la dépendance affective peut en être la racine. Souvent, les comportements et sentiments associés à cette dépendance sont mal interprétés ou attribués à d'autres causes. La jalousie, le besoin constant de réassurance, ou encore le contrôle excessif peuvent provenir de cette dépendance affective.

D'un autre côté, une personne peut croire que son besoin intense d'attention ou sa peur de l'abandon sont simplement des manifestations d'amour profond ou de

passion, alors qu'en réalité, ils peuvent être des signes d'une dépendance émotionnelle déséquilibrée. La confusion survient parce que la dépendance affective ne se présente pas toujours de manière évidente et elle reste encore très méconnue.

La dépendance affective peut se camoufler derrière des comportements qui semblent, à première vue, normaux ou justifiables dans une relation amoureuse. Par exemple, vouloir passer beaucoup de temps avec son partenaire ou s'inquiéter de son bien-être est naturel. Cependant, lorsque ces comportements deviennent excessifs au point de sacrifier son propre bien-être ou d'empêcher l'autre de vivre librement, ils deviennent problématiques. Sans une compréhension claire de ce qu'est la dépendance affective et de ses symptômes, il est facile pour les couples de ne pas reconnaître ces signaux d'alarme.

En outre, la dépendance affective peut alimenter et exacerber les conflits dans une relation. Lorsqu'un partenaire dépend excessivement de l'autre pour son bonheur et sa sécurité émotionnelle, chaque petit changement ou problème peut être perçu comme une menace immense.

Cela peut conduire à des réactions émotionnelles extrêmes, à des accusations injustifiées et à une communication malsaine, créant ainsi un cercle vicieux de conflits et de malentendus. Comprendre l'impact potentiel de la dépendance affective sur la dynamique relationnelle est essentiel. Reconnaître ces comportements et les aborder ouvertement peut aider les couples à identifier la véritable source de leurs difficultés. Cela leur permet de travailler ensemble pour construire une relation plus saine et plus équilibrée, où les deux partenaires se sentent aimés, sécurisés et autonomes. Dans une relation touchée par la dépendance affective, créer un

espace sécurisé est plus qu'une simple mesure préventive; c'est un fondement essentiel pour une relation de couple plus épanouie et harmonieuse.

Dans cet environnement de confiance et de respect mutuels, les partenaires peuvent s'engager dans une communication honnête et ouverte, cruciale pour démêler et identifier les complexités de la dépendance affective. Une telle transparence favorise une compréhension plus profonde de chaque partenaire, permettant non seulement de reconnaître et d'accepter les luttes de l'autre, mais aussi de valoriser chaque pas vers plus d'autonomie.

---

“

### **La dépendance affective ne se présente pas toujours de manière évidente et elle reste encore très méconnue**

”

---

La peur de l'abandon peut dominer le couple lorsque l'un des partenaires ressent cette dépendance affective. L'importance de créer et soutenir un espace sécurisé grâce à la mise en place d'un havre de sécurité et de prévisibilité permet d'atténuer l'anxiété et de renforcer le sentiment de sécurité émotionnelle, éléments clés pour les personnes qui se sentent souvent perdues dans le tumulte de leurs émotions.

Encourager l'autonomie et le respect de l'espace personnel dans cet espace sécurisé est également crucial. Cela permet à la personne dépendante de cultiver sa propre force et son identité, réduisant ainsi progressivement sa dépendance excessive et favorisant un équilibre sain dans la relation.

En outre, un espace sécurisé est un terreau fertile pour la guérison et le développement personnel. Il offre un cadre où les individus peuvent explorer les racines de leur dépendance affective, travailler sur des problèmes connexes tels que l'estime de soi, et apprendre de nouvelles façons de se rapporter à soi-même et à son partenaire. Ce processus de guérison et de croissance est essentiel pour transformer la dynamique de la relation, la rendant plus forte, plus résiliente et plus épanouissante pour les deux partenaires. Instaurer et maintenir un tel espace demande un engagement conscient et continu des deux partenaires. Cela implique un effort constant pour communiquer de manière constructive, fixer des limites saines, et pratiquer une écoute empathique.

En fin de compte, le plus grand bénéfice pour les couples qui parviennent à surmonter la dépendance affective et à instaurer un espace sécurisé dans leur relation est la naissance d'un partenariat véritablement équilibré et épanouissant. Dans ce nouvel équilibre, chaque partenaire se sent entendu, valorisé et soutenu, tout en conservant sa propre identité et son autonomie.

Cette transformation ouvre la voie à une intimité plus profonde et à une connexion plus forte, où l'amour n'est plus un poids ou une source d'anxiété, mais plutôt une force joyeuse et libératrice. Dans ce cadre sécurisé, la relation peut prospérer, libérée des chaînes de la dépendance affective, et les partenaires peuvent se développer individuellement et ensemble, forgeant un lien plus profond et plus significatif. Ensemble, ils découvrent une harmonie où la confiance, le respect et l'amour mutuel forment le socle d'une relation durable et épanouissante, témoignant de la puissance transformatrice d'un engagement mutuel envers la croissance et le bien-être de chacun. ●

# BANQUE ÉTHIQUE

## le pouvoir transformateur de l'argent

Notre argent possède un impact social et environnemental fort. Mais entre réglementations européennes floues et allégations environnementales trompeuses, les banques peinent encore à proposer à leurs clients des services et produits qui participent au développement de l'économie sociale et solidaire.

TEXTE : MARC AUXENFANTS



Les services financiers et bancaires peuvent-ils contribuer au bien-être de la société, de l'économie et de l'environnement ? Régulièrement, des ONG pointent les pratiques non éthiques du secteur dans ce domaine. Dans son rapport « Banques et climat : le désaccord de Paris », Oxfam France relevait en 2020 que « 1 euro placé dans une grande banque émettait près de 2 % plus de carbone en 2020 qu'en 2017 ». La confédération d'organisations caritatives indépendantes ajoutait à l'époque que « le modèle actuel des banques empêche tout droit de regard sur notre argent et l'utilisation qui en est faite. Notre argent a donc un impact social et environnemental que nous ne pouvons pas vraiment maîtriser ».

### "L'IMPACT WASHING" PERSISTE

Au Luxembourg, une coalition informelle d'ONG militant pour une finance durable<sup>6</sup> dénonce elle aussi périodiquement les allégations environnementales des acteurs financiers et de leurs produits d'investissement. « Les banques trompent leur clientèle avec la complicité du gouvernement et des autorités de surveillance, » indiquait Greenpeace en octobre 2023 sur son site. « L'organisation demande au futur gouvernement et aux autorités de surveillance de prendre des mesures efficaces pour protéger

les consommateurs et consommatrices du greenwashing et de "l'impact washing" des produits financiers ». Toutefois, l'Union européenne dispose désormais « du cadre réglementaire le plus vaste et le plus avancé au monde, « grâce à son Plan d'action européen pour la finance durable, » rétorque la Société Générale. Mais selon la banque, l'enjeu majeur pour sa mise en place reste la difficulté à définir un investissement durable, comme l'exige le règlement SFDR<sup>\*</sup>. « Peut-être devrions-nous regarder la réalité en face : il est compliqué de construire des portefeuilles durables dans un monde qui ne l'est pas. Même avec la meilleure volonté du monde, » admet l'établissement bancaire.

à sa disposition sont prioritairement investis dans des projets culturels, sociaux et environnementaux, de sorte à contribuer au développement de l'économie sociale et solidaire, » précise-t-elle. « La finance éthique reconnaît le pouvoir transformateur de l'argent et l'orienté délibérément vers des initiatives qui favorisent le bien-être de la société, de l'économie et de l'environnement, » insiste la FEBA, « Et la notion d'impact va au-delà de la création de résultats mesurables. Il englobe le désir plus large de transformer et de réorienter le système économique en s'inspirant de principes tels que la transparence, la démocratie, la participation, le bon usage de l'argent et l'intégrité. ».

### ENCORE QUELQUES EFFORTS PEDAGOGIQUES !

Comment les ménages luxembourgeois perçoivent-ils la banque éthique ? En mai 2022, l'ILRES interrogeait ces derniers sur leurs connaissances en matière de finance durable, pour le compte de la Commission de Surveillance du Secteur financier (CSSF), de la Fondation ABBL pour l'Éducation financière et de Luxembourg Sustainable Finance Initiative (LSFI). « De manière générale, la finance durable est un sujet que le grand public a du mal à cerner : 47 % des répondants avouent ne pas savoir ou savoir mal de quoi il s'agit, » précisait le sondage.

« 43 % des interrogés associent la finance durable à la finance verte, ce qui révèle une vue partielle des choses. Les autres dimensions des investissements ESG, à savoir l'impact social et en matière de gouvernance des entreprises, sont peu connues, » notaient ses commanditaires. « De même, si l'on rentre dans le détail des produits financiers durables ou encore de la terminologie, la majeure partie des répondants avouent leur méconnaissance des sujets évoqués ou en donnent une définition inappropriée ».



Les sondés pointaient également le rôle central du banquier dans la démarche durable : « Les attentes envers les conseillers bancaires sont en effet importantes, et leur responsabilité est majeure dans le développement de la finance durable, » relevaient les commanditaires de l'étude, insistant sur l'impérieuse nécessité de poursuivre les efforts pédagogiques entrepris : « Il est clair qu'en tant qu'acteur du marché, nous-mêmes et nos membres avons encore beaucoup d'efforts pédagogiques à faire, » concluaient-ils. ●

\* Action Solidarité Tiers Monde (ASTM), le Cercle de Coopération des ONG de Développement, la Commission Justice et Paix, Greenpeace, SOS Faim et Etika

\*\* Entré en vigueur en mars 2021, le règlement SFDR (Sustainable Finance Disclosure Regulation) de la Commission européenne impose des obligations de publication ESG obligatoires aux gestionnaires d'actifs et aux autres acteurs des marchés financiers. Il découle du plan d'action de la Commission sur la finance durable.

“

**La banque éthique n'a pas pour objectif de maximiser son profit à tout prix**

”

### LES BANQUES ETHIQUES EXISTENT

Pourtant, des services bancaires éthiques existent, comme le rappellent la Fédération européenne des Banques éthiques et alternatives (FEBA) et ses 33 institutions financières membres de 15 pays d'Europe. Créée en 2001, dans le but de développer et de promouvoir les principes de la finance éthique, elle définit la banque éthique comme un établissement financier priorisant le bien commun dans le cadre de ses activités. « La banque éthique propose à ses clients des comptes, des produits d'épargne ou des crédits ayant un impact culturel, social et/ou environnemental positif. (...) Elle n'a pas pour objectif de maximiser son profit à tout prix. Pour cette raison, les fonds

## TROIS QUESTIONS À JULIEN FROUMOUTH

HEAD OF SUSTAINABILITY, ASSOCIATION DES BANQUES ET BANQUIERS LUXEMBOURG (ABBL)

*Julien Froumouth*



©Vio Dudau

### Comment l'ABBL soutient-elle la promotion de services bancaires éthiques ?

L'ABBL est la plus grande association professionnelle du secteur financier à Luxembourg. Sa mission est de promouvoir, pour et au nom de ses membres, le développement durable de services financiers conformes à la réglementation, innovants et responsables. À ce titre, nous avons établi un comité dédié à la finance durable et à la responsabilité sociale des entreprises en 2020, qui définit les priorités du secteur luxembourgeois et coordonne l'activité de plusieurs groupes de travail sur ces sujets importants pour notre association.

### Quelles sont les principales activités bancaires éthiques instaurées par vos membres ?

Nos membres sont très engagés en faveur de cette vaste transformation du secteur financier. Cela passe tout d'abord par la

formation de leur personnel (notamment les banquiers et conseillers financiers) sur le climat, la protection de l'environnement ou sur les questions sociales et sociétales, et ce en lien avec les conseils, services et produits financiers qu'ils fournissent à leurs clients.

Nos membres ont également mis en œuvre des actions de sensibilisation de leurs clients sur ces sujets. Ils forment et recrutent aussi des experts ESG liés aux activités bancaires. Aidés en cela par une réglementation plus large et plus stricte, ils communiquent également de manière plus transparente vis-à-vis de leurs clients et de leurs investisseurs sur l'impact de leur épargne et de leurs investissements en matière environnementale et sociale.

Cela passe aussi par une offre de produits dédiés excluant certains secteurs particulièrement préjudiciables ou certaines entreprises peu vertueuses, ou au contraire par la sélection d'entreprises ou

de projets ayant un impact environnemental ou social positif, comme la rénovation énergétique d'une maison par exemple. Certains acteurs engagent aussi le dialogue avec leurs clients pour les aider à transformer leurs modèles d'affaires, et à en limiter ou réduire les incidences sociales ou environnementales. Désormais, les clients peuvent aussi exprimer leurs attentes sur la manière dont leur banque investit leur argent, notamment sur base de leurs valeurs et motivations éthiques.

### Quels en sont les principaux impacts ?

Les banques, comme les autres acteurs du secteur financier et non financier, sont de plus en plus soumises à des règles de transparence strictes concernant les conséquences et impacts de leurs activités. Cela passe par le développement d'indicateurs comme la parité hommes/femmes, l'empreinte carbone, la préservation de la biodiversité, permettant de démontrer leur contribution à une économie plus durable et responsable.

La performance économique d'une entreprise, comme de celle de nos membres, tend progressivement à passer d'une logique mettant en priorité la rentabilité financière à court terme à une approche intégrant la valeur ajoutée « non-financière », c'est-à-dire de résilience au changement climatique, de contribution à limiter la pollution issue de leurs activités, de capacité à s'intégrer dans une économie circulaire.

Le potentiel de transformation qu'offre la finance éthique et durable est énorme, et pourrait encore être renforcé s'il était davantage communiqué et compris.

# Luxembourgish brings people together!

Learn Luxembourgish A1 – B1  
for free on LLO.LU



Léier Lëtzebuergesch Online

LLO.LU

Available  
as a  
mobile app



*Lex Delles*



# « LES PME DEMEURENT LA COLONNE VERTÉBRALE DE L'ÉCONOMIE LUXEMBOURGEOISE »

Ministre des Classes moyennes et du Tourisme de 2018 à 2023, Lex Delles (DP) est depuis le 17 novembre dernier ministre de l'Économie, des PME, de l'Énergie et du Tourisme au sein du gouvernement de coalition CSV – DP. Dans une interview, il nous livre sa vision pour les PME et revient sur les mesures de soutien qu'il compte instaurer en leur faveur durant les cinq prochaines années.

TEXTE : MARC AUXENFANTS | PHOTOGRAPHIE : CLAUDE PISCITELLI

**Monsieur le Ministre, vous détenez désormais les portefeuilles de l'Économie, des PME, de l'Énergie et du Tourisme : le terme « Classes moyennes » est-il donc remplacé par celui de « PME » ? L'intitulé change : quelles en sont les principales raisons ?**

En fait, bien que cela soit relativement méconnu, le terme « Classes moyennes » est utilisé pour désigner les entreprises issues à la fois de l'Artisanat, du Commerce et de l'Horeca. Il s'agit majoritairement de petites et moyennes entreprises. Dans le but de faciliter la compréhension du grand public et étant donné que les portefeuilles ont été regroupés au sein d'un seul ministère, il a été décidé de remplacer le terme « Classes moyennes » par PME, pour couvrir tous les secteurs de l'économie. Ce nouvel intitulé ne diminue en rien l'importance que mon ministère accorde aux « Classes moyennes », lesquelles ont été au centre de mon engagement politique durant la dernière période législative.

**Quelle est votre vision de ce poste ? Comment envisagez-vous cette nouvelle mission ?**

J'entame mon nouveau mandat avec beaucoup d'enthousiasme, d'engagement

et d'optimisme. Il est vrai que nous sommes face à de nombreux défis et que le travail ne va certainement pas manquer, mais je demeure confiant. Avec mes partenaires du gouvernement et grâce au soutien de mes équipes, je suis persuadé que nous sortirons renforcés de la double transition numérique et énergétique de l'économie. Je veillerai à fixer le bon cap à suivre pour améliorer notre compétitivité tout en faisant progresser notre productivité, et cela en préservant le pragmatisme nécessaire qui m'est cher.

**Dans vos attributions, dans votre feuille de route, sur le terrain et pour les PME : s'agira-t-il d'une rupture ou d'une continuité ? Pourquoi ?**

Mon action en faveur des PME sera bien entendu dans la continuité des efforts entamés lors de mon précédent mandat. En juillet dernier, j'ai présenté, conjointement avec les présidents de la Chambre de Commerce et de la Chambre des Métiers, le 5<sup>e</sup> plan d'action national en faveur des PME, comprenant dix priorités pour promouvoir l'entrepreneuriat et renforcer la résilience des PME. Ce plan d'action comprend une série de mesures concrètes et des processus simplifiés que je compte bien mettre entièrement en œuvre.

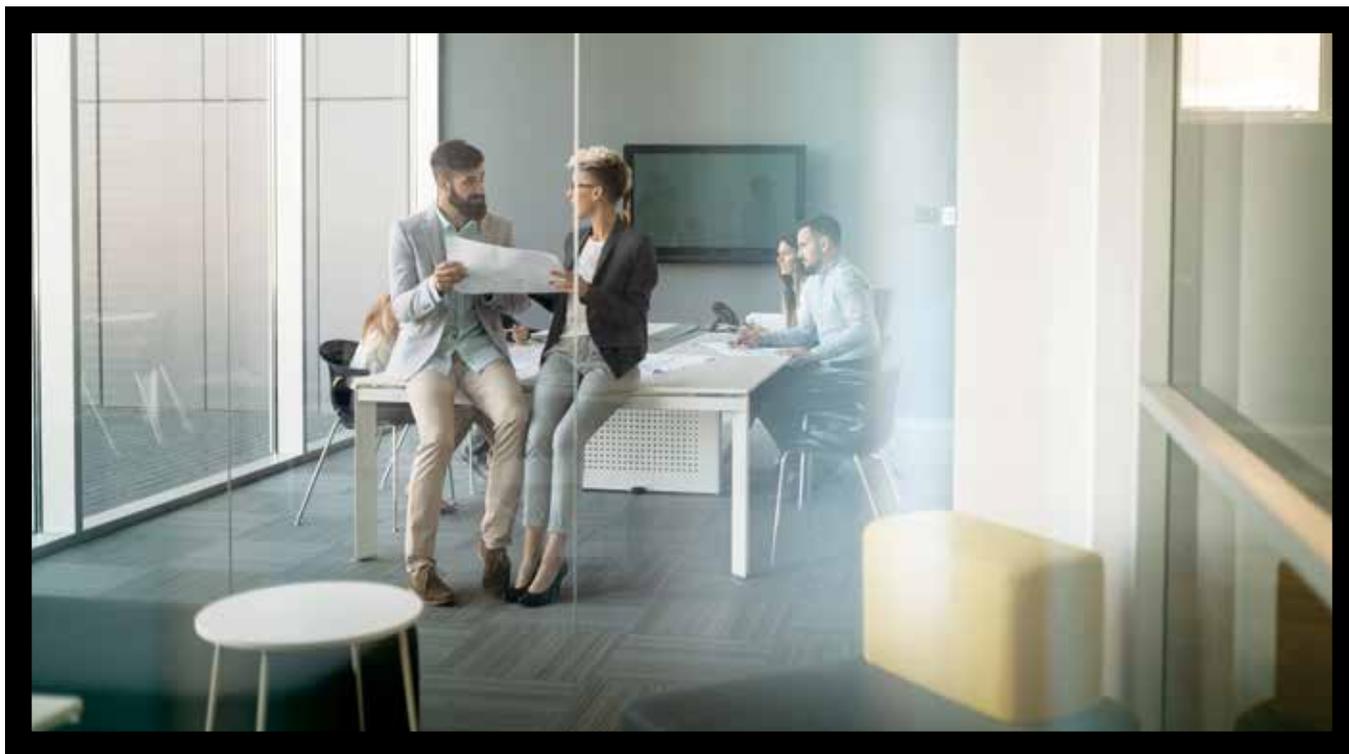
Parmi ces mesures, la mise en place de l'aide primo créateur a été une étape cruciale pour faciliter le processus de création d'entreprise et soutenir les créateurs. Nous avons aussi créé un instrument de la deuxième chance, suite à la réforme du droit d'établissement.

“

**Mon action en faveur des PME sera bien entendu dans la continuité des efforts entamés lors de mon précédent mandat**

”

Actuellement, mes équipes se penchent sur une réforme des régimes d'aides aux PME. Les PME seront aussi parmi les premières à pouvoir bénéficier de simplifications administratives. Enfin, dans la continuité de mon premier mandat, il me tient à cœur de continuer à rendre visite aux entreprises dès que j'en ai l'occasion, afin de comprendre concrètement sur le terrain les difficultés auxquelles elles sont confrontées et comment les aider au mieux. Je suis émerveillé par le talent de nos artisans et j'ai hâte d'observer de plus



près notre tissu industriel qui comprend également quelques pépites. Les projets ne manquent pas, et je suis très motivé à m'atteler à leur réalisation.

**Quelles expériences, quel héritage votre prédécesseur (Franz Fayot, LSAP) vous a-t-il transmis à l'Économie ? Sur quels points plus particulièrement comptez-vous capitaliser cet acquis dans vos nouvelles fonctions de ministre ?**

L'héritage le plus précieux qui m'a été laissé et pour lequel je suis profondément reconnaissant est une équipe qui ne ménage pas ses efforts et travaille efficacement à relever les nombreux défis auxquels nous sommes confrontés. Le ministère de l'Économie, auquel ont été rattachées l'équipe de l'ancien ministère de l'Énergie ainsi que celle de l'image de marque, comprend aujourd'hui près de 280 collaborateurs compétents et engagés dans leur travail. Même s'il y existait déjà de nombreuses

interactions avec les Directions générales des Classes moyennes et du Tourisme, j'apprends désormais à mieux connaître les agents des autres directions et je suis ravi de rencontrer des collaborateurs expérimentés et créatifs qui disposent indéniablement des compétences pour faire avancer de nombreux projets à la fois complexes et innovants.

**Le ministère de l'Économie est un portefeuille socialement important, politiquement stratégique : comment et avec quels arguments forts (je suppose), le DP a-t-il réussi à l'obtenir, voire à le conserver pour certaines attributions (PME, Tourisme) ?**

Ces derniers 5 ans, j'étais très engagé dans mes fonctions de ministre des Classes moyennes et du Tourisme et ce sont des responsabilités qui me tiennent toujours beaucoup à cœur. Ainsi, je suis ravi d'avoir pu les conserver et que, dans le même

temps, les volets « économie » et « énergie » m'aient également été confiés.

Les PME demeurent la colonne vertébrale de l'économie luxembourgeoise tandis que la sécurité énergétique ainsi que des prix de l'énergie attractifs sont des piliers importants de la politique économique. C'est pourquoi cela fait beaucoup de sens que l'énergie soit rattachée au ministère de l'Économie. C'est au ministère de l'Économie qu'incombe la tâche d'opérer les choix stratégiques et de mettre en place les instruments nécessaires pour contribuer au dynamisme et au développement de notre économie dans ce contexte et pour atteindre nos objectifs climatiques. Et une économie qui se porte bien contribue au bien-être des gens qui y vivent et y travaillent. La nécessité d'une économie prospère pour renforcer notre prospérité et préserver un État social fort a toujours été une composante de l'ADN de mon parti. Il n'est donc que logique que le DP ait revendiqué le ministère de l'Économie.

“  
**Il a été décidé de remplacer le terme  
'Classes moyennes' par PME, pour  
couvrir tous les secteurs de l'économie**  
”

**Quels principaux défis économiques voyez-vous pour le pays, pour l'Europe, en 2024 ? Dans ce contexte, quelles seront vos priorités à court et moyen termes ? Et comment comptez-vous les réaliser ?**

Le Luxembourg, tout comme l'Europe, fait face à de nombreux défis tels que l'inflation, la perte du pouvoir d'achat, la crise du logement, les tensions géopolitiques et la lutte contre le changement climatique.

Compétitivité, attractivité et productivité sont les trois maîtres-mots qui guideront mon action. Parmi les mesures concrètes que je compte entamer dès que possible, la simplification administrative occupera une place centrale : partout où il est possible de simplifier et d'accélérer des procédures, notamment dans la création d'entreprises et les demandes d'aides, je veillerai à y mettre l'accent. Le manque de terrains constitue également une réelle préoccupation pour de nombreuses entreprises souhaitant s'implanter ou étendre leurs activités. C'est pourquoi l'évaluation du plan directeur sectoriel « zones d'activités économiques » est une autre de mes priorités. En parallèle, nous lancerons un projet-pilote visant à densifier l'occupation des zones industrielles, en autorisant par exemple la construction d'étages supplémentaires, afin de permettre aux entreprises intéressées d'étendre leurs activités.

En tant que ministre en charge de l'Énergie, la poursuite des objectifs fixés par le Plan national intégré en matière d'énergie et de climat (PNEC) demeure l'une de mes grandes priorités. Dans ce contexte, les mesures visant à soutenir la décarbonisation, telles que les régimes d'aides, seront maintenues, voire élargies. Dans le même temps, je veillerai à poursuivre nos efforts pour développer les énergies renouvelables et augmenter leur part dans notre mix énergétique.

Compte tenu de l'importance stratégique pour toute notre économie, et le secteur industriel en particulier, je compte m'investir le plus rapidement possible dans le déploiement d'infrastructures à base d'hydrogène au Luxembourg. •

Élections Sociales  
**12 mars**  
**Liste 1**



**Liste 1 LCGB -  
vos candidats  
pour avoir un temps  
d'avance sur demain**

**Découvrez nos  
engagements  
sur [lrgb.lu](https://lrgb.lu)**



**Rendez-vous aux élections  
sociales du 12 mars pour voter LCGB,  
un syndicat innovant et efficace  
qui défend les droits et acquis  
de tous les salariés et retraités.**

**#TonLCGB #Ton1erChoix**



Lola Feltz

## CLOWN UN JOUR, CLOWN TOUJOURS

C'est à la fête des 70 ans de l'hebdo d'Letzebuenger Land au Casino Luxembourg que l'on fait connaissance avec Lola Feltz. Ce soir-là, elle est Ginette, elle nous accueille et fera rire le public de la soirée. On la retrouvera peu de temps après à l'Interview. Lola, aujourd'hui cinquantenaire, dit son goût pour le social et l'artistique, parle de son métier d'éducatrice, de sa découverte du théâtre et de sa passion pour le clown, évoque ses hobbies et ses voyages. Rencontre conviviale autour d'un thé matinal.

TEXTE : KARINE SITARZ

Lola Feltz



### D'où venez-vous ? Pouvez-vous vous présenter brièvement ?

J'ai grandi avec un frère à Oberpallen, village où nous avons plaisir à jouer dans la nature avec les copains et les copines. Nous avons déménagé à Bettembourg lorsque j'avais 10 ans, cela a été un vrai bouleversement, j'avais l'impression de me retrouver dans une grande ville. Mais cela a été positif, car j'ai commencé plein d'activités, gym, tennis et surtout le scoutisme grâce auquel j'ai eu mes premières expériences théâtrales. J'ai aussi participé adolescente à des workshops de pantomime et de commedia dell'arte avant de rejoindre à 18 ans un club de théâtre et de m'initier au cabaret. À 29 ans, j'ai fait mon premier workshop clown avec Zaltimbanq' Zirkus (ndlr : l'école du cirque a fêté ses 30 ans en 2023).

### Cela a été une révélation ?

Être sur scène au théâtre m'a enlevé la peur de me retrouver devant un public, mais le vrai plaisir de jouer c'était le clown, aujourd'hui encore. J'ai un moment pensé à en faire mon métier, mais ayant divorcé jeune et seule avec un enfant, je devais gagner ma vie. Ce n'est que vers 2010 que j'ai travaillé le clown professionnellement. Pendant trois ans j'ai été clown hospitalier

avec l'association Île aux Clowns. On amène un sourire aux enfants et aux personnes âgées, un moment de détente pendant lequel ils ne pensent pas à leur maladie. Mais quand on est clown, on doit être très ouvert, mon filtre émotionnel était plein, c'est pour cela que j'ai arrêté ce travail, mais la passion est restée.

### Éducatrice, qu'est-ce qui vous a fait choisir cette voie ?

J'ai toujours aimé le contact avec les gens. En même temps, l'art m'intéressait, j'étais dans la section artistique au Lycée de Garçons d'Esch-sur-Alzette. Quand il a fallu choisir, j'ai opté pour des études d'éducatrice spécialisée en espérant pouvoir intégrer l'artistique. Mon premier job m'a amenée à Nidderkuerer Haus (Maison de Niederkorn), un foyer de l'APEMH (ndlr : l'association accompagne des personnes en situation de handicap intellectuel). Depuis 31 ans, je suis éducatrice et j'aime toujours ce métier.

### Quelles ont été les grandes étapes de votre parcours ?

Après ce premier boulot, j'ai travaillé avec des enfants de 2 à 4 ans puis longtemps avec des personnes âgées, notamment des personnes souffrant de démence. Aujourd'hui, et depuis presque deux ans, je coordonne entre autres le volet pédagogique de l'atelier protégé Op der Schock à Redange-sur-Attert. Des adultes à besoins spécifiques y font de la céramique, des bougies, des fleurs que l'on vend dans notre magasin. Ce travail de coordinatrice est un vrai challenge.

### Votre métier a-t-il changé en trois décennies ?

Oui, même si on est toujours très engagé. Quand j'ai commencé, on ne comptait pas nos heures, aujourd'hui on doit pointer et les choses doivent être documentées. Il faut évoluer et j'ai souvent changé de travail pour avoir de nouveaux challenges,

apprendre de nouvelles choses et me former en continu.

### Vous êtes clown et prof chez Zaltimbanq' Zirkus et montez des spectacles. Comment a démarré l'aventure ?

Mon premier workshop était avec le clown belge Michel Herrmann. J'ai enchaîné avec d'autres ateliers qui m'ont permis de faire d'autres belles rencontres avec d'autres Michel, l'Allemand Michael Stuhlmiller ou le Québécois Michel Dallaire. Prof est un grand mot, avec Stephan Kinsch (ndlr : le gérant du Land), on anime des ateliers clown trois fois par an. Nous nous étions rencontrés lors de mon premier workshop, il est ensuite revenu vers moi pour un projet de spectacle pour l'école du cirque, c'est ainsi que j'ai créé « Ma fleur » que l'on joue toujours. On a ensuite monté d'autres spectacles ensemble, récemment « Summertime ». Le clown en binôme est très intéressant, il est encore plus fort, tout change à deux.

“  
**Le clown, c'est la passion et le plaisir de jouer, d'interagir et de transmettre**  
 ”

### Que représente le clown pour vous ? Comment définiriez-vous votre propre clown ?

C'est drôle, nous posons cette question dans nos workshops... C'est quelque chose de très personnel, mais difficile à expliquer. Le clown c'est un peu l'enfant qui reste en nous, ses mots reviennent, mais pour que cela fonctionne, il faut que cela sonne vrai. Ma façon à moi d'être clown est très directe, gentille, mais un peu trash, car je veux toucher.

Être clown me donne une liberté énorme, je peux casser le mur entre nous. J'aime être sur scène, jouer dans des festivals, comme pour la Semaine du Cirque sous Chapiteau en mai au Kirchberg. En tant que spectatrice, j'apprécie particulièrement le festival de Chassepierre qui allie musique, théâtre, marionnettes et clowns.

### Avez-vous d'autres hobbies ?

La marche dans la nature, au Luxembourg avec des copines, en Autriche où je vais régulièrement. Il y a aussi les voyages.

Avec les scouts, je suis partie deux fois au Sénégal pour un projet de développement, de même au Chili où, avec mon partenaire de vie, nous étions responsables d'un projet. Nous y avons fait de belles rencontres, notamment avec des Indiens Mapuche. ●

*Questions à la volée*

**UN'AUTEUR :**  
*Eric-Emmanuel Schmitt, j'aime ses livres dont les thèmes sont liés à la vie.*

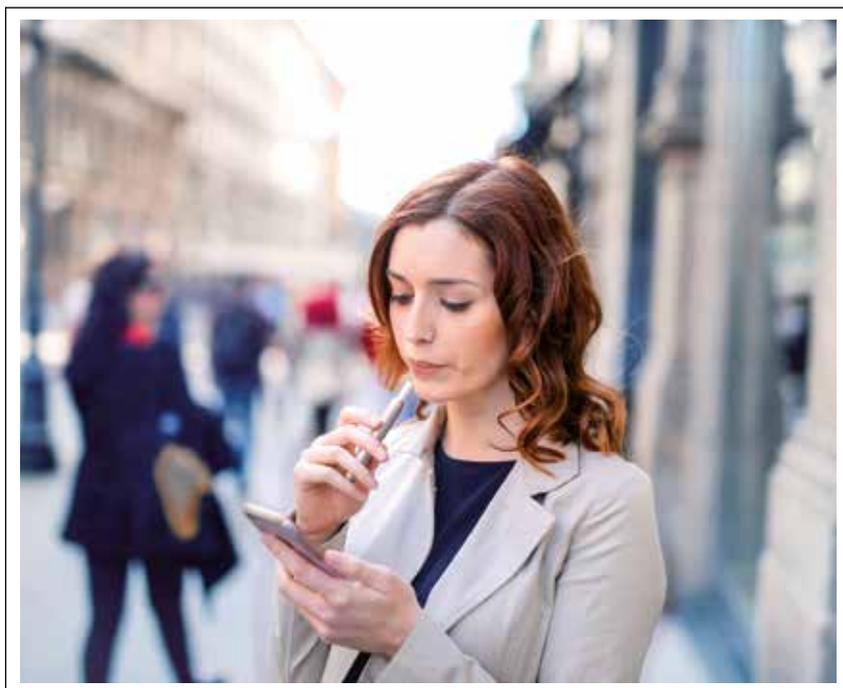
**UN'ARTISTE COUP DE CŒUR :**  
*Grock, un des plus grands clowns, tellement beau, découvert grâce au cinéma.*

**UNE DESTINATION :**  
*Découvrir le Canada, sa nature surtout, comme j'ai pu le faire au Pérou il y a quelques années.*

**UN RÊVE :**  
*Rester en forme et en bonne santé, continuer le clown et partager cette passion avec les autres.*

# News SOCIÉTÉ

## LA FUMÉE DE CIGARETTE L'ENNEMI DE VOTRE SMARTPHONE



Dès que vous allumez cette cigarette, vous libérez une horde d'assaillants microscopiques. Plus vous fumez, plus ces minuscules envahisseurs risquent de s'infiltrer dans votre téléphone par toutes les ouvertures possibles, y compris les ports de charge, les grilles de haut-parleurs, les prises casque et même les micro-vents de votre téléphone. Une fois à l'intérieur, ils commencent à se déposer sur les composants électroniques de votre appareil, lançant une attaque insidieuse.

Lorsque les particules de fumée pénètrent dans votre smartphone, elles peuvent causer plusieurs types de dommages, tels que : des problèmes d'écran, des perturbations audio, une surchauffe, des problèmes de charge et un encrassement interne. La solution la plus simple est d'éviter de fumer près de votre téléphone. Mais si cela n'est pas possible, un nettoyage régulier peut minimiser les dommages.

Utilisez des produits de nettoyage adaptés et des chiffons en microfibre pour essuyer votre téléphone et de l'air comprimé pour éliminer les particules de fumée infiltrées.



## *Un restaurant français ouvre dans l'espace*

L'agence ApoteoSurprise, spécialisée dans les demandes en mariage extravagantes, propose à partir de 2025 une nouvelle prestation à 750 000 euros : demander la main de sa bien-aimée à 35 km d'altitude. Cette expérience unique commence par l'accueil où le couple montera à bord d'une capsule spatiale futuriste. À l'intérieur, une table dressée dans le style des restaurants parisiens les plus raffinés. Le couple fera la connaissance de StellarEmbrace, un robot doté d'intelligence artificielle. La capsule, portée par un ballon stratosphérique gonflé à l'hélium, montera paisiblement pendant deux heures, offrant des vues à couper le souffle sur notre planète grâce à ses immenses baies vitrées. Le couple dégustera un dîner gastronomique en cinq services, préparé par un célèbre chef français étoilé au guide Michelin. StellarEmbrace rappellera à l'homme qu'il a oublié quelque chose d'important. Il lui remettra un coffre lumineux qu'il pourra ouvrir avec un code secret révélant une bague de fiançailles. C'est à ce moment que monsieur (ou madame) fera sa demande en mariage.

## LA 41<sup>E</sup> ÉDITION DU FESTIVAL DES MIGRATIONS, DES CULTURES & DE LA CITOYENNETÉ

Cette 41<sup>e</sup> édition qui se tiendra les 24 et 25 février 2024 à Luxexpo The Box, s'inscrit dans un temps qui échappe aux saisons conventionnelles, un rituel tissé par le délicat fil des quatre autres saisons qui se réunissent le temps d'un week-end en un événement bardé d'humanité sensible et engagée ; un Festival des Saisons Unies, une parenthèse qui mêle les temps pleins et les temps suspendus. Le Festival des Migrations, des Cultures & de la Citoyenneté, mais également le Salon du Livre et des Cultures, Le Village Créations & Initiatives Citoyennes et ARTSManif qui le composent, accompagnent depuis plus de quarante années les dynamiques associatives autour de plus de 350 stands, de rencontres littéraires, cinématographiques, musicales, photographiques, gastronomiques, etc. Le festival est également le cadre de nombreux débats citoyens et de conférences sur des sujets qui dessinent les enjeux géopolitiques d'aujourd'hui et de demain. Entrée libre. Ouvert samedi 24 février de 12h à 20h30 et dimanche 25 février de 12h à 20h.  
[www.festivaldesmigrations.lu](http://www.festivaldesmigrations.lu)

## « NON-ASSISTANCE LÉGAL À PERSONNES EN DANGER »

Alors que la ministre de la Santé affirmait alors que « durant la campagne de vaccination, aucune pression psychologique n'a été exercée », ignorant tant le climat de peur diffusé par les autorités que la répression violente des manifestations par le gouvernement, le Docteur Benoît Ochs publie son témoignage dans un livre. Il témoigne des conséquences de cette politique, à savoir la dégradation de l'état de santé de nombreux malades. L'auteur évoque aussi sa confrontation avec des vaccins expérimentaux administrés grâce à des campagnes s'appuyant sur un état de peur remplaçant l'État de droit et sur des autorisations européennes discutables. Il décrit son problème de conscience, déchiré entre deux injonctions et responsabilités déontologiques rendues contradictoires du jour au lendemain du fait de l'intrusion de la politique dans sa profession. D'un côté, il avait à soigner ses patients, de l'autre il se devait d'obéir aux décisions politiques aboutissant à laisser des patients sans soins. Il explique sa démarche pour résoudre ce cas de conscience, en choisissant à la fois de rester aux côtés des malades et de devenir lanceur d'alerte. Enfin, l'auteur raconte le harcèlement judiciaire qu'il subit depuis 2021 tant de la part des autorités médicales que de celles de la justice.



## Signature italienne : **MOLTENI**

Molteni&C inaugure son nouveau flagship store au Luxembourg, démontrant ainsi la croissance rapide de la marque dans le domaine du design contemporain en Europe. En partenariat avec SCENIC sàrl, le magasin s'étend sur plus de 350 mètres carrés et propose un parcours accueillant et harmonieux. Les créations de Molteni&C, fruits de collaborations avec les studios internationaux d'architecture et de design les plus prestigieux, créent un environnement domestique inspirant. Molteni est le premier groupe industriel indépendant dans le secteur du mobilier haut de gamme, mettant en avant une production italienne de qualité. Le groupe investit constamment dans la recherche et l'innovation technologique pour garantir la durabilité de ses produits. Il comprend trois marques principales : Molteni&C (meubles d'intérieur et d'extérieur, cuisines et mobilier sur mesure), UniFor (solutions pour espaces de travail) et Citterio (cloisons et mobilier de bureau). Fondée en 1934 par Angelo et Giuseppina Molteni en tant qu'atelier artisanal, l'entreprise a évolué dans les années 50 vers le design industriel qui la caractérise aujourd'hui. Aujourd'hui, le Molteni Group est présent dans plus de 100 pays, avec plus de 700 magasins, 84 flagship stores exclusifs, 1087 employés, 5 sites de production et 12 succursales commerciales réparties dans 10 pays.

*Élection américaine*

# LE CHAMP DE BATAILLE CULTUREL DE TRUMP

Le 3 janvier, Claudine Gay démissionnait de son poste de présidente d'Harvard après des accusations de complaisance avec l'antisémitisme et de plagiat. La première afro-américaine à diriger la prestigieuse université était devenue une cible privilégiée des républicains, un symbole du « wokisme » à abattre. Cet épisode illustre la guerre culturelle menée par la droite américaine dans la perspective de l'élection présidentielle de novembre qui, sauf inattendu, devrait voir s'affronter Donald Trump et Joe Biden.

TEXTE : FABIEN GRASSER

*Claudine Gay*



En 2014, Elise Stefanik, alors âgée de 30 ans, devient la femme la plus jeune jamais entrée au Congrès des États-Unis. Éluée républicaine dans un district rural de l'État de New York, cette fervente partisane d'une meilleure représentation politique des femmes, est alors perçue comme l'une des élues les plus modérées de son parti. En 2016, elle prédit une défaite à Donald Trump à la primaire républicaine.

Une fois le milliardaire malgré tout installé dans le Bureau ovale, Elise Stefanik attaque sa décision de sortir de l'accord de Paris et vote contre sa réforme fiscale. En mai 2019, elle fait encore partie des huit représentants de droite à voter en faveur de l'Equality act, une proposition de loi démocrate en faveur d'une extension des droits des LGBT. Six mois plus tard, ce ne sont pourtant pas ces positions progressistes qui la propulsent en égerie de l'électorat le plus droitier du parti républicain.

Au Congrès, Elise Stefanik se montre l'une des avocates les plus virulentes de Donald Trump, lorsque celui-ci fait face à sa première procédure de destitution, en novembre 2019. Depuis, l'élue républicaine court les plateaux de Fox News et des médias les plus réacs pour dénoncer l'élection volée de Joe Biden, « président d'extrême gauche, qui mène les États-Unis à leur perte ». Ses adversaires expliquent son revirement par pur opportunisme électoral, Trump étant devenu le politique le plus populaire dans son district à l'électorat âgé.

Rien d'étonnant, par conséquent, de la voir déverser son fiel inquisiteur, le 5 décembre dernier, au sein d'une Commission de la Chambre des représentants sur la hausse de l'antisémitisme sur les campus universitaires. Face à elle, trois autres femmes. Elles sont présidentes d'universités parmi les plus réputées au monde : Liz Magill dirige l'université de

Pennsylvanie (UPen), Sally Kornbluth le Massachusetts Institute of Technology (MIT) et Claudine Gay est à la tête de Harvard. Sur les campus américains, la guerre entre Israël et le Hamas enflamme partisans d'Israël et de la Palestine, ces derniers rejetant la responsabilité du conflit sur la politique israélienne. Pour Elise Stefanik, qui a fait ses études à Harvard, les appels à l'intifada lancé par des étudiants propalestiniens sont un « appel au génocide des juifs ». Il est reproché aux trois présidentes d'universités de se montrer complaisantes envers l'antisémitisme, alors qu'elles s'efforcent depuis des semaines de naviguer dans un inconfortable entre-deux. Confrontée à un feu roulant de questions, leur communication s'avère désastreuse.

“

**Pour les républicains, wokisme est devenu un mot-valise à même de galvaniser l'électorat trumpiste, abreuvé de complotisme et de théories sur le suprématisme blanc**

”

### FEMME À ABATTRE POUR LES RÉPUBLICAINS

Quand Elise Stefanik demande à Claudine Gay si « appeler au génocide des Juifs viole le règlement sur le harcèlement à Harvard, oui ou non ? », cette dernière invoque la liberté d'expression et répond : « Cela peut, en fonction du contexte, si c'est dirigé contre une personne. » La déclaration, juste sur le plan juridique, est moralement inopportune et s'attire la condamnation de dizaines d'élus, républicains et démocrates. Claudine

Gay tente, tant bien que mal, de rectifier le tir les jours suivants. Une semaine plus tard, le conseil d'administration de Harvard la confirme cependant dans les fonctions, où il l'avait nommée six mois plus tôt, en juillet 2023. Elle devenait alors la première femme noire à diriger la prestigieuse université de la côte Est. Mais pour Claudine Gay, il ne s'agit que d'un sursis, seule la patronne du MIT sauvant finalement, et pour l'instant, son poste. Leur collègue de UPen, Liz Magill, est contrainte à la démission une semaine après l'audition, alors que l'un des plus importants donateurs de l'université menace de la priver de 100 millions de dollars. Les attaques des républicains contre Claudine Gay, la présidente d'Harvard, ne faiblissent pas tout au long du mois de décembre et se renforcent par des accusations de plagiat. Il lui est reproché d'avoir copié des phrases et des paragraphes dans ses travaux et dans sa thèse de doctorat sans le mentionner.

Saisi, le conseil d'administration de Harvard reconnaît des « cas de citations inadéquates », sans que cela viole les exigeants standards de l'université. Mais la polémique ne désenfle pas et, là encore, d'importants contributeurs privés menacent de ne pas honorer leurs promesses de dons. Le 3 janvier, elle jette l'éponge : « Après consultation des membres du comité directeur, il est apparu clairement qu'il était dans l'intérêt de Harvard que je démissionne afin que notre communauté puisse traverser cette période de défis extraordinaires en se concentrant sur l'institution plutôt que sur un individu en particulier », écrit Claudine Gay.

La politologue de 51 ans annonce qu'elle reprend son poste d'enseignante d'études africaines-américaines à l'université du Massachusetts. Ses adversaires jubilent et célèbrent une victoire pour « l'âme de l'Amérique », « une lutte pour la

préservation de la civilisation ». « C'est le début de la fin pour les politiques de diversité, d'équité et d'inclusion dans les institutions américaines », applaudit le militant conservateur Christopher Rufo, qui avait mis en doute les compétences de Claudine Gay en diffusant les accusations de plagiat à son encontre.

Dans un pays politiquement polarisé à l'extrême, cette affaire est un épisode de plus dans la guerre culturelle menée contre les progressistes par Trump et l'extrême droite américaine. Claudine Gay, cochant, à cet égard, toutes les cases de la femme à abattre. Née à New York dans une famille d'immigrants haïtiens, cette brillante intellectuelle noire est une spécialiste des questions de discriminations raciales et de genres. La voir prendre la tête d'Harvard était un affront pour l'électorat fanatisé de Trump. Le milliardaire, au programme de plus en plus fascisant, promet notamment des universités « anti-woke », s'il est élu le 5 novembre prochain.

## **BIDEN AU PLUS BAS DANS LES SONDAGES**

Le scrutin présidentiel qui se tiendra en fin d'année est présenté comme à haut risque pour la démocratie américaine. Il promet d'être un remake de 2019 avec un nouveau face-à-face entre Joe Biden et Donald Trump. L'aventureux et fantasque milliardaire de 77 ans est déjà ultra favori des primaires républicaines qui ont débuté le 15 janvier dans l'Iowa.

Pour le parti Démocrate, la candidature de Joe Biden s'impose par défaut, aucun successeur crédible n'ayant émergé ces dernières années. Mais la cote de popularité du locataire de la Maison blanche s'effondre au fil des semaines, atteignant un plus bas historique à 34%, en décembre dernier. Son premier handicap est son âge : 81 ans. Il y a

ensuite la guerre à Gaza, qui divise profondément les démocrates, dont l'électorat le plus jeune reproche à Biden son soutien inconditionnel à Israël. Le président sortant présente en revanche un bon bilan économique : le chômage est à 3,5% – presque le plein-emploi – et la spirale inflationniste a été jugulée, tandis que de conséquentes augmentations salariales ont été obtenues dans de grandes entreprises et dans certains secteurs, dans l'automobile par exemple. Comme ils peuvent difficilement attaquer les démocrates sur ce terrain, les républicains et Donald Trump mènent croisade contre le wokisme dont leurs adversaires seraient les promoteurs.

Si le concept est toujours aussi mal défini, il est devenu un mot-valise commode pour galvaniser les électeurs trumpistes, abreuvés de complotisme, de suprémacisme blanc et de messianisme religieux. Dans leur collimateur : l'avortement, le féminisme, la diversité culturelle, les questions raciales et de genres, un système éducatif prétendument perverti... Ils sont partisans d'un port d'armes sans restriction, d'une répression brutale de la criminalité et d'une lutte impitoyable contre l'immigration clandestine. Trump promet d'arrêter et d'expulser quelque 10 millions de sans-papiers, qu'il aura préalablement détenus dans de vastes camps de concentration... Une promesse outrancière et contraire à l'Etat de droit, comme Trump les multiplie presque quotidiennement pour occuper, avec succès, l'espace médiatique et des réseaux sociaux.

## **TRUMP FACE À 91 INCULPATIONS**

Sa cible privilégiée reste néanmoins Biden, « Joe la crapule », un « escroc » qu'il enverra en prison une fois élu – ce qu'il avait déjà promis à Hilary Clinton en 2016. C'est pourtant bien pour Donald Trump que l'avenir judiciaire est des

plus incertains. L'ancien président fait face à 91 inculpations, dont quatre concernent l'insurrection du Capitole, le 6 janvier 2021. Deux États, le Colorado et le Maine, l'ont déjà déclaré inéligible, mais la décision finale sur ce point reviendra à la Cour suprême, que Donald Trump avait refaçonnée à son avantage au cours de son mandat. Loin de l'affaiblir, ses démêlés judiciaires renforcent l'ancien président, le confortent dans le rôle de la victime d'un système forcément élitiste et décadent.

“

**Les campagnes de ce type commencent souvent par des attaques contre l'éducation et la connaissance, car ce sont les outils qui permettent le mieux aux citoyens de voir clair dans la propagande**

”

Son complotisme haineux trouve une large adhésion dans l'électorat et, pour l'instant, les sondages le créditent d'un léger avantage sur Biden. Dans une tribune publiée dans le New York Times, le jour même de sa démission de Harvard, Claudine Gay dénonce une campagne de dénigrement raciste à son égard, faisant appel à des « stéréotypes raciaux éculés sur le talent et le tempérament des personnes noires ». Elle y lance surtout un avertissement : « Il ne s'agissait que d'une escarmouche dans une guerre plus vaste visant à ébranler la confiance du public dans les piliers de la société américaine. Les campagnes de ce type commencent souvent par des attaques contre l'éducation et la connaissance, car ce sont les outils qui permettent le mieux aux citoyens de voir clair dans la propagande. » ●

**Vente-Location-Estimation-Rénovation-Nouvelle construction**



*Claudine Schwartz-Bemtgen*  
Gérante

Chers clients, en cette nouvelle année qui s'ouvre devant nous, nous choisissons l'assurance pour guide.

Fort de plus de deux décennies d'expérience, nous avons appris à naviguer les flots agités de notre métier. Tels des navigateurs, nous savons qu'il y aura des tempêtes et des vents contraires, mais nous sommes prêts à affronter ces défis avec détermination.

En cette année 2024, nous sommes résolus à débiter cette traversée avec optimisme et à continuer d'offrir à nos clients un service de qualité supérieure.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information, par téléphone au T.26 51 22 90 ou par e-mail au [secretariat@immo-conseil.lu](mailto:secretariat@immo-conseil.lu).



**WWW.IMMO-CONSEIL.LU**



# LES SOLUTIONS INNOVANTES POUR RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Réduire la consommation d'énergie ou d'eau, préserver les ressources et l'environnement... C'est l'affaire de tous mais dans ce domaine, force est de constater que les chercheurs comme les entreprises ne manquent pas d'imagination et de créativité. Voici des exemples d'innovations, opérationnelles ou encore en cours de développement, pour faire des économies, agir de manière plus responsable tout en optimisant le confort du logis.

TEXTE : FABRICE BARBIAN

## LA DOUCHE INTELLIGENTE

L'ambition est de réduire la production d'eau chaude lors de sa douche tout en assurant un confort maximal. Parmi les acteurs actifs dans ce domaine, il y a la start-up InMan qui est basée dans le Grand Est. Sa « douche » appelée InSens est équipée de capteurs de présence.

En fonction des paramètres que vous déterminez, elle va automatiquement adapter le débit à vos usages et même couper le jet lorsque vous vous en écarterez pour vous savonner. Pour réduire la consommation d'eau et le gaspillage, l'eau froide qui coule de la douche lorsque l'on ouvre les robinets est automatiquement stockée puis réutilisée au fil de la douche. À noter encore qu'il est possible de déterminer la température de l'eau au demi degrés près. L'entreprise annonce des économies de l'ordre de 70 % pour l'eau (de la douche) et 50 % pour l'énergie en lien avec la production d'eau chaude sanitaire.

## DES STORES ET VOLETS QUI S'ADAPTENT

Même en hiver, le soleil chauffe et fournit de la lumière. En équipant son domicile de capteurs et de solutions de contrôle,

il est possible d'adapter automatiquement l'ouverture des volets ou des stores selon des instructions que vous avez préalablement déterminées (et cela y compris quand il n'y a personne à la maison). Dès lors que le soleil brille plus fort, par exemple, non seulement les volets vont s'ouvrir pour profiter de l'ensoleillement et de la chaleur naturelle mais les lumières allumées dans le logement vont également s'adapter, voire s'éteindre. L'entreprise Somfy qui propose de telles solutions annonce des consommations de chauffage de l'ordre de 10 % à 30 % par rapport à des solutions manuelles.

## LE RADIATEUR CONNECTÉ

Eteindre ou allumer les appareils de chauffage à distance, régler le thermostat, suivre la consommation en temps réel ou bien encore recevoir des alertes en cas de consommation anormale... Les solutions connectées permettant de piloter et de maîtriser sa consommation d'énergie – et donc de réaliser des économies – tout en optimisant le confort, sont légion. Il est possible d'aller un peu plus loin encore.

Équipés de batteries, certains radiateurs électriques peuvent automatiquement faire le plein d'énergie aux heures

creuses pour la restituer lors des pics de consommation, lorsque l'électricité coûte plus cher. La société Lancey est notamment active dans ce domaine.

“

**Equipés de batteries, certains radiateurs électriques peuvent automatiquement faire le plein d'énergie aux heures creuses pour la restituer lors des pics de consommation**

”

Autre innovation récente, dans ce même registre, la start-up Fogo a développé des radiateurs en BFUHP (Béton Fibré Ultra Haute Performance), un matériau réfractaire, avec une très bonne inertie. Ils sont totalement personnalisables sans limite de formes, couleurs et aspects pour se fondre totalement dans le « décor ». Ce matériel innovant est associé à une solution d'intelligence artificielle qui recueille des données (grâce à des capteurs) et apprend des habitudes des occupants. Le radiateur s'adapte, pour le dire simplement.

“  
**Des panneaux isolants  
 confectionnés avec du  
 mycélium (déchets de  
 champignon) dont les  
 propriétés sont comparables  
 à ceux utilisant des  
 matériaux fossiles**  
 ”



## LA CLIM' ÉCOLO

À l'heure du réchauffement climatique et des canicules, le recours à la climatisation va crescendo. Problème, refroidir des espaces consomme beaucoup d'énergie et s'accompagne d'un rejet de chaleur qui accentue le phénomène d'îlot de chaleur urbain. Des start-up innovent. C'est le cas de Caeli Energie qui a développé une solution de climatisation qui n'utilise aucun gaz frigorigène, ne rejette pas de chaleur, consomme peu d'énergie (cinq fois moins qu'une climatisation traditionnelle) et est fabriquée, en France, à partir de matériaux recyclés ou recyclables. Le système peut atteindre le point de rosée (une température

située sous nos climats, entre 15 et 17 degrés) en mettant à profit la technologie du rafraîchissement adiabatique (échange air/eau) indirect. Ce qui est également à noter c'est que « plus la température extérieure est élevée, plus le refroidissement est efficace », précise l'entreprise. Ce n'est certainement pas aussi efficace qu'une clim' traditionnelle mais dans des espaces pas trop vastes...

## DE NOUVELLES MATIÈRES ISOLANTES

Réduire la consommation d'énergie dans un logement implique, aussi, de parfaire l'isolation. Dans ce domaine aussi les innovations se multiplient. Tout récemment, des chercheurs de l'Empa (laboratoire fédéral d'essai des matériaux et de recherche suisse) ont mis au point des briques translucides (aérogel) qui laissent passer la lumière tout en étant très performantes en matière d'isolation. Et ce n'est pas tout puisqu'elles peuvent servir à réaliser des éléments porteurs. Du côté de la « Chinese University of Hong Kong », a été élaborée une peinture isolante à base de verre usagé capable de réfléchir 95 % des rayons du soleil.

Appelée E-coating, elle s'applique sur les toits et les murs et assure ainsi le rafraîchissement des bâtiments tout en étant simple à appliquer et respectueuse de l'environnement. Autre exemple d'innovation avec l'entreprise belge PermaFungi qui commercialise des pleurotes (champignons) qui ont poussé dans le marc de café (récupéré auprès des bistros et autres restaurants). À partir des déchets générés, elle fabrique notamment du luminaire. Et s'est lancée dans la production de panneaux isolants à base de mycélium (déchets de champignon) dont les propriétés sont comparables à ceux utilisant des matériaux fossiles. ●

## PANNEAUX PHOTOVOLTAÏQUES : C'EST LE MOMENT DE S'ÉQUIPER

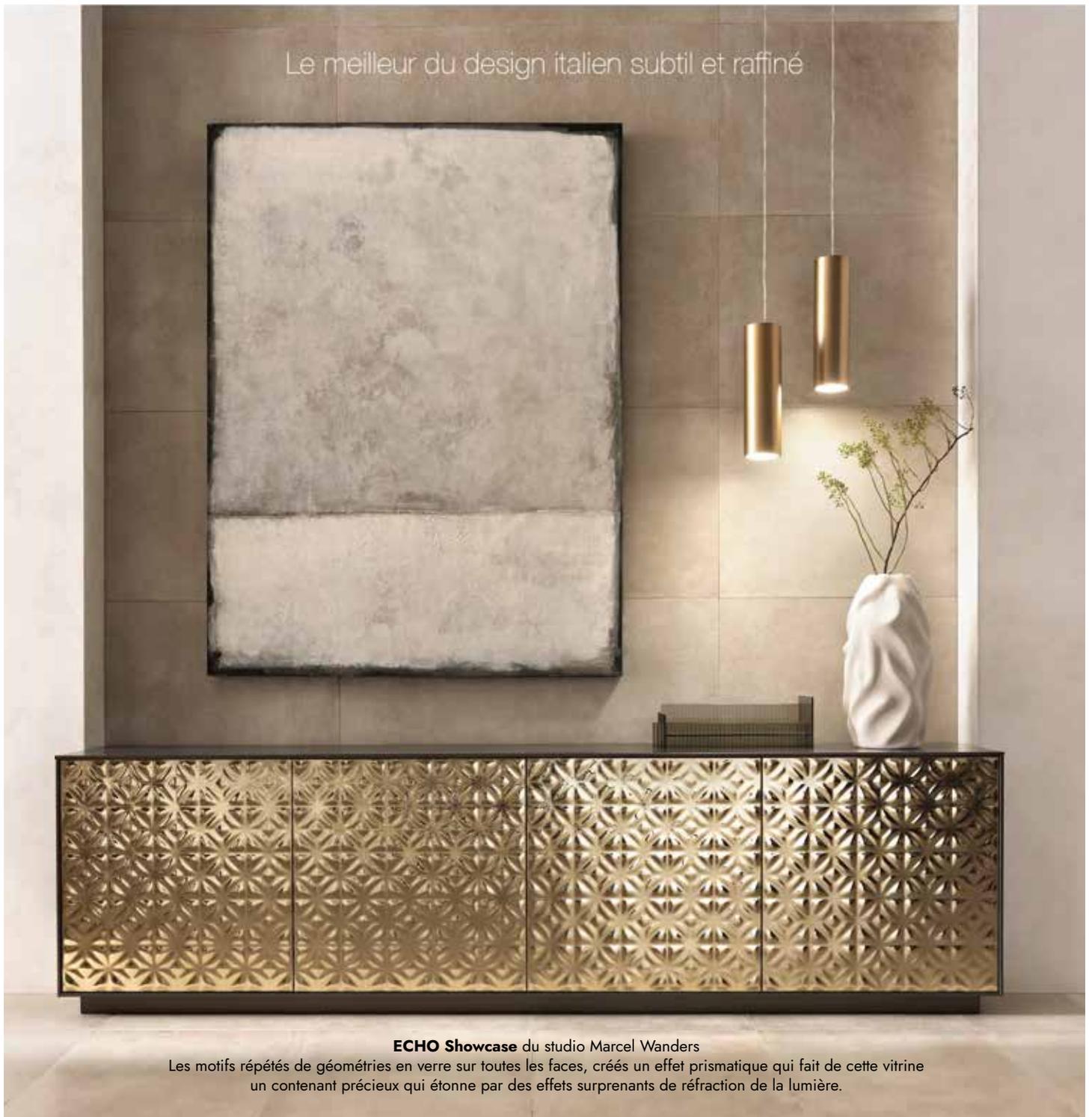
En attendant de tester l'une ou l'autre des innovations évoquées ci-contre, il est déjà possible d'agir pour réduire sa facture énergétique tout en réduisant son impact énergétique. Le gouvernement a confirmé, fin 2023, que les aides financières Klimabonus majorées visant à faciliter les investissements en lien avec les transitions écologiques resteraient activables jusque fin juin 2024.

Opportunités à saisir pour s'équiper en panneaux solaires ou remplacer la chaudière alimentée en énergie fossile par des solutions de chauffage écologique (et investir dans un véhicule électrique mais c'est autre sujet). Les aides financières à l'investissement ne sont pas symboliques puisque les plafonds restent à 62,5 % (en autoconsommation) alors qu'il était prévu de les ramener à 50 %. L'aide à l'investissement est de 20 % pour la mise en place de panneaux photovoltaïques mais avec un tarif d'injection garanti (revente de la production). Pour l'installation d'une chaudière écologique (pompe à chaleur ou autre), le taux de 50 % est également maintenu. Ces aides s'accompagnent de règles et restrictions qu'il importe d'étudier compte tenu de sa situation personnelle, bien entendu, mais nul doute que c'est le bon moment pour s'activer pour qui porte un projet.

À noter d'ailleurs que des aides communales sont aussi mobilisables et que les fournisseurs d'énergies déploient des offres. Pour rappel, le Luxembourg ambitionne d'assurer 40 % de sa consommation d'électricité via des sources renouvelables d'ici 2030.

# Via Milano

Le meilleur du design italien subtil et raffiné



**ECHO Showcase** du studio Marcel Wanders

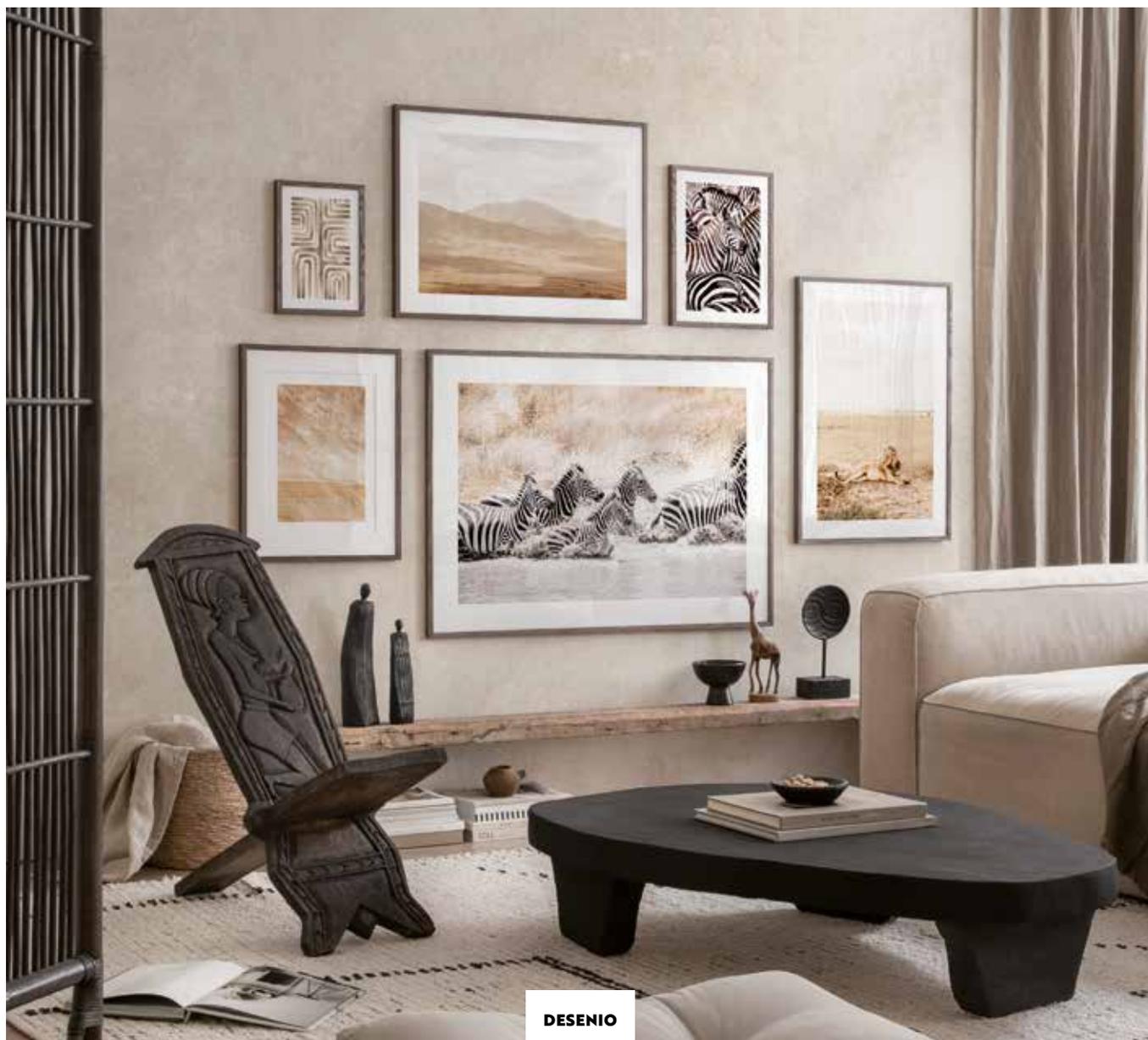
Les motifs répétés de géométries en verre sur toutes les faces, créés un effet prismatique qui fait de cette vitrine un contenant précieux qui étonne par des effets surprenants de réfraction de la lumière.

Et bien d'autres marques vous attendent

**BAXTER, DRIADE, EDRA, ARKETIPO, MOOOI, FLOU, QEEBOO, HEATSAIL, MASIERO, MIDJ, GLASITALIA, OPINION CIATTI, VONDOM, SIFAS, JOLI, CULTI, CHRISTOFLE, TRUDON ...**

Via Milano | 80, route de Luxembourg | L-4972 DIPPACH LUXEMBOURG | [www.viamilano.lu](http://www.viamilano.lu) | Tél. : 26 37 80 15  
Mobilier contemporain - Conseils en agencement - Décoration d'intérieur - Tapis - Luminaires - Rideaux  
Ouvert du mardi au samedi de 11h à 18h - fermé le lundi et sur rendez vous - **Parking privé (à 5 min du city concorde)**

# INSPIRATION ETHNIQUE



DESENO

Dans une ère où les cultures du monde entier s'entremêlent et fusionnent pour créer une atmosphère unique, la décoration ethnique s'empare de notre intérieur et nous invite à l'évasion. Imprimés exotiques, matériaux bruts, objets artisanaux, mobilier bohème... Nos conseils pour adopter ce style affirmé, version 2024.

TEXTE : MARINE BARTHÉLÉMY

## MELTING POT

Multiculturalisme oblige, la décoration d'intérieur se veut ethnique, faisant cohabiter les styles, les couleurs, les imprimés et les matières. Le propre de ce joyeux mix & match est de mêler les inspirations d'ici et d'ailleurs en associant des éléments venus de contrées plus ou moins lointaines dans le but de s'évader sans sortir de chez soi. Asie, Afrique, Océanie... L'idée est d'y retrouver aussi bien des meubles aux lignes bohèmes, des objets issus d'un artisanat traditionnel ou des souvenirs glanés au cours de voyages et excursions. Mais encore faut-il savoir comment les combiner pour former un ensemble harmonieux et qui reflète votre personnalité.

“

**Le palissandre, l'acacia, le manguier ou le bois de mindi sont gages d'élégance et résistent bien dans le temps**

”

## BRUT DE DÉCOFFRAGE

Première étape : associer des matériaux naturels, incontournables ailleurs, mais peu connus ici. Les bois exotiques sont très prisés dans la menuiserie d'intérieur, autrement dit, l'ensemble des bois qui font la décoration d'une maison comme les portes, les escaliers, les battants, les fenêtres, le dressing... Un large choix d'essences aux teintes chaudes et soutenues s'offre à vous. Le badi – très répandu dans les pays d'Afrique comme l'Angola, le Cameroun, la Côte d'Ivoire – le méranti – issu du Sud-Est Asiatique – ou encore, le Red Cedar – bois qui pousse essentiellement sur la côte ouest du Canada et de l'Alaska – constituent



SKLUM  
VASE



UMASQU  
DÉCORATION MURALE



TAPETENFABRIK RASCH

d'excellents choix. Au sol, on mise sur un parquet en cumaru, cousin de l'ipé ou du teck originaire d'Amérique du Sud, dont la tonalité brun-ocre, tirant sur le rougeâtre, ainsi que son fin veinage, rendent l'intérieur chaleureux et convivial.

Aussi séduisant que résistant (il s'agit d'un bois dur avec une densité exceptionnelle de plus de 1 000 kg/m<sup>3</sup>), ce bois peut être laissé brut, mais il est conseillé de le vernir ou de l'huiler après la pose pour le protéger des agressions et sublimer son aspect.

## TERRE MEUBLE

Pour le mobilier, les bois tels que le palissandre, l'acacia, le manguier ou le bois de mindi sont gages d'élégance et résistent bien dans le temps. Le sheesham, bois originaire d'Inde également connu sous le nom de bois de rose indien, commence à se faire de plus en plus remarquer dans l'industrie du meuble. D'une teinte d'allant du violine au doré, ce matériau noble au grain expressif et à la coloration marbrée, permet la conception de meubles de

qualité, durables et plus robustes que le chêne massif. Considéré comme de haute qualité et quasiment indestructible, il a toutefois un certain prix et ne convient pas à toutes les bourses. Le rotin ou le bambou restent des alternatives plus économiques. On peut par exemple mixer dans un séjour une table à manger en bois brut patiné avec une enfilade ou un buffet coloré. Autre pièce phare d'une déco ethnique : l'armoire asiatique laquée, gravée ou incrustée de nacre ou de jades aux couleurs vives.



**MADE IN MEUBLES**  
BUFFET



**1STDIBS**  
COUSSIN

“  
**Les tapis berbères côtoient  
 les tapis persans et ikat,  
 hauts en couleurs, s'accordant  
 à merveille avec des  
 rideaux tissés et frangés**  
 ”

### **SOUVENIRS DE VOYAGE**

En plus de combiner les matières, on s'amuse à mixer les couleurs entre elles, dans un camaïeu harmonieux qui évoque des paysages exotiques. Ainsi, les tons neutres flirtent avec les teintes profondes et vives, que l'on vient apposer par petites touches. Terracotta, ocre, sable, turquoise, bleu azur ou vert cactus constituent la palette chromatique idéale. On laisse libre cours à son imagination et on distille des objets ramenés de voyages ou chinés en



**MAISONS DU MONDE**

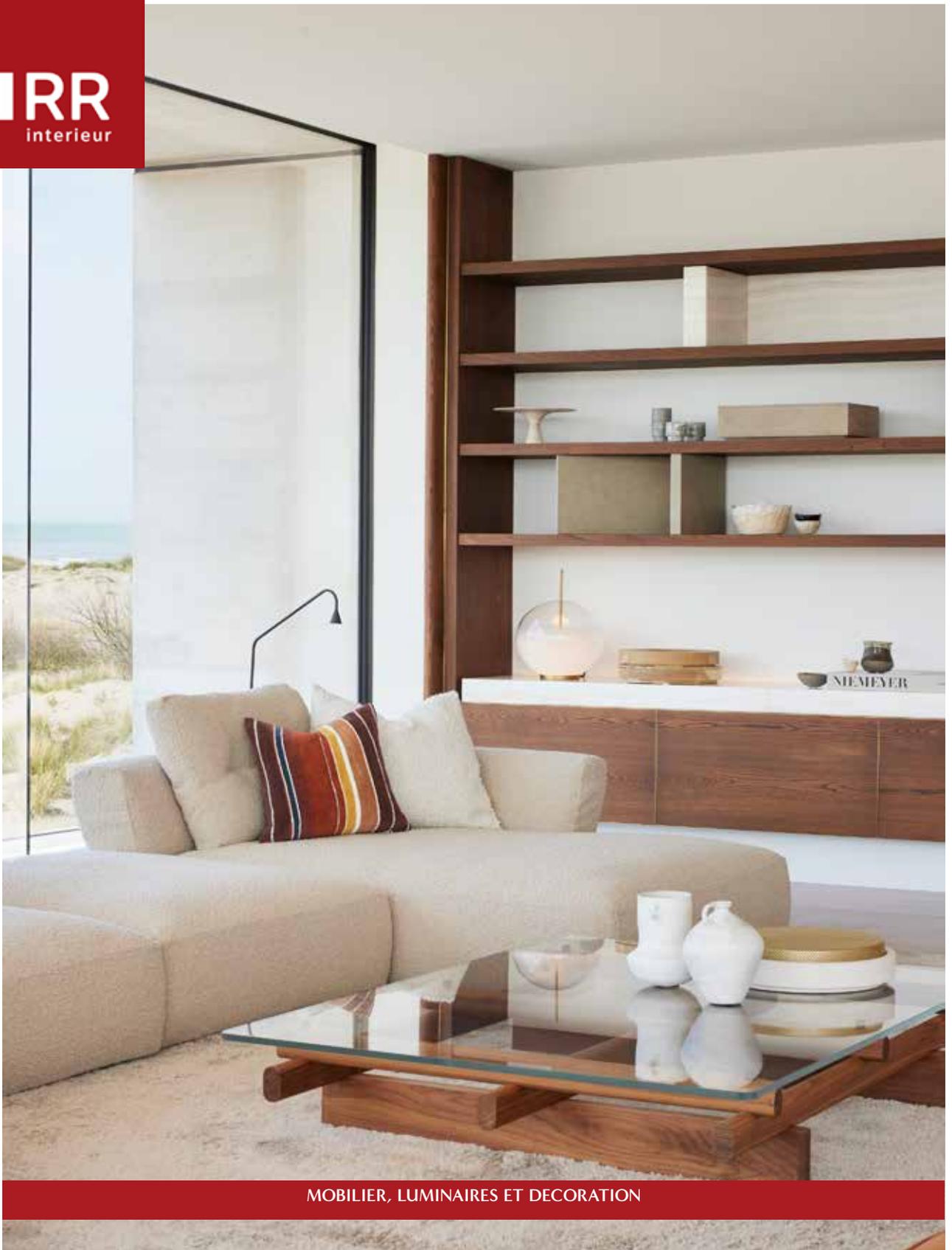
brocantes, qui ont une véritable histoire. Statuettes, boîtes, coupelles... Les objets d'artisanat, tantôt bohèmes, tantôt tribaux, s'accordent parfaitement aux pièces en céramique (vases, pots, pieds de lampe, vaisselle...). Au sol, les tapis berbères côtoient les tapis persans et ikat, hauts en couleurs, se mariant à merveille avec des rideaux tissés et frangés.

Au mur, on dispose des paniers en osier tressé ou des ornements muraux en fibres végétales ou en coquillages décoratifs comme des colliers papou ou balinais.

Enfin, pour apporter du cachet à un séjour et refléter sa personnalité, pourquoi ne pas miser sur un papier peint aux motifs exotiques, graphiques ou floraux ? ●

## **THE WORLD IS MINE**

Il n'y a pas plus globe-trotteur que d'intégrer à sa décoration des meubles traditionnels, d'époque ou réédités, que l'on ne voit pas chez tout le monde. Le cabinet chinois, souvent laqué et orné de paysages animés dorés, est par exemple l'une des pièces phares du XIX<sup>e</sup> siècle. Véritable héritage de l'artisanat africain, la chaise à palabres en bois massif, sculptée à la main s'harmonise avec d'autres pièces, plus modernes. Enfin, la console martiniquaise, souvent fabriquée en courbaril est le reflet d'un savoir-faire antillais intemporel et conviendra, grâce à ses lignes épurées, à tous les intérieurs.



MOBILIER, LUMINAIRES ET DECORATION

[RRINTERIEUR.LU](http://RRINTERIEUR.LU)

Tout pour votre intérieur avec  
un service d'architecture d'intérieur.

**RR LUXEMBOURG** 49-53, Route d'Arlon L-8009 Strassen  
**RR CITY** 99, Grand Rue L-1661 Luxembourg

[info@rrinterieur.lu](mailto:info@rrinterieur.lu)  
+352 288 033

# MENTHE À L'EAU

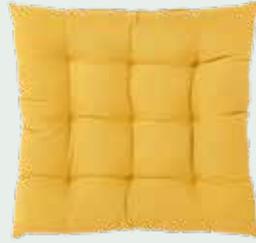


H&amp;M

Le vert, souvent associé à des atmosphères rafraîchissantes, douces et élégantes, fait un retour remarqué dans le monde du design. Un exemple notable est la réédition par Ikea de son célèbre fauteuil des années 70, le déjà emblématique DYVLINGE. Pour une touche à la fois moderne et délicieusement rétro, des accents de noir, de jaune et d'orange, accompagnés de touches de blanc, contribuent à adoucir l'ensemble. L'intégration d'éléments métalliques et plastiques dans la décoration vient parfaitement harmoniser le tout.



**BENSIMON**  
LAMPE



**WESTWING**  
COUSSIN D'ASSISE



**RAAWII**  
TABLE DE CHEVET



**MAISONS DU MONDE**  
VASE



**BØDE LIVING**  
MIROIR



**MUSTARD**  
CASIER



**SWEETPEA & WILLOW**  
TABLE BASSE



**HAY**  
CHAISE

# The SAVE DATE

TEXTE ET SÉLECTION : FABIEN RODRIGUES

TURN ON

20.01-11.02

EXPOSITION

ROTONDES

Attention, derniers jours ! Pendant *Turn On*, exposition phare du festival Fabula Rasa cette année, les platines seront incontournables. Comme « au bon vieux temps », on pourra écouter de belles histoires, calés dans des coussins, un casque vissé aux oreilles. Dans leur version détournée, les platines feront défiler les fameuses animations phonotropes, à découvrir ! Le phonotrope est un disque, décoré avec des images, qui est mis en rotation sur une platine vinyle, ce qui permet de voir les images s'animer comme par magie. Des miroirs, écrans de téléphone et autres dispositifs additionnels transporteront les visiteurs au cœur d'une histoire, qui se dévoilera au fil de chaque animation. *Turn On* a plus d'un (45) tour(s) dans son sac, pour les petits comme pour les grands. Pour profiter pleinement de cette expérience, pensez à prendre vos écouteurs...



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

06-08.02

OPÉRA

GRAND THÉÂTRE

ORPHÉE & EURYDICE

Après un report dû à la situation sanitaire, l'opéra de Gluck, *Orphée et Eurydice*, sous la direction du metteur en scène et scénographe Aurélien Bory, vient enfin au Grand Théâtre. Aurélien Bory, qui s'est distingué par son esthétique scénique frappante et pluridimensionnelle, met en scène le fascinant voyage aux enfers d'Orphée à la recherche de sa bien-aimée Eurydice. Seule condition pour pouvoir la ramener dans le monde des vivants : ne pas se retourner sur elle. Grâce à un étonnant procédé technique, Aurélien Bory multiplie ici les jeux d'optique, de perception, de disparition. Point de vue original (qui tient de la partition revisitée par Berlioz) : Orphée est incarnée par une femme ! Six danseurs et danseuses rythment quant à eux ce récit d'amour et de passion...

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

# 08.02-08.09

**EXPOSITION**

**MUDAM**

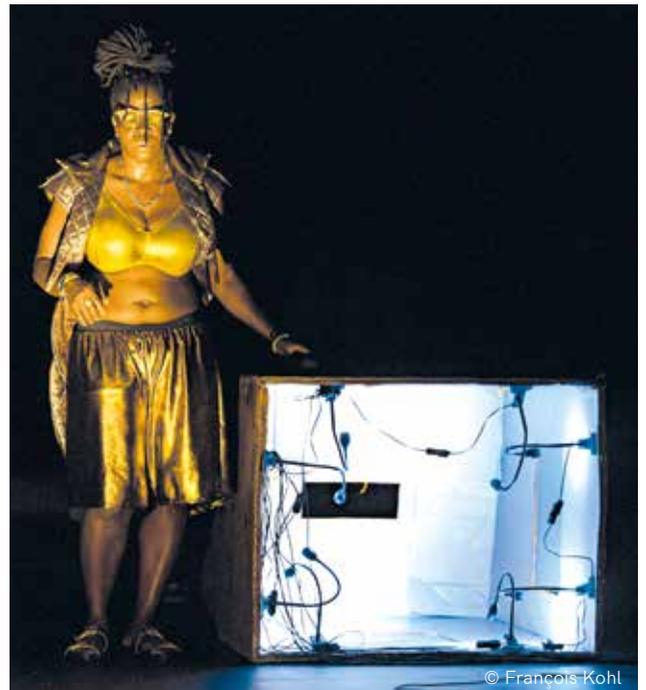
## A MODEL

Exposition phare de la programmation du Mudam en 2024, *A Model* interroge le rôle des musées en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle. L'exposition affirme la nécessité de penser le musée comme un lieu vivant, ouvert sur le monde et en prise avec les débats contemporains. Une dizaine d'artistes internationaux ont été invités à créer une installation inédite, souvent en dialogue avec un sélection d'œuvres de la Collection Mudam. Le titre de l'exposition est inspiré par un projet de l'artiste et activiste Palle Nielsen, *The Model - A Model for a Qualitative Society* (1968), qui consistait en la transformation du Moderna Museet, à Stockholm, en une aire de jeux accessible aux enfants... Avec Bettina Steinbrügge aux manettes en tant que commissaire, l'exposition est soutenue par la Banque Degroof Petercam Luxembourg et sera accompagnée d'un de ses autres volets, *A Model: Epilogue - Jason Dodge*, à partir du mois d'avril...

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



© Dardan Zhegrova by Leart Rama



© François Kohl

# 09.02

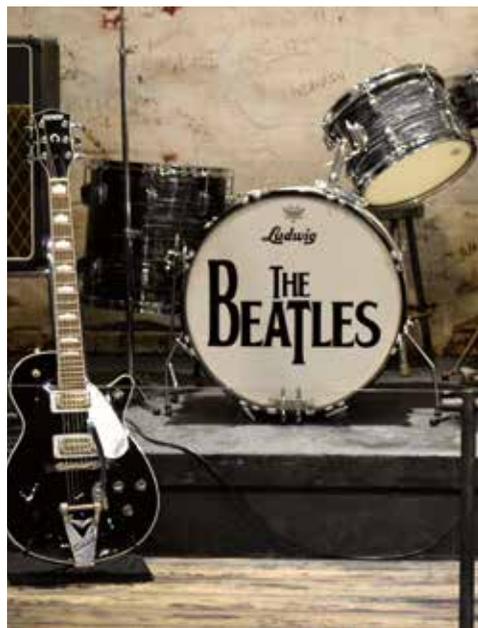
**DANSE**

**KINNEKS BOND**

## ROBYN ORLIN & NADIA BEUGRÉ

Elle est de retour dans son fief luxembourgeois. L'enfant terrible de la danse sud-africaine, Robyn Orlin, nous invite à une relecture post-pandémique de son solo emblématique de 1994, qu'elle confie à l'éblouissante Nadia Beugré. Au détour d'une rue, une existence bascule et le firmament s'abandonne... Touchée par la condition des sans-abris new-yorkais, Robyn Orlin leur dédie au début des années 1990 une performance poignante, conçue autour d'une simple boîte en carton. Cet acte de désobéissance esthétique occupera une place particulière dans le cœur d'Orlin, pour resurgir pendant le confinement de 2020, telle une métaphore de l'éveil soudain et brutal de notre instinct de survie. Ce solo fondateur est aujourd'hui repris par une interprète tout aussi lumineuse et virtuose : Nadia Beugré...

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



# 13.02

**CONCERT**

**ROCKHAL**

## THE BOOTLEG BEATLES

Appel à toutes et tous les fans des incontournables « Fab Four » ! Le plus grand groupe de tribute aux Beatles au monde, The Bootleg Beatles, est de retour au Grand-Duché... Depuis leur dernier concert à la Rockhal, ils ont tourné dans le monde entier, perfectionnant leur hommage au légendaire quatuor de Liverpool. Leur spectacle vous transportera au cœur des années 60, représentant une véritable capsule temporelle de la discographie révolutionnaire des Beatles. Des débuts électrisants des Beatles au Ed Sullivan Show à leur concert poignant sur le toit de l'Apple Corps à Londres, cette nouvelle date promet un voyage magique dans le temps. On y dansera évidemment sur tous nos morceaux préférés, de *Hey Jude* et *Let It Be* à *Strawberry Fields Forever* et *Yellow Submarine*...

**WWW.ROCKHAL.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.

## STRÉIMÄNNCHEN & BUERGBRENNEN | 14 & 17.02

“Ce mois-ci, je vous entraîne dans l'univers d'une tradition luxembourgeoise conviviale : le « Stréimännchen » de Remich ! Le mercredi des Cendres, alias le 14 février (oui, c'est aussi la Saint-Valentin, mais j'ai choisi un événement sans Valentin), marque la clôture du carnaval et de l'hiver, enfin... Pour célébrer ça, un cortège et des fanfares accompagnent un personnage en paille dans les rues de la ville, jusqu'au pont de la Moselle où il sera enflammé, puis jeté à l'eau. Cette année, 2024 étant une année bissextile, c'est une « Stréifrächen » qui sera brûlée comme tous les 4 ans. Ce n'est pas tout ! Le dimanche suivant, le 17 février, c'est au tour du Buergbrennen. Cette fois-ci, c'est le château qui est la star du défilé, représenté par une grande croix en paille qui sera immolé. Et comme si cela ne suffisait pas, la tradition exige qu'on se régale sur place avec du vin chaud, des galettes de pommes de terre et du poisson frit. Ça, c'est ce que j'appelle une véritable tradition ! ”

- Elfy Pins

**REMICH / WWW.BIERGER.REMICH.LU**

supermiro

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



**22-24.02****THÉÂTRE****CAPE ETTTELBRUCK****CE QUE J'APPELLE L'OUBLI**

Un homme entre dans un supermarché et, au rayon des boissons, ouvre une canette de bière et la boit. Quatre vigiles surgissent, l'encerclent puis l'emmènent dans la réserve. Là, au milieu des boîtes de conserves, ils vont le battre à coups de poings, il ne se relèvera pas. Un narrateur, qui pourrait être un proche de la victime, s'empare de cette histoire et va tenter par les mots de faire revivre l'homme disparu. Et c'est comme une grande consolation. Le texte de Laurent Mauvignier extrait son personnage de l'oubli et de l'indifférence en lui donnant une voix. Il tend un miroir à notre société contemporaine et réussit à nous relier à notre humanité. Sur les planches, dans une mise en scène de Sophie Langevin, c'est Luc Schiltz qui donne sa voix au narrateur en question, dans cette production de la Junctio Compagnie avec le CAPE, le Kinneksbond et le Monodrama Festival Luxembourg.

**WWW.CAPE.LU**

© Pit Simon

**28.02-17.03****FESTIVAL****NEIMËNSTER****PAVILLON RÉALITÉ VIRTUELLE**

Certes, il est toujours grisant pour les cinéphilés de s'adonner à de véritables marathons de séances diverses pendant le Luxembourg City Film Festival - ou LuxFilmFest pour les intimes - qui fête sa 14<sup>e</sup> édition cette année. Mais le festival s'est aussi spécialisé dans la réalité virtuelle, avec le Pavillon VR, dédié à cette discipline qui séduit de plus en plus et aux expériences immersives originales. Celui-ci sera ainsi de retour à neimënster du 29 février au 17 mars. Le Pavillon sera l'occasion pour le public d'explorer une sélection d'œuvres immersives inédites, innovantes et primées aux plus grands festivals internationaux tels la Mostra de Venise ou Tribeca Immersive. Il proposera des contenus spécialement conçus pour tirer parti des réalités virtuelles et augmentées. Le vernissage du 28 février sera sans doute l'occasion parfaite d'y voir du beau monde tout en découvrant cette nouvelle sélection...

**WWW.NEIMENSTER.LU**

## 01.03

**THÉÂTRE**

**KINNEKS BOND**

### KEVIN

À travers l'exemple d'un élève nommé Kevin, deux anciens enseignants brossent – non sans humour – le tableau d'un système éducatif à deux vitesses. Il y a ces professeurs qui aiment leurs élèves et ces pédagogues compétents, dont la personnalité en soi constitue une leçon de vie. Il y a aussi ces parents impliqués et ces directions d'établissements engagées, qui luttent jusqu'à l'épuisement. Mais ce spectacle ne parlera pas d'eux. Il parlera de Kevin. Car pour Kevin, l'école n'a été qu'une source d'échec... Après avoir décomposé, analysé et désacralisé l'orthographe française dans leur spectacle à succès *La Convivialité*, Arnaud Hoedt et Jérôme Piron poursuivent leur exploration du système éducatif, en portant cette fois-ci un regard tout à la fois naïf et partial, documenté et allègrement désinvolte sur l'institution elle-même. Un spectacle présenté en collaboration avec l'Institut français du Luxembourg et la Maison Citoyenne de la Commune de Mamer.

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



© J. Van Belle



© Tristram Kenton

## 08-09.03

**DANSE**

**GRAND THÉÂTRE**

### BORIS CHAMRATZ

Boris Charmatz est le nouveau directeur artistique du Tanztheater Wuppertal et y développe avec Terrain un nouveau projet entre l'Allemagne et la France. *10 000 gestes* est une forêt chorégraphique dans laquelle aucun geste n'est jamais répété par la vingtaine de danseurs et danseuses sur scène : 10 000 gestes exécutés sur le *Requiem en ré mineur* de Mozart, qui ne sont visibles qu'une seule fois et qui disparaissent aussitôt qu'ils sont tracés. Un spectacle tel une pluie de mouvements, à même le corps des interprètes, à laquelle s'associe un versant méditatif, voire mélancolique : le « don » de ces mouvements condamnés à la disparition symbolique. *10 000 gestes* est une ode à l'impermanence de l'art de la danse, à la fugacité poussée à son paroxysme. Le Tanztheater Wuppertal sera également présent au Grand Théâtre la semaine suivante, avec sa pièce emblématique *Nelken*.

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

DANSE

« Ce jeune chorégraphe met le tutu romantique à l'épreuve de la question des genres et d'une énergie parfois martiale. Et ça dépote ! »

Le Monde



© Chang-Chih Chen

# Floating flowers

20.02 - 20h

Compagnie B. Dance  
au Théâtre

ESCHER  
THEATER

# Littérature

TEXTE : NATHALIE MARCHAL

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

## *La Louisiane* de Julia Malye

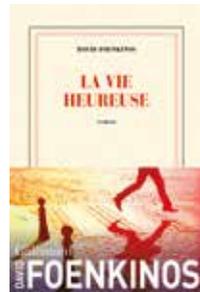


Ce roman d'aventures met en scène un épisode historique que l'on connaît peu : au début du XVIII<sup>e</sup> siècle, à Paris, la directrice de la Salpêtrière – une institution qui est tout à la fois un orphelinat, une maison de redressement et un asile – envoie une centaine de femmes « volontaires » peupler les colonies du Nouveau Monde. L'objectif ? Les marier à des colons en Louisiane. Après un convoi

en charrettes jusqu'à Lorient, elles embarquent donc sur « La Baleine ». S'ensuit une traversée de l'Atlantique qui durera trois mois, avant de débarquer sur des terres hostiles. Elles y sont confrontées à la violence d'ouragans, de maladies, de conflits avec les tribus amérindiennes, et pour certaines, de leur mari. Trois héroïnes attachantes en témoignent, Geneviève, Charlotte et Pétronille, au cœur d'un récit qui allie rigueur historique et intensité romanesque.

OI Éditions Stock, 2024

## *La vie heureuse* de David Foenkinos



C'est une pratique commercialisée en vigueur en Corée du Sud qui a inspiré ce roman dont le contenu est aussi surprenant qu'original. Directeur commercial d'une grande enseigne de sport, Éric est divorcé et miné par un drame familial. Moralement au bout du rouleau, il s'est entièrement réfugié dans son travail et est débauché par une

ancienne camarade de classe, Amélie, pour rejoindre son équipe au secrétariat d'État au commerce extérieur. Lors d'une mission à Séoul, il tombe sur une boutique nommée « Happy Life », et vit durant quelques heures une expérience de « faux enterrement » : une mise en scène censée redonner le goût de la vie à celui qui la tente. Il va en ressortir transformé. Comme un conte, ce récit nous entraîne dans une réflexion sur la renaissance personnelle et professionnelle.

OI Éditions Gallimard, 2024



## *Fabriquer une femme* de Marie Darrieussecq

Dans les années 80, deux amies adolescentes que tout oppose, Rose, sérieuse, et Solange, dévergondée, entrent dans l'âge adulte. Psychologue, la première évolue dans un univers bourgeois, tandis que la seconde, actrice, s'est retrouvée enceinte à 15 ans et doit improviser une vie pleine de rebonds. Sans tomber dans les clichés, la vie des deux héroïnes, qui ont grandi dans le même village du sud-ouest de la France, est mise en abîme et observée de manière à la fois objective et subjective selon leurs différents points de vue. Une confrontation en miroir de la construction de la féminité et des carcans auxquels les libertés et les attentes doivent faire face.

OI Éditions P.O.L., 2024

# WE LOVE GIRRRRLS

#WELOVEGIRRRRLS  
opderschmelz.lu | dudelange.lu

# 2024

**21.02** **4.48 PSYCHOSIS**  
Play by *Independent Little Lies*

**29.02** **ALELA DIANE**  
Singer-songwriter

**06.03** **FEMINISM WTF**  
A film by Katharina Mückstein

**07.03** **AXIS MUNDI**  
Jazz with Sascha Ley

**21.03** **DOBET GNAHORÉ**  
World

**23.03** **NATHALIE LORIERIS TRIO**  
Jazz

**25.03** **VÉNUS ANATOMIQUE**  
Dance by Sarah Baltzinger



Dobet Gnahoré © Jean Goun

**2024** **opderschmelz**  
CENTRE CULTUREL RÉGIONAL DUDELANGE

**#DUDELANGE**

# News FOOD

TEXTE : FABIEN RODRIGUES

## 10

C'est le nombre d'étoiles Michelin détenues par la femme cheffe la plus étoilée du monde, la Française Anne-Sophie Pic, qui a été choisie par la ville de Valence – où se trouve Maison Pic – comme future porteuse de la flamme olympique. La star des fourneaux a exprimé sa fierté et sa reconnaissance sur les réseaux sociaux et a déclaré : « À travers les valeurs de l'olympisme que sont l'excellence, l'amitié et le respect, j'ai retrouvé les fondements du travail en cuisine. Comme dans le sport, à chaque service, nous devons nous surpasser à la fois individuellement et collectivement ».



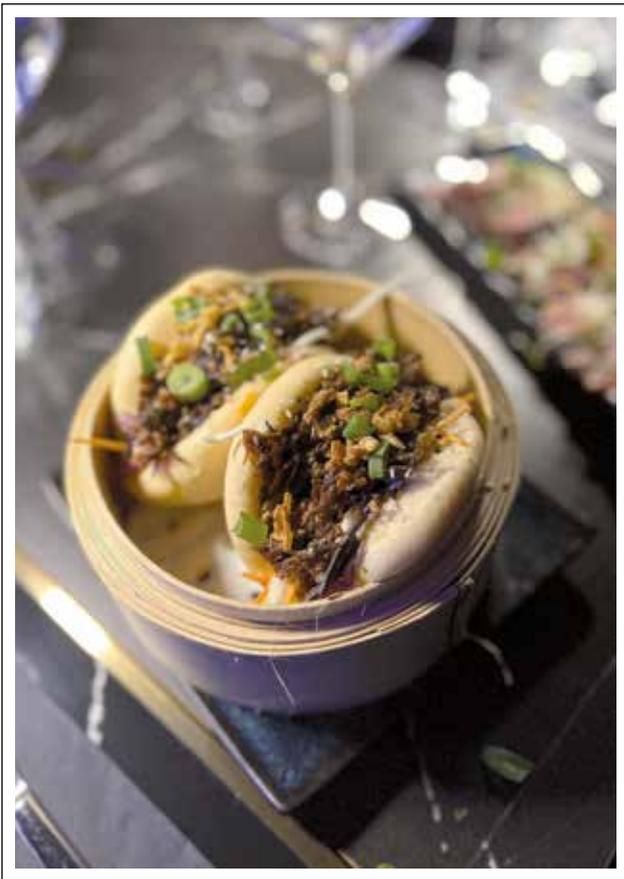
## Les mini chefs à Schouweiler

Inauguré en novembre dernier au cœur du parc communal de Schouweiler, le restaurant Schou Parkbrasserie propose non seulement une carte simple et alléchante dans une ambiance chaleureuse, ainsi qu'un brunch dominical, mais a aussi décidé de célébrer la gourmandise avec les plus jeunes... En effet, Stefane Di Gregorio et Yulia Ilyazova, également copropriétaires du Aal Schoul à Hobscheid, y organisent des « Ateliers de Cuisine » pour les kids ! Une activité ludique et enrichissante qui promet de procurer de la joie et de nouvelles expériences tant aux enfants qu'aux parents. Les ateliers se déroulent deux fois par mois, le dimanche. Sous la direction du chef Prosper, les petits invités découvrent les bases de la préparation de différents plats ou desserts. Au menu, des recettes variées, des classiques de la cuisine française aux spécialités locales. À la fin de chaque atelier, les enfants reçoivent un diplôme en récompense de leur travail. Une belle manière de les éveiller à la bonne cuisine et de leur donner envie d'apprendre...



## BONNE NOUVELLE POUR BONNE NOUVELLE

Toujours plus en vogue, le vin nature avait trouvé depuis juillet 2022 son meilleur avocat à Luxembourg au Bonne Nouvelle, très joli bar pop-up installé par une équipe de trois jeunes amis dans l'ancienne Charly's Gare, à quelques pas de la Villa Vauban. Le projet éphémère n'en est plus un : Bonne Nouvelle va pouvoir rester en place pour au moins trois années supplémentaires ! Outre l'extension réalisée dans l'ancienne boutique adjacente, l'espace a été repensé pour la peine : nouveau grand comptoir à l'entrée, petites tables et espaces conviviaux dans la grande salle. Un aménagement qui convient bien à la nouvelle carte de petits plats végans, savoureux et pour les soirées gastronomiques très courues organisées régulièrement...

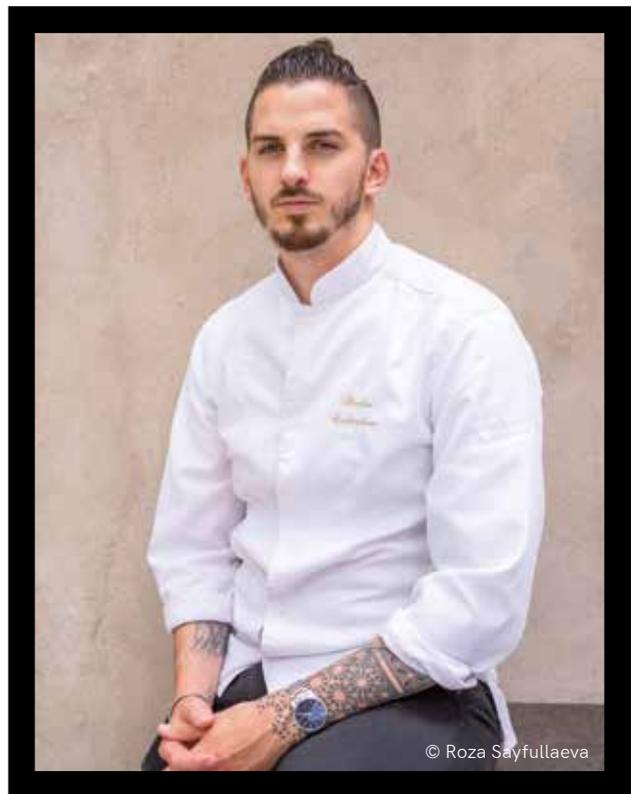


## ***Baos & Cocktails***

À quelques pas à peine de la Gare Centrale de Luxembourg a été inauguré récemment un nouveau restaurant-bar qui ne va pas manquer de faire parler de lui. En effet, chez Bao8, on retrouve quelques têtes bien faites et bien connues du secteur, avec un concept solide, une approche pointue et des prix honnêtes... Dans un décor flambant neuf et cosy, on déguste tout d'abord une carte de partage – ou pas, grâce à la sélection «For The Egoist» – sur laquelle on choisit des gyozas maison, un super tataki de bœuf, un ceviche ou, bien sûr, les fameux baos, spécialité de la maison. Le tout préparé par Ricky Guzman en cuisine et son équipe. Derrière ce projet ambitieux, un restaurateur au réseau solide, Seng Zhan, accompagné dans l'aventure de la gérante de l'établissement, Margaux Merel, ancien visage incontournable du Bazaar et experte en cocktails gourmands, accompagnée au bar par Alexis Kuhlich et Bruno Costa. Tout cela a clairement le potentiel pour faire souffler un petit vent branché sur le quartier...

## **UN NOUVEAU CHEF POUR POMPIDOU**

Le chef étoilé de la Maison dans le Parc à Nancy, Charles Coulombeau, a été choisi pour reprendre en main l'offre culinaire de l'incontournable Centre Pompidou-Metz, dont le restaurant La Voile Blanche était resté fermé depuis la crise sanitaire. D'ici le mois de juin, il a prévu de développer un double concept qui comblera une grande brasserie de jour à un restaurant gastronomique plus intimiste pour le soir. Le chef étant féru de cuisine japonaise, ce dernier pourrait bien s'inspirer de la tradition nippone de l'omakase, un grand menu dégustation. Et la brasserie ne serait pas en reste, avec également quelques accents du soleil levant... Cela tombe plutôt bien, le musée a été dessiné par l'architecte japonais Shigeru Ban. Rappelons qu'outre son étoile Michelin obtenue à Nancy, où il travaille main dans la main avec son épouse Roxane, Charles Coulombeau a également reçu la distinction « Grand de demain » par le guide Gault&Millau. Affaire à suivre de près !



© Roza Sayfullaeva

# Une Saint-Valentin selon vos envies

Le cliché cinématographique est bel et bien toujours présent dans nos esprits : lors de la Saint Valentin, on commence avec un joli bouquet et une boîte de chocolats avant de se regarder langoureusement pendant un long dîner aux chandelles... C'est toujours tentant certes, mais on a aussi le droit de vouloir plus, différent, ou de simplement suivre ses envies... On vous donne quelques bonnes adresses pour faire de cette fête des amoureux une soirée inoubliable cette année.



Mama » qui promet... Si une virée vers le « grand » Nord vous tente, impossible de passer à côté des suites très sexy du Clervaux Boutique Design Hotel, dont certaines sont équipées d'un jacuzzi avec ciel étoilé pour deux... Chaleur ! L'établissement a de plus mis en place une formule Saint Valentin avec dîner, accès au spa et surprise en chambre...

## AVEC UN BRIN DE CULTURE

Pour vous qui souhaiteriez passer une belle soirée à deux sans forcément coller au cliché, mais plutôt en allant se cultiver, c'est évidemment possible ! Tout d'abord, le 14 février tombant un mercredi, c'est l'occasion parfaite pour une balade artistique, main dans la main, au Mudam Luxembourg – puisqu'il ouvre en nocturne jusque 21h les mercredis. Un petit verre au bar du musée et un dîner au Tempo tout proche par exemple, et le tour est joué ! Pour un moment musical partagé, direction la Kulturfabrik et son bar le Ratelach pour un concert intimiste de l'autrice-compositrice et interprète indie folk Jana Horn... La brasserie K116 du centre culturel sera une seconde étape gourmande parfaite pour une Saint-Valentin culturelle réussie.

Enfin, dans l'hypothèse malheureuse d'une rupture toute fraîche juste avant la date fatidique, quel meilleur moyen pour noyer son chagrin qu'une bonne tranche de rire au Carlitos Comedy Club, qui organise un combo stand up / speed dating pour l'occasion ?

## POUR PROFITER DE LA VUE

Une belle vue, cela ajoute toujours une petite touche de magie à un rendez-vous amoureux... À Luxembourg, celles-ci ne sont pas légion, il convient donc de sécuriser une des tables les mieux placées pour en prendre plein les mirettes, même lorsque l'on n'est pas plongé dans le regard de l'autre. Dans la capitale, on pense bien sûr au restaurant SixSeven, dont la vue est un des atouts, mais celle du restaurant Mu, au Sofitel Grand-Ducal, reste toujours inégalable. D'autant plus que les cocktails du bar sont eux aussi de premier ordre, pour un apéritif et/ou un dernier verre cinq étoiles... Pour une belle vue plus naturelle, on optera volontiers pour le restaurant Becher Gare à Bech, au Bistrouquai de Grevenmacher pour une vue sur l'eau ou encore pour le Bosque

Fevi à Esch-sur-Alzette – qui a de plus reçu le prix « Méditerranéen de l'année » au guide Gault&Millau Luxembourg.

## POUR FAIRE MONTER LA TEMPÉRATURE

Ne nous voilons pas la face : s'il est une soirée qui doit « dérapier », c'est tout de même celle-là ! Entre adultes consentants, il est assez facile de faire grimper le thermostat dans cette ambiance très love... Alors pourquoi ne pas jouer le jeu ? Dans la catégorie coquine, le Mama Shelter a toujours su tirer son épingle du jeu et propose même cette année un Mama's Love Game ! Le 14 février uniquement, la nuitée comprend une chambre pour 2 personnes, 2 « love cocktails », un check-out tardif à 14h, 2 petits déjeuners et une box « Sexy

# La Cave des Sommeliers

Vente de vins sélectionnés en direct du vignoble par  
Pascal Carré & Aristide Spi es (3ème meilleur sommelier du monde  
2013) 5 Vinothèques au Luxembourg et en Belgique  
+ de 1000 références de France, Italie, Espagne et d'ailleurs  
Dégustations gratuites et événements privés  
Espace Vins de Prestige



Vinothèque & Bar à Vin : Merl - Wine Not ?  
4 Place Joseph Thorn - L-2637 Luxembourg - Merl  
+352 26 10 89 10 30 - [contactwinenot@lacavedessommeliers.lu](mailto:contactwinenot@lacavedessommeliers.lu)  
Dégustation gratuite tous les 3ème samedis du mois  
Afterwork le jeudi de 16:30 à 21:30

Les cocottes  
1-3 Rue Gustave Loosé - 8346 Grass, Luxembourg  
Du lundi au vendredi  
08h00 / 12h00 - 14h00 / 16h30



Vinothèque Steinfort  
2 Rue de Kleinbettingen - L-8436 Steinfort  
+352 26 10 89 10 - [info@lacavedessommeliers.lu](mailto:info@lacavedessommeliers.lu)  
Dégustation gratuite tous les 2ème samedis du mois



Vinothèque Habay (be)  
7 Route de Gérasa - 6723 Habay  
+32 (0)63 23 10 60 - [info@lacavedessommeliers.be](mailto:info@lacavedessommeliers.be)  
Dégustation gratuite tous les 1e, samedis du mois

VISITEZ NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE  
[www.la-cave-des-sommeliers.com](http://www.la-cave-des-sommeliers.com)  
IMPORTATEUR - DISTRIBUTEUR - CAVISTE

Depuis plus de 25 ans nous mettons notre passion à votre service

Steinfort - Merl, Luxembourg - Ettelbruck - Habay (BE) - Vinalmont (BE)



Et pour la  
**Saint-Valentin,**  
Pensez au vin...

# VELOUTÉ DE BUTTERNUT

## Ingédients

- 1 courge butternut
- 1 échalote
- 1 oignon
- 1 cas à soupe d'huile d'olive
- 1 bouillon de volaille
- crème de coco 20 cl
- noix de muscade
- coriandre fraîche
- sel
- poivre
- quelques morceaux de céleri

## Recette

- 01.** Pelez, épépinez et coupez votre courge butternut en petits morceaux.
- 02.** Dans une sauteuse, faites dorer les échalotes et les oignons finement coupés, puis ajoutez la courge et faites-la suer. Couvrez ensuite de bouillon de volaille et laissez mijoter jusqu'à ce que la courge soit cuite.
- 03.** Assaisonnez avec du sel et de la noix de muscade, ajoutez la crème de coco puis mixez le tout.
- 04.** Pour dresser, versez le velouté dans le plat de service, déposez dessus quelques gouttes d'huile de noix, décorez de coriandre et d'un tour de moulin à poivre.
- 05.** Dégustez bien chaud avec des croûtons de pain et des dés de fromage à tremper dedans.





À boire avec

**FABBRICA PIENZA  
POP NAT BRUT ROSÉ  
TOSCANA 2022**



*Situé à Pienza, nos amis Amandine & Tim Maning ont pris en main ce fabuleux domaine depuis 2020 et propose une toute nouvelle cuvée : POPNAT...*

*Un Pet'Nat rosé à base de Sangiovese d'une gourmandise absolue, autour d'une bulle fine et d'un léger sucre résiduel... Ses arômes fruités et son acidité pourront être une excellente combinaison avec la douceur de la butternut. L'effervescence ajoutera une dimension ludique à l'expérience de dégustation et comblera parfaitement fraîcheur et générosité.*

Arnaud Vaingre, sommelier chez Vinoteca, vous conseille pour un accord mets & vins.

**Retrouvez sa sélection à la boutique 12, côte d'Eich à Luxembourg-Ville.**

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

# UN ENVOL MAÎTRISÉ

## **Magali Braff**

Directrice et coach de Luxfly,  
simulateur de chute libre



infos:

**Nom de la société :**  
Luxfly Indoor Skydive

**Nom de l'entrepreneure :**  
Magali Braff

**Son activité :**  
Simulateur chute libre avec musée,  
bar et salles de réunion

**Date de la fondation :** 2020

**Nombre de salariés :** 10

### **Quel était votre objectif principal en créant cette société ?**

Mon objectif est de proposer l'expérience unique de la sensation de vol à un large public. Je voulais offrir à tous la possibilité de ressentir la sensation de vol dans un environnement sûr et contrôlé.

### **Pourquoi cette activité ?**

Le vol m'a toujours fasciné, sa technique de glisse et la sensation qu'elle procure sont uniques et exaltantes. J'ai voulu permettre à tous de vivre cette expérience sans risque. Démocratiser la chute libre était mon objectif, en la rendant plus accessible à un public de tous niveaux et de tous âges.

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

Ma stratégie de croissance combine une expansion de la clientèle et de l'offre avec une vision à long terme axée sur l'innovation, l'expansion géographique, la responsabilité sociale et la construction d'une marque forte. Fin mars 2024, nous organiserons les Championnats Belges, Luxembourgeois et Néerlandais de chute libre en intérieur. À plus long terme, nous aspirons à organiser les Championnats du Monde de chute libre.

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

En ce qui me concerne, la perception de la prise de risque m'a parfois affectée en tant que femme entrepreneuse.

On peut parfois me percevoir comme moins encline à prendre des risques, ce qui peut influencer les opportunités d'investissement et de croissance. De plus j'ai souvent ressenti une pression accrue pour prouver ma compétence et réussir dans un environnement souvent dominé par les hommes.

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

Notre plus-value par rapport à la concurrence réside dans plusieurs aspects clés qui répertorient Luxfly comme une destination unique d'expérience et de lâcher prise.

Nous nous distinguons par notre engagement envers la sécurité, notre accessibilité, notre offre éducative et de divertissement, notre communauté passionnée, notre engagement envers la durabilité, notre innovation constante, et notre vision ambitieuse de l'avenir du sport de la chute libre.

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

Faites des recherches approfondies et élaborez un plan d'affaires solide pour assurer la réussite de votre entreprise. Soyez axé sur la sécurité en diversifiant votre offre. Engagez-vous dans la durabilité en adoptant des pratiques respectueuses de l'environnement. Établissez une communauté solide. Soyez prêt à affronter des défis financiers. Un conseil supplémentaire, est de rechercher activement les conseils de personnes possédant une expertise spécifique dans le domaine des simulateurs de chute libre. ●

depuis 1847



MONDORF

Domaine Thermal

# UN Bain d'Amour

À MONDORF

## • LA ST-VALENTIN •

est sans conteste l'occasion idéale pour  
surprendre votre Valentin(e).

Offrez-lui « MONDORF » et tout un monde de  
détente et de bien-être : massage, piscine  
d'eau thermale, nuitée 4 étoiles, dîner romantique ...

A vous le choix du cadeau.

Retrouvez toutes nos  
suggestions sur

**mondorf.lu**



(Il y a déjà des cadeaux à partir de 25€)



**JUSTE UN CLOU**  
*Cartier*