

FEMMES

Avril 2024
n°254

MODE

*Un air
de printemps*

SOCIÉTÉ

L'IVG AU LUXEMBOURG :
SUR LE BON CHEMIN ?

BIEN-ÊTRE

DORMIR ET RÉCUPÉRER :
UNE QUÊTE QUOTIDIENNE

DOSSIER GREEN

MOBILITÉ DURABLE :
SE DÉPLACER
À L'ÈRE DE L'ÉLECTRIQUE

PROFITEZ DES DOLCE VITA DEALS CHEZ FIAT

DOLCE VITA DEALS

LA FAMILLE S'AGRANDIT
BIENVENUE
NOUVELLE 600



FIAT 500E
Citadine électrique
à partir de 25.310 €¹

0 - 5,8 l/100KM - 15,1 - 15,2 KWH/100 KM - CO₂-EMISSIONS: 0 - 130 G CO₂/KM - AUTONOMIE: 405 - 408 KM

(1) Toutes les offres sont TVAC, réservées aux particuliers et valables du 01/03/2024 au 31/03/2024, sur base du tarif au 01/03/2024. Offres valables dans le réseau participant. E.R. : Asterio Perez. Annonceur FCA Belgium N.V., Avenue du Bourget 20, 1130 Haren. RPM: Bruxelles. BCE 0400.354.731. IBAN FCAB: BE 86 4829 0250 6150. Milieu-informatie [A.R.19.03.04]: fiat.be. Contactez votre distributeur pour toute information relative à la fiscalité de votre véhicule. Erreurs d'impression et de frappe réservées. Illustrations non contractuelles.

FIAT

AUTOPOLIS

Zone d'Activités Bourmicht, L-8070 Bertrange | +352 43 96 96 2500

Édito

AU-DELÀ DU SILENCE : LES LUTTES FÉMININES

Axé sur l'inspiration, l'information et la sensibilisation, le magazine aborde ce mois-ci une variété de sujets qui touchent de près la vie contemporaine des femmes.

Au cœur de l'édition actuelle, le dossier « Beauté » met en lumière le peeling chimique, une procédure esthétique novatrice promettant de redonner à la peau toute sa vitalité. Nous en profitons pour vous annoncer la mise en place d'une Masterclass exclusive en partenariat avec Annayake qui aura lieu le 12 avril prochain. L'occasion rêvée de plonger dans le luxe et la beauté, le tout dans une ambiance conviviale et féminine. Les places étant limitées, assurez-vous de réserver rapidement pour ne pas manquer cet événement exclusif !

Le bien-être, concept clé du magazine, est également exploré à travers le prisme des relations personnelles avec un focus particulier sur la communication au sein du couple.

Poursuivant sa quête d'équilibre entre les sphères privées et professionnelles, *Femmes Magazine* introduit le concept du compte épargne temps. Cette innovation, conçue pour répondre aux défis contemporains du monde du travail, est présentée comme une stratégie permettant aux individus de mieux concilier ambitions professionnelles et projets personnels, dans un contexte où la recherche d'un équilibre vie professionnelle-vie privée devient primordiale.

Le magazine ne se limite pas à la sphère intime et s'aventure sur le terrain sociétal en abordant des thématiques d'ampleur. L'inscription de l'IVG dans la constitution française et la situation au Luxembourg sont analysées, reflétant les évolutions en matière de droits des femmes ainsi que l'importance cruciale de la défense de leurs choix. De plus, la distinction entre l'art et l'artiste, en particulier lorsque ce dernier est associé à des comportements répréhensibles, est examinée sous un angle éthique, invitant à une réflexion sur la manière d'apprécier les œuvres tout en restant aligné avec ses principes.

Enfin, le magazine clôt sur une note inspirante en dressant le portrait de trois femmes aux trajectoires exceptionnelles : Nicole Etikwa Ikuku, fervente militante de la solidarité internationale, Laure Elsen, entrepreneuse passionnée, et Marion Schoutteten, fondatrice de la marque Orta. Leurs histoires, marquées par la persévérance et l'engagement, viennent rappeler l'impact significatif que peuvent avoir l'ambition et la détermination dans tous les domaines d'activité.

Excellente lecture.

MARIA PIETRANGELI, RÉDACTRICE EN CHEF



COUVERTURE
Couverture : Maje



20200
EXEMPLAIRES



01. MODE

NEWS MODE / 06

MODE / 10
Un air de printemps

INTERVIEW CRÉATEUR / 22
Marion Schouttenten,
créatrice d'Orta

02. BEAUTÉ

BIEN-ÊTRE / 26
Dormir et récupérer :
Une quête quotidienne

NEWS HEALTHY / 30

BEAUTY LAB / 32

MASTERCLASS BEAUTÉ / 33
Annayake & Femmes

BEAUTY CASE / 34

BEAUTÉ / 36
Coup d'éclat

03. SOCIÉTÉ

SOCIÉTÉ / 40
Faut-il séparer l'homme
de l'artiste ?

SOCIÉTÉ / 44
L'IVG au Luxembourg :
Sur le bon chemin ?

FINANCE / 50
Héritage : Quelles démarches,
impôts et frais pour les héritiers ?

L'INTERVIEW DU MOIS / 54

Nicole Etikwa Ikuku :
Mettre du cœur à l'ouvrage

NEWS SOCIÉTÉ / 56**DOSSIER / 58**

Il y a trente ans,
le Rwanda sombrait
dans les ténèbres

BUSINESS / 62

CET : La flexibilité
au service du bien-être

DOSSIER GREEN / 66

Mobilité durable :
Se déplacer à l'ère de l'électrique
sans trop marquer le pas

INSPIRATION / 90

Laure Elsen :
Les étincelles d'une passion

04. ART DE VIVRE**INTIMITÉ / 48**

La communication
dans le couple :
entre défis et réalité

INTÉRIEUR / 70

Coup de frais

MOODBOARD / 74**SAVE THE DATE / 76****BOOKS / 82****NEWS FOOD / 84****RECETTE / 88****SOCIÉTÉ / 44**

INTÉRIEUR / 70
© The Hattie Lloyd

our

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 Domecq
Magali Eylenbosch / Fabien Grasser
Julie Kieffer / Louise Lucas / Nathalie Marchal
Maria Pietrangeli / Fabien Rodrigues
Karine Sitarz / Laura Tared

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.

News MODE

Sydney Sweeney, éclat solaire en parure Messika

Dans l'univers scintillant de l'After-party des Oscars organisée par Vanity Fair, l'actrice américaine Sydney Sweeney a brillé de mille feux, parée de près de 63 carats de diamants Messika. Ce joyau d'exception, composé d'un collier multi-rangs spécialement réalisé pour l'occasion, accompagné de boucles d'oreilles en diamants taille brillant, a fait d'elle l'incarnation du glamour. Ce collier multi-rangs est rythmé par deux diamants d'exception : une poire inversée de 17,04 carats et un ovale de 18,88 carats. Ces deux pierres hypnotiques ont illuminé le tapis rouge, offrant un moment de lumière intense pour la jeune actrice. Pour cette création spéciale, Valérie Messika a imaginé d'innombrables chaînes de lumière qui suscitent une irrésistible attraction et subliment l'aura éclatante de Sydney. Ce rythme effréné est renforcé par l'alternance de formes trapèzes et de diamants tailles brillants et poires. Sweeney, étoile montante de la nouvelle génération à Hollywood, était hypnotique dans ce set Messika, qui soulignait son décolleté avec une perfection à couper le souffle, en parfaite synergie avec sa robe fluide et sculpturale, un moderne « rétro-glam » par excellence.



UNE DEUXIÈME BOUTIQUE AU LUXEMBOURG POUR KIKO MILANO

Après Auchan Cloche d'Or, Kiko Milano ouvre son second point de vente à Auchan Kirchberg. Née à Milan en 1997, Kiko Milano s'impose comme une révolution dans la vente de cosmétiques à l'échelle mondiale. La marque, symbole d'expression libre et personnelle, propose une expérience multisensorielle à travers une offre variée de produits, de textures et de couleurs, le tout à un prix abordable. Ancrée dans l'italianité, Kiko Milano perpétue la passion italienne de créer le beau, incarnée dans des cosmétiques qui célèbrent l'expression de soi. Avec une promesse de qualité inébranlable, 100 % des cosmétiques sont fabriqués en Europe, dont 75 % en Italie, assurant une sélection rigoureuse des ingrédients et des fournitures. La marque brille par sa palette de plus de 1300 couleurs et rend la beauté accessible à tous. Leader en Italie, Kiko Milano fait aussi un carton en Espagne et en France, offrant plus de 1200 produits, du maquillage aux soins de la peau. Inspirante, féminine et positive, la marque est un pilier de beauté inclusive et accessible, reflétant l'excellence et la créativité italienne.



IL Y A
LE SHOPPING,
LE SOLEIL
ET LA MER

MYKNOKKE-HEIST.BE

KNOKKE  HEIST

MAJE S'INVITE AUX GALERIES LAFAYETTE

Dans un élan audacieux qui défie la cadence effrénée de notre époque, Maje fait son entrée remarquée dans l'écrin des Galeries Lafayette. La marque parisienne, fidèle à son héritage, présente pour la saison Printemps-Été une collection qui est une véritable célébration de l'élégance intemporelle. Avec une philosophie qui prône le ralentissement, Maje revisite les fondamentaux de la garde-robe féminine en offrant des pièces emblématiques, témoins d'un chic minimaliste.

Cette collection, baptisée « Une ode au style intemporel », se distingue par une sélection de pièces maîtresses qui défient les saisons. Un trench d'une simplicité audacieuse, un jean ample qui allie confort et style, une chemise saharienne évoquant l'aventure et un sac Miss M, d'un vert éclatant, composent ce vestiaire essentiel. L'arrivée de Maje aux Galeries Lafayette n'est pas seulement l'occasion de découvrir une collection d'exception ; c'est aussi une invitation à adopter une mode plus réfléchie, où la qualité et le style s'entremêlent pour créer des tenues à la fois modernes et intemporelles. À travers cette initiative, Maje et les Galeries Lafayette réaffirment leur engagement envers une mode durable et élégante, prête à habiller les femmes de demain.

MOON TO SUN BY FRANCINE KEISER

Dans un élan de créativité renouvelée, Francini_K a dévoilé sa dernière prouesse stylistique, la collection « Moon to Sun », lors de la prestigieuse Fashion Week de Paris 2024. Forte du succès retentissant de sa collection « Infinity » aux Fashion Weeks de New York et de Londres en 2023, la marque continue sur sa lancée avec cette nouvelle ligne qui s'apprête à conquérir le marché de la mode. Inspirée par l'effervescence des années 60, « Moon to Sun » marie avec audace et glamour des soirées d'antan et modernité des matières, offrant des créations à la fois chics et confortables. Francine Keiser, l'esprit visionnaire derrière la griffe, s'adresse à la femme active d'aujourd'hui en proposant des tenues qui refusent le compromis entre élégance et praticité. La collection fait la part belle à l'Ultrasuede®, matériau éco-responsable de pointe, tout en intégrant les tissus d'exception de Malhia Kent, symbole du savoir-faire français. Cet assemblage innovant de matières souligne l'engagement de la marque envers une mode à la fois luxueuse et consciente. Les créations incarnent l'idéal de la *slow fashion* : une production locale et limitée, gage de qualité et de durabilité. La première boutique de la marque, inaugurée en septembre 2022 au cœur de Luxembourg, ville natale de Francine Keiser, s'érige en étendard de cette philosophie.



© Kristina photographe



© Kristina photographe

ALLIANCE UNIQLO ET COMPTOIR DES COTONNIERS LE TEMPS D'UNE SAISON

Le géant japonais de la mode Uniqlo, en collaboration avec la marque emblématique française Comptoir des Cotonniers, a dévoilé sa collection Printemps-Été 2024, marquant une fusion remarquable entre l'innovation vestimentaire japonaise et l'élégance française. Cette nouvelle ligne est une célébration du LifeWear d'Uniqlo et de l'engagement de Comptoir des Cotonniers envers un design soigné. Au cœur de la collection se trouvent des pièces maîtresses comme le chemisier en lin mélangé, qui allie la fraîcheur du lin à la douceur de la viscose... La polyvalence est à l'honneur avec la robe-chemise en lin mélangé, ajustable à la taille pour flatter chaque silhouette, tandis que la veste en lin propose une allure décontractée. Le pull en lin, quant à lui, se distingue par ses rayures audacieuses et un bouton fantaisie sur l'épaule. Cette alliance entre Uniqlo et Comptoir des Cotonniers reflète une vision partagée de la mode, où l'accessibilité rencontre l'excellence du design.



 pall

Fashion
weekend

Les 19, 20 et 21 avril

-25%

sur une sélection de marques*



SCOTCH & SODA
AMSTERDAM COUTURE

*Voir sélection en magasin.

Notre concept store à Oberpallen est ouvert 7 jours sur 7
+ DE 100 MARQUES FASHION - 2 RESTAURANTS - ÉPICERIE - DÉCO - FLEURS - JOUETS - CARBURANT

UN AIR DE PRINTEMPS

Avec l'appel des beaux jours et la perspective d'un café en terrasse, difficile de résister à l'envie de délaissier les grosses doudounes et manteaux d'hiver pour enfileur une veste plus légère et printanière. Matelassée, fleurie, en jean ou à franges, retour sur les tendances veste du moment.

TEXTE & SÉLECTION : JULIE KIEFFER





IRO



RIVER ISLAND



TWINSET MILANO



VERITAS



MANGO



MONOPRIX



SÉZANE



ARKET



IKKS



CAROLINE BISS



UNIQLO

Marion Schouttenten, créatrice d'
ORTA



Marion Schouttenten, fondatrice et force créatrice derrière la marque de mode belge Orta, s'est récemment confiée lors d'une interview exclusive. À travers cette discussion, Marion partage non seulement les origines de son entreprise, connue pour son engagement en faveur de la durabilité et de l'éthique dans la mode, mais aussi sa vision personnelle qui guide la marque.

TEXTE : MARIA PIETRANGELI | PHOTOGRAPHIES : ORTA

Qu'est-ce qui vous a inspiré pour créer la marque Orta ?

Lorsque j'ai pensé Orta, ma première mission était d'ouvrir les yeux sur le monde, de regarder les autres.

Une entreprise, c'est finalement comme un humain, on apprend de l'autre et on tente, à notre propre échelle, de faire au mieux. J'ai vite éprouvé l'envie de bouleverser les codes, de produire différemment. J'ai constaté que l'on a toujours produit avec les armes que le monde nous offrait.

Il était donc nécessaire de créer une marque éthique, mais une enseigne de plus manquait d'intérêt. Il fallait que l'on prouve que produire bien était possible, surtout en Europe. Et par-dessus tout, j'ai créé ce que j'avais envie de porter.



“

En tant que nouvelle marque, nous devons contribuer à l'évolution des mentalités et du mieux consommer, nous appliquons la transparence partout, tant dans la confection que dans l'organisation

”

Pour mettre en lumière ce savoir-faire européen, notre communauté a été la pierre la plus précieuse. C'est elle qui nous a donné les moyens d'avancer ; sans boutique physique (c'est un choix puisque nous sommes historiquement une DNVB : Digital Native Vertical Brand), comment rencontrer notre cliente sans les réseaux sociaux ? Notre succès s'est bâti grâce à cette porte sur l'extérieur et l'interaction avec les femmes Orta. En tant que nouvelle marque, nous devons contribuer à l'évolution des mentalités et du mieux consommer, nous appliquons la transparence partout, tant dans la confec-

tion que dans l'organisation ; nous ouvrons les portes en grand à travers nos réseaux et montrons tout.

Quels sont les principes éthiques et durables sur lesquels reposent la marque Orta ?

Les principes éthiques ne sont en soit pas une raison d'être mais la conséquence d'une culture européenne.

Le formidable accroissement de richesses Européennes de ces 50 dernières années ont obligé les industries produisant sur notre sol à adhérer aux standards RSE les plus stricts au monde, que ce soit au bilan carbone de notre mix énergétique, à la pollution de nos sols et de nos eaux ou à l'efficacité énergétique de nos industries. De facto, lorsque notre ambition est de produire le maximum d'étapes de la chaîne de valeurs au niveau européen, nous bénéficions de la meilleure note RSE possible relativement au reste du monde. La production européenne étant plus onéreuse que dans le reste du monde, elle a du

s'adapter en devenant plus créative et plus qualitative.

Comment choisir les matériaux et les fournisseurs pour vos collections ?

Nous explorons toutes les pistes issues de l'UE parce que nous savons qu'il faut privilégier un savoir local (local, en textile, c'est 3500 km) qui sera important dans un monde où la globalisation va devenir de plus en plus compliquée. D'autre part, choisir des partenaires en UE, c'est privilégier toute l'industrie européenne tant les usines de textile en Europe achètent avant tout des machines européennes.

Pour ce qui est des matériaux, il y a un vrai dilemme ces temps-ci. Nous avons toujours privilégié les matières naturelles et au début il était possible de remplir l'équation matière naturelle à prix abordable. Cette équation n'est malheureusement plus possible et Orta va devoir s'orienter vers le côté premium pour continuer à produire avec des matières naturelles.



la fashion week et qui sont la plupart du temps importables. Orta veut habiller toutes les femmes tous les jours.

Quel impact social et environnemental souhaitez-vous avoir en tant que marque de mode responsable ?

Encore une fois je privilégie l'objectif de création de richesse en Europe. Seul la création de richesses permettra la meilleure RSE possible en UE, je crois que le Luxembourg et la Suisse sont de bons exemples de RSE avec très peu de contestation du public.

Comment travaillez-vous avec les artisans et les usines familiales pour assurer une éthique de production ?

Je pense que le meilleur moyen est de se rendre sur place aussi souvent que possible, le deuxième élément le plus important à analyser est de se questionner sur le niveau de corruption du pays dans lequel vous produisez. Il existe un indice tout à fait crédible sur le *world justice project*. Assez rapidement en faisant ces deux premiers tests, vous pouvez conclure que le système fonctionne relativement bien comparé à d'autres.

Quels conseils donneriez-vous à ceux qui souhaitent soutenir la mode éthique et responsable ?

Commencez local, vous démarrez une aventure aussi difficile que passionnante mais les barrières d'entrée seront votre premier obstacle. Ensuite entourez-vous de personnes complémentaires le plus vite possible. Le secret de la réussite passe par la complémentarité des talents. Soyez aussi patients, aller trop vite fait qu'il devient difficile de maintenir la qualité d'un modèle à la croissance. Enfin préservez-vous, être entrepreneur est vraiment physique et il faut être stratège sur l'endurance plutôt que sur le sprint (*sourire*). ●

Quels sont les défis auxquels vous avez été confrontée en tant que créatrice de mode responsable ?

Pour résumer le tout, je dirais les prix de l'énergie. Le prix de l'énergie a tellement monté ces dernières années que le paradigme a changé. Nous changeons ainsi de clientèle petit à petit par nécessité de conserver les valeurs d'origine de la marque et une telle transition, aussi brusque, est toujours difficile à gérer. Le deuxième défi que je noterais est la barrière d'entrée.

Il a été très difficile pour Orta à ses débuts de convaincre les fournisseurs tant les volumes d'entrée dans l'industrie textile peuvent être élevés.

Comment se différencie-t-elle des autres marques de mode sur le marché ?

Je dirais par la raison d'être d'Orta : préserver le patrimoine culturel européen en générant de la création de richesses en

Europe et par notre communauté qui nous donne les moyens d'avancer chaque jour.

Quels sont vos projets futurs pour la marque Orta ?

Sans aller trop dans le détail, le projet d'Orta est de devenir plus premium et de s'internationaliser en exportant nos valeurs.

Comment intégrer-vous les tendances actuelles de la mode dans vos collections tout en restant fidèle à vos valeurs éthiques ?

Pour nous, l'un n'empêche pas l'autre, je crois qu'il faut prendre du recul sur l'industrie textile globale pour comparer les modèles. Il s'agit clairement d'un modèle éthique qui est une vraie alternative à la fast fashion et même au secteur du luxe tant nous produisons dans les mêmes usines avec souvent les mêmes matériaux. Sinon la marque ne cherche pas à fabriquer des vêtements tout droit sortis de

UNIQLO

UNE ADRESSE INCONTOURNABLE POUR LE LIN

La simplicité, la qualité et la durabilité japonaises débarquent au Luxembourg avec l'arrivée de UNIQLO ! Cet été, le lin s'impose comme le must-have incontestable pour une garde-robe à la fois chic et écoresponsable. Avec sa légèreté et sa capacité à offrir fraîcheur et confort même sous les chaleurs les plus accablantes, le lin promet d'être le tissu phare de la saison.

LE LIN : UN MATÉRIAU D'EXCEPTION

Cette fibre naturelle se distingue par sa solidité, offrant une résistance inégalée à l'usure et à la déchirure. Outre sa durabilité, le lin brille par son confort et sa capacité à réguler la température, assurant fraîcheur en été et chaleur en hiver. Son aspect écologique n'est pas en reste : cultivé avec un minimum d'interventions chimiques et entièrement biodégradable, le lin se présente comme un choix respectueux de l'environnement. Ce tissu excelle également dans l'absorption et le séchage rapides. Hypoallergénique, il est aussi adapté aux peaux sensibles, limitant irritations et allergies. Esthétiquement, le lin séduit par sa beauté naturelle et sa texture unique. Avec ses multiples atouts, il confirme son statut de matériau d'exception, durable, confortable, écologique et esthétiquement plaisant.

100 % LIN OU MÉLANGE, AU CHOIX

Le lin pur se distingue par sa texture naturelle légèrement rugueuse et son poids substantiel, tandis que les mélanges tendent à être plus lisses et plus légers. Un froissement caractéristique révèle le lin de qualité qui, bien que plus coûteux, offre une durabilité exceptionnelle par rapport aux mélanges. Pour les consommateurs avertis, l'étiquette est le dernier juge, confirmant la composition exacte du tissu.



Qu'il s'agisse de vêtements 100 % lin ou d'un mélange de lin, la provenance du tissu Uniqlo est européenne afin d'en garantir la qualité.

UNE MODE INTEMPORELLE

Dans une ère de surconsommation et d'engouement éphémère pour les dernières tendances, UNIQLO se distingue en créant des vêtements qui transcendent le temps et les modes. Avec un œil vigilant sur la qualité et une approche innovante de la technologie textile, la marque a réussi à fusionner confort et fonctionnalité au quotidien.

La collection LifeWear se démarque particulièrement cette saison avec une ligne complète d'articles en lin, disponibles dans un éventail de coloris tendance. Vestes, pantalons, robes, shorts, jupes-culottes, chemises, le lin se décline à l'infini chez Uniqlo. Changez de couleur au gré de vos envies !



LA CHEMISE
100% LIN PREMIUM
49,90 €



BLAZER EN LIN
MÉLANGÉ (UNIQLO
ET COMPTOIR DES
COTONNIERS)
79,90 €



LE PANTALON FUSELÉ
EN LIN ET COTON
49,90 €



LA COMBINAISON
EN LIN MÉLANGÉ
49,90 €



LA ROBE CARACO
EN LIN MÉLANGÉ
49,90 €



LA CHEMISE
EN LIN MÉLANGÉ
COL OUVERT
MANCHES COURTES
34,90 €





Dormir et récupérer, UNE QUÊTE QUOTIDIENNE

Le sommeil réparateur est essentiel pour tous et à tout âge. Or, s'abandonner aux bras de Morphée semble devenir un véritable défi pour beaucoup d'entre nous. Que diriez-vous d'adopter de bonnes habitudes ?

TEXTE : MAGALI EYLENBOSCH

La privation de sommeil ou l'absence de sommeil réparateur affecte un nombre croissant de personnes. Ce problème de notre ère est un fléau touchant tous les milieux sociaux. Le sommeil est vital, au même titre que respirer, boire ou manger. Ainsi, nous succombons parfois aux somnifères et aux autres aides au sommeil, tous potentiellement dangereux à long terme.

LE SOMMEIL, NOTRE ALLIÉ INESTIMABLE

Nous dédions environ un tiers de notre existence au sommeil. Davantage dans la jeunesse, moins en vieillissant. Assurément, le sommeil gouverne notre bien-être, notre personnalité, notre abord de la journée, mais également de multiples fonctions vitales : maintien de la vigilance éveillée, thermorégulation, élimination des toxines, stimulation immunitaire, régénération énergétique cellulaire, régulation de l'humeur et du stress, équilibrage de la glycémie, synthèse hormonale et de la mélatonine, et les processus d'apprentissage et de mémorisation. Voici de quoi réajuster nos horloges. Pour ceux qui visent à minimiser leur temps de repos, sachez que dormir n'est aucunement du temps gaspillé, bien au contraire.

“

Assurément, le sommeil gouverne notre bien-être, notre personnalité, notre abord de la journée, mais également de multiples fonctions vitales

”

APPRÉHENDER LE SOMMEIL

Le sommeil inclut 4 à 6 cycles de 90 minutes environ. Chacun se compose de phases de sommeil lent, léger ou profond, suivies de sommeil paradoxal. Chaque cycle s'achève par un bref éveil ou un réveil complet. Le sommeil lent et profond est particulièrement réparateur.

C'est alors que le corps et le cerveau récupèrent et que la somatotropine, l'hormone de croissance, est produite, cruciale dès l'enfance et pour la réparation cellulaire à l'âge adulte. Durant le sommeil paradoxal, bien que le corps reste immobile, le cerveau est très actif, facilitant les rêves, l'apprentissage et la mémorisation à long terme. Aucune phase de sommeil n'est superflue.

Chaque étape est cruciale pour notre équilibre. Adultes et seniors requièrent en moyenne sept à neuf heures de sommeil par nuit, ni significativement plus, ni moins.

“

Veillez à votre alimentation. Le souper, souvent le repas principal, doit être léger. Évitez les repas tardifs, les stimulants comme la caféine, et privilégiez une diète facile à digérer

”

PRÉSERVER NOTRE HORLOGE BIOLOGIQUE

Nous avons tous entendu des gens se vanter de dormir seulement cinq heures ou, à l'opposé, se plaindre d'être inopérants sans leurs dix heures de sommeil. Souvent, ils endurent des troubles du sommeil. Notre horloge biologique, logée dans l'hypothalamus, rythme nos journées. Normalement, notre vigilance s'intensifie jusqu'à midi, puis décline vers le sommeil. Toutefois, divers facteurs peuvent dérégler notre horloge biologique, influencée également par notre routine quotidienne. Il n'est pas toujours simple de préserver nos heures de repos, ni de les rattraper. Certains scientifiques soutiennent qu'il faut plusieurs nuits de sommeil qualitatif pour compenser une nuit troublée. Notre corps expérimente alors un véritable décalage horaire.

PROBLÈMES ET REMÈDES

Les troubles du sommeil se classent en dyssomnies, parasomnies et troubles liés à d'autres pathologies. Ils peuvent résulter de stress émotionnel, consommation d'alcool, changement d'environnement,



somnambulisme, bruxisme, dépression saisonnière ou psychose. Bref, les causes sont diverses. Pour commencer, tentez de retrouver un sommeil naturel : respectez des horaires réguliers, adoptez des rituels apaisants comme un bain ou une tisane avant le coucher.

Veillez à votre alimentation. Le souper, souvent le repas principal, doit être léger. Évitez les repas tardifs, les stimulants comme la caféine, et privilégiez une diète facile à digérer. L'alcool, à consommer avec modération, peut aider occasionnellement à la détente. Bannissez les écrans émettant de la lumière bleue avant le sommeil. Préférez un livre imprimé à une liseuse électronique, une histoire apaisante à un thriller haletant. Le yoga et la méditation sont aussi bénéfiques, avec des sessions accessibles gratuitement en ligne. La musique douce complète ce tableau relaxant.

LA MÉDECINE ET LE SOMMEIL

Si les perturbations persistent et qu'aucune approche n'offre de soulagement, consultez un médecin. Un test du sommeil pourrait être prescrit. La médication, bien que tentante, comporte des risques de dépendance et d'effets secondaires. Les infusions de plantes telles que tilleul, verveine, fleur d'oranger, camomille, passiflore ou mélisse sont des alternatives douces. Si vous n'appréciez pas les tisanes, envisagez des compléments alimentaires.

FOCUS SUR LA LITERIE

Une bonne literie favorise l'endormissement. C'est l'investissement mobilier à ne pas négliger. Le confort est subjectif : certains préfèrent une fermeté, d'autres de la souplesse. Un oreiller confortable et une couette saisonnière sont essentiels. Le but ? Profiter de rêves agréables. ●



NOUVELLE COLLECTION

outdoor

LIVING

R O C K

embellir & rénover

Living Rock
Redrock Home Living Center
Z.A.C op Herbett, L-3885 Schifflange

Living Rock Outdoor
586 route de Thionville, L-5888 Alzingen

livingrock.lu

News HEALTHY

MINCEUR 2.0 : CONJUGUER TECHNOLOGIE ET BIEN-ÊTRE POUR UN AMINCISSEMENT PERFORMANT

TEXTE : LISA BEYS



La tendance « meal prep »

Voici LA tendance du moment : le meal prep ! Les applications Mealime (2,74€/mois), Paprika (4,49€) ou Plan to Eat (50€/an) offrent la planification de repas sains via des recettes équilibrées et des listes de courses associées.

Elles permettent de personnaliser les menus selon nos préférences alimentaires, contraintes diététiques, et même notre budget : parfait pour concocter des mets nutritifs et délicieux sans tracas !

BOUGER PLUS GRÂCE À LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Imaginez passer instantanément des pistes de ski à l'escalade en montagne, puis à une course de vélo. Grâce aux technologies de réalité virtuelle et augmentée, cela est possible en un clin d'œil ! Ces technologies apportent un aspect ludique à l'exercice physique. Les sessions d'entraînement peuvent reconstituer des cadres réels en intérieur (salles de sport) ou des décors naturels, rendant l'expérience plus captivante et motivante. Les participants sont dirigés au travers de divers exercices et jeux interactifs par un coach virtuel ou un avatar.



Coaching 2.0

En quête d'un soutien additionnel pour réaliser vos aspirations ? L'application Noom offre la possibilité de dialoguer avec un coach certifié. Ses utilisateurs peuvent aussi enregistrer leur poids, leurs repas, leurs sessions de sport, leur pression artérielle et leur glycémie, et accéder à un répertoire alimentaire de 3,7 millions de produits. Sur Internet, les communautés axées sur la minceur, à l'instar de WW, favorisent l'échange de conseils, de succès, de recettes et de défis avec des personnes visant des objectifs similaires. Le triomphe n'est qu'à un clic !



405,37

MILLIARDS DE DOLLARS

C'est le montant prévisionnel que devrait atteindre le marché mondial de la gestion et de la perte de poids d'ici 2030, avec un taux de croissance annuel de 6,8 % de 2022 à 2030 (Source : Analyse de marché The Brainy Insight).

Les meilleures applications bien-être

MyFitnessPal (gratuite, abonnement premium à 9,99€/mois) ainsi que Lifesum et Yazio (gratuites, avec abonnement pour des fonctionnalités étendues) vont au-delà du suivi de notre alimentation et de nos entraînements. Elles offrent également une interaction dynamique pour atteindre nos buts santé : décompte précis des calories, organisation tactique des sessions d'exercice.

QUAND L'ADN S'EN MÊLE

Des sociétés américaines telles que DNAfit, Orig3n ou FitnessGenes offrent des tests génétiques qui évaluent les variantes liées au métabolisme, à l'appétit et à d'autres éléments influençant la perte de poids. Ces données servent à adapter les programmes de nutrition et d'exercice aux spécificités génétiques de chaque individu. Dans l'Union Européenne, la réglementation des tests ADN est rigoureusement délimitée par le RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données), assurant la confidentialité des informations génétiques.



SMARTWATCH, LA RÉVOLUTION

Que ce soit avec les moniteurs d'activité Garmin, Google Fit ou Apple Health, ces outils avant-gardistes au poignet nous assurent une réussite à portée de main ! Ces appareils sophistiqués recueillent un éventail d'informations en direct sur notre activité physique. Avec leurs détecteurs avancés, ils suivent chaque déplacement, chaque pulsation cardiaque et même la qualité de notre sommeil : il devient plus aisé de se donner des objectifs, de surveiller notre évolution et surtout de garder la motivation !

On a testé pour vous !

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

MY BLEND

**PRÉ-SÉRUM REVITALISANT
SUPERSÉRUM HYDRATATION**



Le Pré-Sérum Revitalisant est un soin anti-âge d'exception infusé du pouvoir antioxydant du curcuma fermenté pour protéger la peau, révéler son éclat et la préparer à recevoir les soins. Le Supersérum Hydratation, hautement concentré en acides hyaluroniques et autres ingrédients hydratants, offre une hydratation intense et repulpe la peau.

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



TANIA
INFLUENCEUSE DU MOIS

@tania.abreu

« Mon coup de cœur va sans conteste au Pré-Sérum. J'ai aimé le packaging à la fois sobre et sophistiqué. L'ingéniosité de sa présentation en ampoule m'a conquise, offrant une expérience ludique à intégrer facilement dans notre routine beauté. Quant à la texture des produits, elle est d'une fraîcheur exquise, pénétrant aisément la peau pour un effet revitalisant immédiat. »



CÉLINE

« Quand on m'a proposé de tester une nouveauté My Blend en exclusivité, j'étais vraiment impatiente ! Un pré-sérum revitalisant à l'extrait de curcuma fermenté ? Ok, pourquoi pas ! L'odeur nous transporte en plein mois d'août dans un petit village du sud, la texture est très agréable et une petite quantité suffit. En complément vient le sérum hydratant. La combinaison des deux produits est vraiment top, c'est validé ! »



DOROTHÉE

« Le pré-sérum sent divinement bon et est très agréable à appliquer. Il laisse sur la peau une délicate sensation de fraîcheur florale. Quant au sérum, bien que plus classique, il s'intègre parfaitement à la peau, grâce à l'action préalable du pré-sérum. Après cette routine, ma peau se sent repulpée et intensément hydratée. Une véritable parenthèse de beauté. »



JULIE

« Séduite. Le nouveau Pré-Sérum My Blend propose une formulation experte et novatrice dans le domaine des soins skincare. L'utilisation du curcuma fermenté et de la vitamine E comme catalyseur d'efficacité pour réduire le stress oxydatif et ralentir le vieillissement cutané a capté mon attention. De plus, l'essence anti-âge superactive, avec ses ingrédients hydratants et éclaircissants, m'a procuré des résultats visibles en quelques semaines. Ce soin est prometteur. »

MASTERCLASS

ANNAYAKE & FEMMES

magazine

**BIENVENUE À LA PREMIÈRE
MASTERCLASS EN COLLABORATION
EXCLUSIVE AVEC LA PRESTIGIEUSE
MARQUE DE COSMÉTIQUES
ANNAYAKE !**

Femmes Magazine vous propose de vous joindre à nous pour un événement inoubliable et 100% féminin. Au programme : tout d'abord, les astuces de nos experts pour sublimer votre teint, créer votre routine beauté sans faille et révéler les secrets d'une peau resplendissante...

Mais ce n'est pas tout ! Cette expérience unique sera aussi l'occasion de repartir avec de bons conseils et des produits haut de gamme forcément désirables. Soyez prêtes à l'émerveillement et à l'inspiration...

la marque

Annayake est une marque de cosmétiques japonaise réputée à l'international pour son mariage entre tradition nipponne, innovation et qualité. Fondée en 1988 à Paris, elle incarne l'élégance intemporelle et une approche artisanale vertueuse.

ANNAYAKE 

**DISTRIBUÉE EN EXCLUSIVITÉ
CHEZ PARIS 8**



Inscrivez-vous !



Rendez-vous

Vendredi 12 avril

2 SESSIONS DE 14H - 16H ET 16H - 18H

L'accès à l'événement se fera exclusivement en ligne.
L'emplacement précis, situé à Luxembourg-ville, sera révélé à l'inscription.
Places limitées, réservez vite votre entrée !

MUST-HAVE

01 DU CÔTÉ DE LA MÉDITERRANÉE



En 2023, Rochas a introduit Citron Soleil et a poursuivi avec Orange Horizon, enrichissant sa gamme avec des fragrances inspirées par la Riviera et la Méditerranée. Orange Horizon, qui célèbre l'énergie et la bonne humeur de l'orange, offre une expérience olfactive rappelant un coucher de soleil méditerranéen, avec un mélange de notes hespéridées, florales et boisées, créé par Nathalie Cetto. Le design du flacon combine modernité et éléments Art Déco, reflétant l'élégance intemporelle de Rochas et promettant une infusion d'énergie estivale tout au long de l'année. **Orange Horizon. Rochas.**

ILLUMINER LA PEAU

Ce produit se présente comme une avancée majeure dans l'univers des soins du visage, promettant éclat et fraîcheur dès le premier usage. Enrichi en vitamine C, en extraits de fruits et en acide glycolique, ce nettoyant va au-delà du simple nettoyage en profondeur ; il revitalise et illumine la peau, tout en la débarrassant des impuretés. Son parfum d'agrumes et sa formule riche en antioxydants garantissent une peau lisse, nourrie, et visiblement plus éclatante. **Multi Correxion Revive + Glow Gel Cleanser. Roc.**



QUATRE COMBATTRE LES RIDES SANS INJECTIONS



Un soin conçu pour cibler et corriger les rides d'expression sans recourir aux traditionnelles injections de toxine botulique. Doté d'un applicateur spécial qui libère la dose précise nécessaire, cette nouveauté promet une approche sans aiguille pour une peau plus lisse et ferme. Ce traitement utilise une méthode similaire à celle des soins esthétiques professionnels, visant à diminuer l'intensité des contractions musculaires faciales pour réduire visiblement les rides. Avec une texture légère qui s'absorbe rapidement sans laisser de résidus, il offre une alternative pratique et efficace aux méthodes conventionnelles. **Time-Filler Shot 5XP. Filorga.**

02 ENCORE PLUS DE VOLUME



Serait-ce une révolution ? Ce mascara promet un volume de cils accru de 350 % dès la première application. Ce produit, né de la collaboration avec des figures de la génération Z, bouleverse les standards avec sa formule riche en biotine, arginine, provitamine B5, et plus encore, offrant beauté instantanée et soins prolongés. Les utilisateurs témoignent d'une nette amélioration de la longueur et de l'épaisseur des cils, soulignant l'impact significatif du mascara non seulement sur l'esthétique mais aussi sur la santé des cils. **Wonder'Bond. Rimmel.**

05



UNE PEAU HÂLÉE

Ce nouveau produit autobronzant révolutionnaire offre un hâle naturel et durable grâce à sa formule enrichie en DHA naturel, caramel, et mélanine végétale, qui élimine les tons orangés. Intégrant le Tan Activator Complex breveté, il favorise un bronzage uniforme tout en protégeant la peau avec des ingrédients anti-âge et hydratants tels que l'extrait de gingembre et les acides polyglutamique et hyaluronique. Sa texture légère, non grasse, assure une application facile et un résultat qui dure jusqu'à sept jours, offrant ainsi une expérience sensorielle unique et un teint hâlé, résistant à l'eau, sans imperfections. **SelfTan Gelée Autobronzante Corps. Lancaster.**

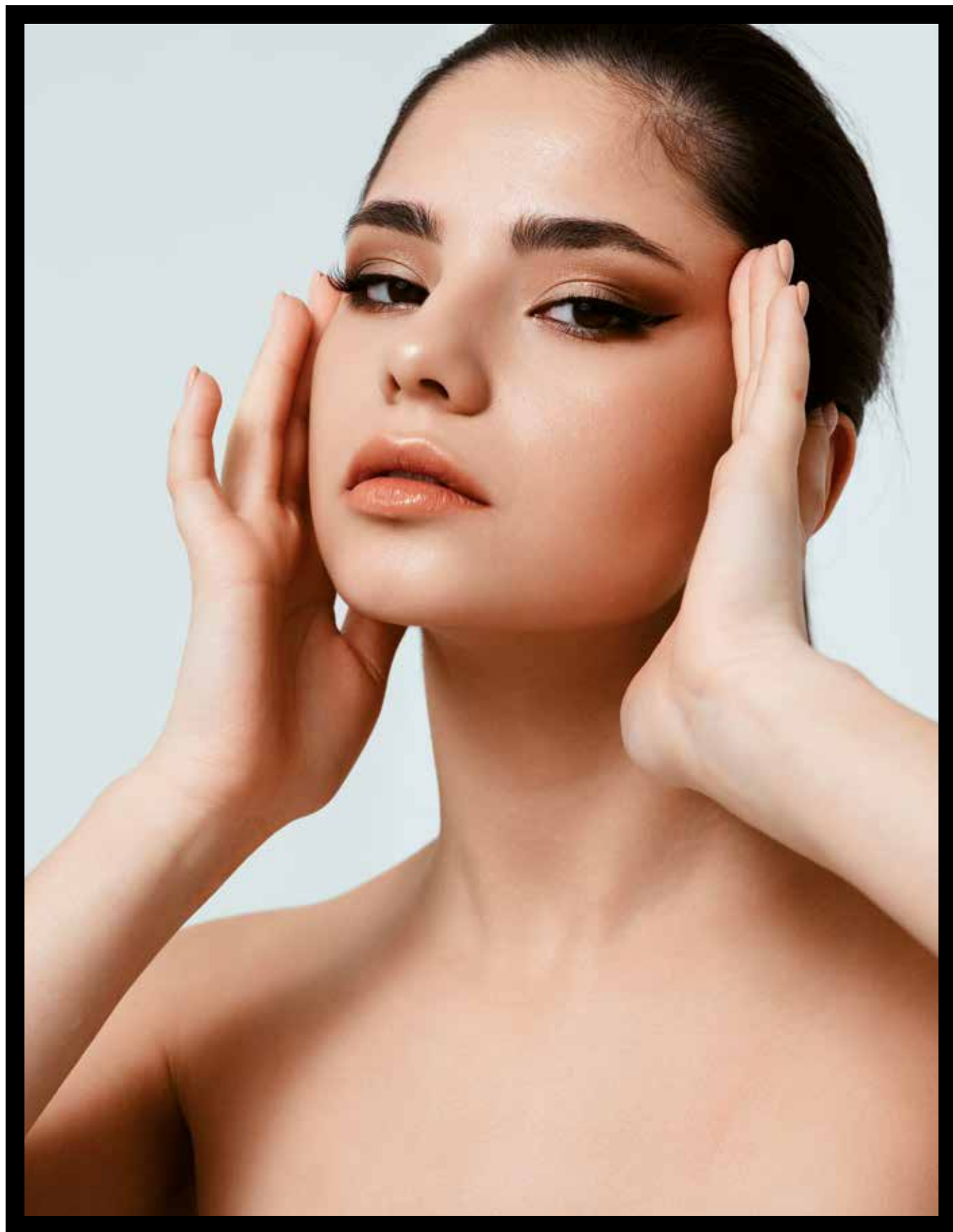
L'INDISPENSABLE DE FEMMES



Luxembourgeoise & exclusive
Parution le jeudi
Gratuite

INSCRIVEZ-VOUS !





Coup d'éclat

De plus en plus populaire, le peeling chimique est le soin idéal pour exfolier la peau en douceur, unifier le teint et éliminer rides, imperfections, taches brunes et cellules mortes sans passer par la case « chirurgie », les injections de comblement ou les traitements invasifs. Objectif : peau neuve.

TEXTE : MARINE BARTHÉLÉMY

Procédure cosmétique en vogue, le peeling chimique – aussi appelé « skin peeling » ou « skin resurfacing » outre-Atlantique – a tout pour plaire. Modulable et parfaitement adaptable à chaque peau, c'est une façon douce et efficace d'améliorer la texture, le grain et l'apparence de la peau du visage, des mains, du cou et du décolleté en utilisant des produits adaptés et non agressifs.

« structurales », indispensables à l'élasticité, la fermeté et l'hydratation de la peau. Ainsi, la sécrétion de sébum est régulée, les tissus cutanés sont plus denses, l'éclat est retrouvé, la peau est lissée, tonique, lumineuse et raffermie.

Visuellement, le grain de peau est amélioré, les pores sont désobstrués, resserrés et dépourvus de dépôts de sébum ou de points noirs.

Le peeling moyen pénètre un peu plus profondément dans le derme, la couche intermédiaire de la peau, et cible les rides plus marquées, les taches pigmentaires plus prononcées et les cicatrices d'acné. Il permet également d'atténuer les imperfections comme les comédons ou la couperose. Dans ce type de peeling, les acides trichloroacétiques, plus ou moins concentrés, sont les plus souvent utilisés.

Enfin, **le peeling profond** atteint les couches profondes du derme, sous l'action du phénol. Ce type de peeling est réservé à des problèmes de peau plus importants comme les rides profondes, les cicatrices d'acné sévère ou les taches pigmentaires importantes.

Sachez qu'il existe une grande variété d'actifs dans les peelings chimiques, utilisés seuls ou en combinaison. Certains cabinets d'esthétique utilisent des solutions végétales à base d'acides de fruits. Ça donne quoi en pratique ?

Une première consultation informative est systématiquement proposée afin d'analyser la peau du patient, d'établir un diagnostic et de vérifier l'absence de contre-indications. Le professionnel prescrit également une crème à appliquer avant une séance de peeling chimique pour préparer sa peau à la maison trois

“

Une façon douce et efficace d'améliorer la texture, le grain et l'apparence de la peau du visage, des mains, du cou et du décolleté

”

À la différence du gommage dont les petits grains abrasifs viennent polir la peau et parfois l'irriter, le peeling chimique a pour objectif principal de stimuler la régénération et le renouvellement cellulaire : les cellules mortes sont éliminées et remplacées par des nouvelles cellules pleines de vitalité. Par ailleurs, ce soin quasiment indolore favorise la fabrication d'élastine et de collagène, des protéines dites

Le peeling superficiel (ou doux) agit principalement sur l'épiderme, la couche externe de la peau, grâce à l'action d'acide glycolique, salicylique ou lactique, combiné ou pas à d'autres agents actifs. Il est particulièrement utile pour traiter les problèmes de peau légers comme les ridules débutantes, les taches pigmentaires causées par le soleil par exemple, les points noirs et l'acné, qu'elle soit inflammatoire, rétentionnelle ou mixte.

semaines avant, ce qui permet aussi de maximiser les effets et les résultats du peeling. Pendant la séance, le praticien commence par un nettoyage et une désinfection de la peau. Une crème anesthésiante peut parfois être proposée aux personnes les plus sensibles ou celles qui craignent d'avoir mal. Il applique ensuite la substance chimique sur les zones à traiter en s'assurant que le bon taux d'acide est respecté. La concentration du produit est choisie en fonction du type de peau, si elle est fine, épaisse, jeune, mature et de sa couleur (claire, mate ou foncée). Les peaux très mates ou noires opteront plus volontiers pour des peelings superficiels ou moyens à cause d'un risque éventuel d'hyperpigmentation. Aussi, la durée de pose est différente en fonction des peaux et de la profondeur de pénétration voulue. Le peeling est soit auto-neutralisant soit neutralisé avec une préparation « tampon » ou de l'eau. Au bout de 20-30 minutes, le soin s'achève par un rinçage de la peau.

“

La concentration du produit est choisie en fonction du type de peau, si elle est fine, épaisse, jeune, mature et de sa couleur

”

À savoir que ce soin esthétique ne fait pas mal. Néanmoins, une crème apaisante permet de calmer immédiatement les éventuels picotements ressentis et la désagréable sensation de chaleur. Juste après le soin, la peau peut légèrement gonfler et rougir. Dans les jours qui suivent et pendant une semaine tout au plus, la peau peut desquamer et rester rosée et sensible. Pendant cette période, le patient est invité à pratiquer des soins quotidiens (compresses froides, pulvérisations d'eau minérale, crèmes ou



poudres hydratantes...) pour contrôler la desquamation. Il ne faut absolument pas gratter ou arracher les croûtes de peau pour éviter les cicatrices. La cicatrisation complète est d'environ d'une dizaine de jours. La peau mettant environ 21 à 28 jours à se régénérer, les résultats définitifs se voient au bout de 3 à 4 semaines.

Généralement, une seule séance s'avère déjà très efficace, mais on peut, par exemple, renouveler l'expérience 1 à 3 fois par an pour obtenir un effet optimal et pérenne. Le coût d'une séance varie en fonction du type et des indications, mais il faut compter entre 200 et 500 euros pour le visage entier.

Avant tout acte médical, un devis vous est remis. Soyez prudentes, les peelings chimiques ne conviennent pas à tout le monde (à éviter chez les peaux eczémateuses, atteintes de psoriasis, d'herpès ou d'autres maladies dermatologiques chroniques ou évolutives) et peuvent entraîner des effets secondaires comme d'importantes rougeurs, des œdèmes ou des complications plus graves.

La grossesse et certaines méthodes de contraception constituent également une contre-indication. Dans le cas de certains peelings très puissants, des pansements peuvent être nécessaires pendant plusieurs jours.

Avant d'avoir recours à cette technique, il est primordial de consulter un professionnel de santé qualifié pour qu'il puisse évaluer la pertinence du traitement en fonction de vos besoins spécifiques et de votre type de peau.

Peu importe le type de peeling choisi, il ne faut pas s'exposer au soleil pendant plusieurs jours après. L'application d'une crème solaire est indispensable pendant les semaines qui suivent.

Enfin, bien qu'ils puissent avoir des résultats immédiats et visibles, les produits de peelings à faire à domicile n'agissent qu'en surface de la peau. Ils peuvent être intéressants pour maintenir les effets entre les séances. Pour des résultats plus puissants, il vaut mieux opter pour des peelings chimiques réalisés par des professionnels agréés. ●

Des soins d'excellence AU SERVICE DE LA BEAUTÉ

Situé dans le quartier prisé de BeLaIR, BLR Esthétique est un centre de médecine esthétique constitué d'une équipe de professionnels passionnés proposant les meilleurs soins et des technologies mondialement reconnues pour offrir à tous une apparence naturelle et rajeunie.

Dans un espace accueillant de 100m², **BLR Esthétique** propose une gamme complète de soins allant des injections de Botox, d'acide hyaluronique, du microneedling (traitement non invasif du vieillissement cutané), à l'analyse de peau avancée, des soins du visage personnalisés et à l'**EMSculpt®**.

EMSCULPT® BY BTL : SCULPTER LES MUSCLES, PERDRE DE LA GRAISSE

Beaucoup n'ont pas le temps de pratiquer du sport ou bien n'obtiennent pas de résultats visibles. Cette technologie révolutionnaire de remodelage corporel, validée par la FDA américaine, homologuée CE, brûle les graisses tout en développant les muscles de la zone traitée de manière non invasive (abdomen, fessiers, bras et mollets).

D'après les études cliniques, il a été observé une augmentation moyenne de 16 % de l'épaisseur musculaire et une diminution de 19 % de masse graisseuse. Pour obtenir un tel résultat, EMSculpt® envoie des ondes électromagnétiques focalisées de haute intensité (20 000 contractions) pour tonifier les muscles.

Ainsi, le muscle se reconstruit et la graisse de la zone commence à fondre plus facilement.



Il y a d'abord une consultation avec le médecin, et bientôt aussi une diététicienne, afin d'écartier toute contre-indications et de s'assurer d'un apport en protéines suffisant car de la fibre musculaire est créée. La séance dure entre 20 et 30min, ne laisse aucune marque et ne nécessite aucune période de convalescence. Il est recommandé de suivre minimum 4 séances avec 2 à 3 jours d'intervalles entre chaque séance. Concernant la perte de masse graisseuse, les résultats sont visibles 2 à 3 mois après le traitement. Au-delà de l'aspect esthétique, il a été prouvé que l'EMSculpt®

est très efficace pour lutter contre la dégénérescence musculaire qui survient fréquemment à partir de 50 ans, aidant ainsi considérablement ces patients à se retonifier et à améliorer leur posture.

DES SOINS DU VISAGE SUR MESURE

Pour leurs problèmes de peau, les gens ne savent souvent pas quel soin utiliser. Le dispositif **EF Skin Vision** permet de déterminer exactement l'identité de la peau et ainsi d'avoir un soin quotidien sur mesure.

Après un questionnaire personnalisé (régime récemment suivi, ...), les **Care Skin Coach** procèdent à l'analyse de peau pendant 30 à 45 minutes, où 9 paramètres cutanés sont scrutés. Cela permet de proposer des soins visage **Care Personal Beauty** sur mesure qui ont tous un principe actif anti-âge.

Afin de faire découvrir sa gamme de soins, BLR Esthétique organisera chaque mois des afterworks thématiques en toute convivialité.

BLR
ESTHÉTIQUE

FAUT-IL SÉPARER L'HOMME DE L'ARTISTE ?

Alors que #MeToo, libérant la parole des femmes, a produit des milliers de témoignages et que les artistes tombent un à un sous les accusations d'agression sexuelle, se pose une question laborieuse : faut-il séparer l'homme de l'artiste ?

TEXTE : LAURA TARED



Une question culturelle, morale et quasiment philosophique. Aimer l'œuvre jusqu'à la détestation de son auteur, aimer l'artiste quelle que soit la monstruosité de son œuvre ? Un peu comme Saint Augustin : aimer la cité de Dieu jusqu'à la haine des hommes ou aimer les hommes et dédaigner Dieu. Le débat prend cette tournure manichéenne alors que la chose à penser n'est pas si simple. Dissocier l'œuvre et l'auteur, ou au contraire, les rendre inséparables dans le jugement moral ou politique que l'on porte sur eux.

“

L'art ne reconnaît que le jugement esthétique et non la justice sociale ou judiciaire

”

L'ŒUVRE EST-ELLE À DÉTACHER DE LA PERSONNE AU NOM DE LA LIBERTÉ DE CRÉER ?

Aucune objection morale et politique ne peut être acceptée au nom de la sacralité de l'art. Seul doit compter le jugement de goût, indépendamment de la subjectivité du critique et de toute détermination sociale. Depardieu restera le plus grand acteur français envers et contre tout. L'écrivain Gabriel Matzneff, qui faisait clairement l'apologie de la pédophilie, a été encensé, au nom de la liberté de l'art, par les critiques littéraires... jusqu'à ce que le livre de l'une de ses victimes, *Le Consentement*, de Vanessa Springora révèle une tout autre version de la relation, faite d'emprise et de violence. Même si les temps semblent avoir changé, on ne peut pas censurer les œuvres pour des raisons politiques ou morales extérieures, pour un jugement porté sur les idées qu'elles véhiculent, ou sur la personne de l'auteur. *La cancel culture*,



cette culture de l'annulation qui réclame la mise au rebut des œuvres du passé en fonction d'une sensibilité morale et politique actuelle, qui perçoit le monde coupé en deux, entre dominants et dominés, représente l'excès ultime de la fusion de l'œuvre et de l'auteur. On défend l'autonomie de l'œuvre au nom de la liberté de l'art. L'art ne reconnaît que le jugement esthétique et non la justice sociale ou judiciaire. En quelque sorte, on reconnaît à l'artiste un statut d'exception.

L'HOMME EST-IL INSÉPARABLE DE L'ŒUVRE ET VICE VERSA ?

La morale de l'œuvre est la morale de l'auteur. L'œuvre est à l'image de son auteur. En un mot, l'art doit être pur et l'auteur irréprochable au risque

de subir la dénonciation publique. C'est la *cancel culture*.

Chamboulement de l'Histoire de l'art qui déboulonne les « grands hommes » de leur piédestal. Les associations féministes ajoutent que c'est une question de justice : sacrer Polanski, c'est l'absoudre et minimiser symboliquement la gravité de la violence masculine. Elles refusent de dissocier l'œuvre de l'homme. On ne peut pas récompenser l'œuvre sans être complice des actes de l'homme.

Complice de Roman Polanski pour ses viols, de Gabriel Matzneff et de Michael Jackson pour leur pédophilie, et de Bertrand Cantat pour son féminicide. On serait complice et on les protégerait de la justice à laquelle chacun doit être soumis de manière égale. Une question d'égalité de traitement de tout délinquant.

On sait pourtant que Gabriel Matzneff, devenu symbole d'impunité des violences sexuelles, a bénéficié d'une indulgence coupable de la part des critiques littéraires. Houellebecq, malgré son suprématisme blanc et son racisme anti-musulman, accumule les distinctions, le rappeur Booba, malgré ses frasques sexistes, provoque des émeutes sur les Champs-Élysées. L'humeur des foules a toujours été incontrôlable.

“

Si l'appel au boycott fait lui-aussi partie de la liberté d'expression, seul un juge peut interdire la diffusion d'une œuvre pour des motifs strictement prévus par la loi

”

L'IDÉOLOGIE QUI CONFOND L'ŒUVRE ET L'HOMME : LA FIN DE LA LIBERTÉ DE CRÉATION ?

Céline est l'un des écrivains les plus controversés du siècle dernier. Sartre et Beauvoir, des voix qui comptaient en ce temps-là, s'étaient enthousiasmés pour le *Voyage au bout de la nuit*, et pour cette écriture plus « vivante que la parole, puis sont devenus de farouches opposants quand Céline a publié ses pamphlets antisémites. Le risque d'une telle idéologie du contrôle de l'art, est tout d'abord, comme pour Céline, la distorsion, aimer l'œuvre mais pas l'homme, les revirements. Mais cela peut conduire à bien pire, interdiction et mise au ban de la société.

L'année dernière un livre pour ados *Bien trop petit*, de Manu Causset, un roman sur le harcèlement scolaire



et la sexualité des ados, a été jugé pornographique et interdit. Ici, comme dans le cas de Céline et de Houellebecq, c'est l'œuvre qui est attaquée. Dans les cas de Gabriel Matzneff, Polanski, Depardieu, Bertrand Cantat, c'est l'homme. Gérard Depardieu, déjà mis en examen pour viols depuis 2020, est gravement mis en cause pour des agressions sexuelles qui auraient eu lieu entre 2004 et 2022.

La France est coupée en deux ; ceux qui, au nom de l'importance et la qualité des films et de l'acteur, s'opposent à la condamnation et il y a ceux pour qui il faudrait boycotter toute son œuvre, briser la carrière, voire le cou de l'homme. Les réseaux sociaux sont venus polariser un peu plus les débats. Il y a l'émoi mais il y a aussi ce que dit la loi. L'artiste reste soumis aux règles qui limitent la liberté d'expression. La loi garantit les libertés de création ou de diffusion des œuvres, interdit toute entrave même pour faire avancer une cause si juste soit-elle.

On a tenté d'interdire les concerts de Bertrand Cantat et les récitals de Depardieu chantant Barbara, on a boudé *J'accuse*, l'excellent film de Polanski.

Cependant l'article 4 de la Constitution garantit la pluralité des opinions et les articles 1 et 2 de la loi de juillet 2016 réaffirment les libertés fondamentales de création et de diffusion des œuvres.

Si l'appel au boycott fait lui-aussi partie de la liberté d'expression, seul un juge peut interdire la diffusion d'une œuvre pour des motifs strictement prévus par la loi. Vouloir interdire la diffusion d'œuvres d'auteurs qui, dans leur vie réelle, ont eu un comportement répréhensible, c'est confondre la personne et l'objet de sa création. Dans une société démocratique, c'est au public de décider s'il souhaite accéder aux œuvres d'un auteur, que ce dernier ait été condamné, relaxé. ●



Le Collège des bourgmestre et échevines
de la Commune de Strassen,
en collaboration avec la
Commission de la Culture,
ont le plaisir
de vous inviter à l'exposition de la

12^e Biennale d'Art Contemporain du 11 au 26 mai 2024

ouvert tous les jours de 10:00h à 20:00h
Centre culturel Paul Barblé - 52, rue des Romains - Strassen

Visites guidées sur demande - culture@strassen.lu



L'IVG AU LUXEMBOURG : SUR LE BON CHEMIN ?

Le 4 mars dernier, la France devenait le premier pays à inscrire le droit, ou plutôt la « liberté garantie », à l'interruption volontaire de grossesse (IVG) dans sa Constitution. De tradition bien plus chrétienne que son voisin, le Grand-Duché a toutefois fait de grandes avancées sur le sujet depuis 2014, avec une volonté politique soutenue de très près par le planning familial. Gardien volontaire sans peur et sans reproche, ce dernier est aussi la seule source de données en matière d'avortement.

TEXTE : FABIEN RODRIGUES

Ne nous attardons pas sur le passé : si l'avortement était encore inscrit au Code pénal luxembourgeois il y a dix ans, aucune sanction n'était plus prise depuis bien longtemps. Mais la loi de décembre 2014 a finalement pu mettre symboliquement cette relique au placard une bonne fois pour toutes et remettre la question de l'interruption volontaire de grossesse au Grand-Duché sur le devant de la scène et dans l'espace public. Bien sûr, en France, la « loi Veil » avait joué ce rôle dès 1975, mais l'héritage bien plus laïque de nos voisins français permet de comprendre cela assez facilement. Cela dit, dans un contexte géopolitique où les idées conservatrices semblent avoir le vent en poupe, et pas qu'un peu, il est tout de même notable que la question progresse toujours vers plus de droits et de libertés pour les femmes.

LA SITUATION LUXEMBOURGEOISE

Au Luxembourg, c'est également le cas, puisque la loi de 2014 a vu par la suite un changement d'agrément entre le Planning Familial et le ministère de la Santé. Cela permet aux femmes désireuses d'interrompre leur grossesse de le faire plus tard et d'effectuer la procédure

également au sein des Planning Familiaux d'Ettelbruck et d'Esch-sur-Alzette, comme s'en réjouit Fatima Rougi, membre du conseil du Planning familial : « Le fait que les personnes désirant avoir recours à cette intervention délicate ne soient plus obligées de se rendre à Hollerich, dans notre centre de la capitale, pour ce faire est une avancée importante. Elle apporte la notion de proximité et plus de tranquillité aux femmes. Avec la loi de 2014 et le nouvel agrément de 2021, nous avons l'impression que l'IVG est bien encadrée et suivie au Luxembourg, même s'il reste évidemment et toujours des marges de progression ».

Le Planning Familial, une ASBL « garde-fou », créée en 1965 et subventionnée par les ministères de la Santé, de la Famille et de l'Éducation, a une mission aussi permanente qu'importante : promouvoir, dans une perspective féministe, l'autonomie des individus dans leurs choix en matière de sexualité et de reproduction, en garantissant l'accès à l'information, à l'éducation, aux services de santé, et en luttant contre toutes les formes de discrimination et de violence. Un gardien de droits et de libertés considérés comme fondamentaux par beaucoup

aujourd'hui, mais sous la menace permanente d'acteurs conservateurs.

UN PEU D'INFORMATION

Pour rappel, au Luxembourg, toute femme enceinte, résidente ou non, peut demander une interruption volontaire de grossesse (IVG) avant la fin de la 12^e semaine de grossesse ou avant la 14^e semaine d'aménorrhée.

Au-delà de ce délai, l'IVG peut toujours être réalisée si deux médecins qualifiés attestent par écrit que la grossesse représente un danger pour la santé ou la vie de la femme enceinte ou de l'enfant à naître. Si la femme enceinte est mineure non émancipée, l'accord du ou des titulaires de l'autorité parentale, ou du représentant légal, est nécessaire.

Elle peut néanmoins choisir de garder le secret, à condition d'être accompagnée tout au long de la procédure par une personne de confiance majeure.

Il existe deux méthodes qui dépendent du choix de la femme et du terme de la grossesse, toutes deux étant prises en charge à 100 % par la Caisse nationale de Santé :



“
Au Luxembourg, toute femme enceinte, résidente ou non, peut demander une interruption volontaire de grossesse
 ”

L'IVG médicamenteuse, lors de laquelle la grossesse est interrompue au moyen de deux médicaments : le premier met un terme à la grossesse, le second provoque l'expulsion de l'œuf. Cette méthode ne nécessite pas d'anesthésie et peut être pratiquée jusqu'à la fin de la 12^e semaine de grossesse ou la 14^e semaine après le début des dernières

règles par un médecin spécialiste en gynécologie et obstétrique, ou par un médecin non spécialiste autorisé à exercer au Grand-Duché de Luxembourg. C'est la méthode employée dans les centres du Planning Familial, mais uniquement jusqu'à 7 semaines de grossesse ou 9 semaines après le premier jour des dernières règles, comme le stipule le nouvel agrément datant de 2021. Au-delà, c'est l'hôpital qui prend le relais.

L'IVG chirurgicale, lors de laquelle la grossesse est interrompue par un acte chirurgical : l'œuf est aspiré pour mettre un terme à la grossesse. Cette méthode nécessite une anesthésie locale ou générale et peut être pratiquée jusqu'à la fin de la 12^e semaine de grossesse ou la 14^e semaine d'aménorrhée. Elle est exclusivement pratiquée dans

un établissement hospitalier par un médecin spécialiste en gynécologie et obstétrique autorisé à exercer au Grand-Duché de Luxembourg. Il est important de noter que la loi prévoit un délai de réflexion de 3 jours entre le premier rendez-vous gynécologique et l'IVG. Une liste des établissements autorisés à pratiquer l'intervention est consultable sur le site sante.public.lu.

DATA ET CONSTITUTION

Si le Planning Familial se dit satisfait de la situation actuelle concernant l'avortement et du dialogue quotidien entretenu avec les pouvoirs publics, il reste néanmoins vigilant, comme le souligne Fatima Rougi : « Des forces conservatrices aimeraient voir les avancées sociales en matière d'IVG reléguées aux oubliettes,

tant à l'international qu'au Luxembourg. Nous avons remarqué des campagnes de désinformation sur les réseaux sociaux menées par des groupes anti-IVG locaux, souvent liés à des fondations religieuses. De plus, un médecin peut invoquer la clause de conscience pour refuser de réaliser l'intervention, ce qui complique parfois la recherche d'un praticien pour les femmes concernées.

“

Même si nous progressons dans la bonne direction, nous n'attendons pas pour agir, car les droits sexuels et reproductifs ne sont jamais définitivement acquis

”

Fatima Rougi

Nous avons également reçu des retours sur des tentatives de dissuasion et des avis partiels, voire radicaux. »

Le Planning Familial s'engage à assurer une neutralité et une transparence totales lors des interventions réalisées dans ses centres, et poursuit ses efforts pour constamment améliorer ses services.

Dans son plaidoyer adressé aux candidats lors des dernières élections législatives, puis au gouvernement élu, il a mis en avant deux axes de travail principaux. Le premier concerne la collecte de données statistiques : jusqu'à présent, aucune étude nationale n'a été menée sur la santé sexuelle, reproductive et affective. Les informations sur l'IVG, la contraception, l'âge du premier rapport sexuel, l'évolution des infections sexuellement transmissibles proviennent principalement du Planning Familial, omettant ainsi les données relatives aux IVG réalisées en hôpitaux et en



consultations. Cette absence de données précises rend difficile l'attribution et la répartition d'un budget et d'efforts ciblés sur ces enjeux de santé. « Nous disposons de peu d'informations sur les chiffres de la contraception et sur les méthodes préférées au Luxembourg, sans parler des vasectomies ou des ligatures des trompes... La collecte de données plus complètes est l'une de nos priorités », précise Fatima Rougi. La seconde revendication concerne l'inscription du droit à l'IVG - et non simplement de la « liberté garantie », une nuance sémantique utilisée par le parlement français - dans la Constitution du Grand-Duché de Luxembourg. « Bien que nous progressions dans la bonne direction, nous n'attendons pas pour agir car les droits sexuels

et reproductifs ne sont jamais définitivement acquis, en particulier pour les femmes. Une vigilance constante est nécessaire, car inscrire ce droit dans la Constitution rendrait toute remise en question beaucoup plus difficile », continue Fatima Rougi, avant de critiquer la dénomination « pro life » souvent adoptée par les associations anti-avortement : « C'est une appellation que je trouve profondément contradictoire. Un fœtus n'est pas une vie - voilà sur quoi repose le droit à l'avortement. Nous nous considérons bien plus 'pro-vie' que ces associations conservatrices, qui semblent ignorer l'impact dévastateur qu'un enfant non désiré peut avoir sur les parents et l'enfant lui-même. Offrir un choix et la liberté de décider pour soi et son corps est véritablement pro-vie. » •

LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE : ENTRE DÉFIS ET RÉALITÉ

La communication dans le couple est semblable à une ligne fragile, oscillant entre harmonie et dissonance. Au cœur de chaque échange, de chaque silence, réside le potentiel d'une compréhension profonde ou, à l'inverse, d'un malentendu qui s'infiltré et s'installe. Pourtant, malgré son importance cruciale, la communication reste un défi que de nombreux couples peinent à relever.

TEXTE : CÉLINE DOMECCO



Dans notre société où l'information circule à une vitesse vertigineuse, où les dialogues se font et se défont d'un simple clic, il semble paradoxal que nous trouvions si compliqué de communiquer avec la personne qui partage notre quotidien. Pourquoi ce qui devrait être le plus naturel au monde devient-il si épineux ? Est-ce la peur de l'incompréhension, le poids des non-dits, ou simplement l'oubli ou la méconnaissance de ces compétences qui nous permettent de nous connecter véritablement à l'autre ?

La communication dans le couple n'est pas qu'une question de résolution de conflits ; elle est le terreau sur lequel grandit l'intimité, la compréhension mutuelle et, ultimement, l'amour. En choisissant une communication plus épanouie, nous ne faisons pas que chercher à éviter les malentendus ; nous créons une relation plus riche, plus profonde et plus résiliente.

La communication est l'épine dorsale de toute relation de couple épanouie. Elle est le canal par lequel les partenaires partagent leurs pensées, leurs sentiments, leurs désirs et leurs préoccupations. Cependant, il est crucial de reconnaître les différences individuelles dans les styles de communication. Chaque personne apporte dans la relation un ensemble unique de modes d'expression

et d'interprétation, façonnés par son histoire personnelle, son éducation et ses expériences de vie. Comprendre et respecter ces différences est la première étape vers une communication plus profonde et plus significative. Certains peuvent préférer parler ouvertement et directement, tandis que d'autres peuvent trouver plus de confort dans l'expression non verbale ou dans l'écriture.

Cette diversité peut enrichir la relation, à condition que les deux partenaires s'efforcent de comprendre et d'adapter leur propre style de communication pour répondre aux besoins de l'autre. Cela demande de l'empathie, de la patience et, surtout, une volonté d'apprendre et de grandir ensemble. La communication dans le couple dépasse largement le cadre des mots échangés.

Les gestes, les expressions faciales, le ton de la voix et même le langage corporel jouent un rôle tout aussi important dans la manière dont nous communiquons nos sentiments et nos intentions. Un sourire, un regard, une main tendue peuvent exprimer bien plus que de longs discours. Il est donc essentiel d'accorder une attention particulière à ces aspects non verbaux de la communication, car ils révèlent souvent des émotions et des pensées profondes que les mots ne peuvent pas toujours capturer. Apprendre à « lire » ces signaux non verbaux chez son partenaire et à utiliser consciemment son propre langage corporel pour communiquer peut transformer la dynamique de la relation. Cela permet de créer un niveau de compréhension et de connexion qui renforce le lien émotionnel entre les partenaires. Cependant, cela exige également de cultiver une certaine sensibilité et une ouverture d'esprit, car le risque de malentendus est toujours présent. Il est donc crucial de vérifier régulièrement avec son partenaire si nos interprétations sont correctes, en posant des questions et en exprimant nos propres sentiments de manière ouverte

et honnête. En somme, comprendre les fondamentaux de la communication dans le couple, c'est reconnaître et valoriser les différences individuelles dans les styles de communication.

Lorsque nous choisissons de développer une communication épanouie au sein du couple, plusieurs défis peuvent surgir. Ils sont souvent enracinés dans nos propres perceptions, nos états émotionnels et peuvent compliquer la compréhension mutuelle. Identifier et comprendre ces barrières est essentiel pour les surmonter et favoriser une communication plus authentique et plus profonde. L'un de ces défis dans la communication de couple réside dans la tendance à imposer nos propres attentes et désirs à notre partenaire.

“

Reconnaître que le conflit peut être constructif et apprendre à gérer les désaccords de manière saine sont des étapes clés pour améliorer la communication dans le couple

”

Ces attentes, lorsqu'elles sont irréalistes ou non communiquées clairement, peuvent créer des frustrations et des malentendus. La projection de nos désirs sur l'autre, en espérant qu'il agisse ou réagisse d'une certaine manière sans exprimer clairement nos besoins, est une voie sûre vers la déception. Il est crucial de reconnaître que notre partenaire est un individu distinct, avec ses propres pensées, sentiments et besoins. Une communication efficace exige que nous exprimions ouvertement nos attentes, tout en étant prêts à écouter et à accepter les perspectives de notre partenaire. La crainte du conflit est un

autre obstacle à une communication ouverte et honnête. Beaucoup d'entre nous évitent les discussions difficiles par peur de provoquer des tensions ou des disputes, préférant le silence au risque de désaccord. Cette peur, bien que compréhensible, empêche le couple de traiter et de résoudre les problèmes sous-jacents, laissant les frustrations et les malentendus s'accumuler. Affronter cette peur, reconnaître que le conflit peut être constructif et apprendre à gérer les désaccords de manière saine sont des étapes clés pour améliorer la communication dans le couple.

Notre état émotionnel et psychologique joue un rôle significatif dans notre capacité à communiquer efficacement. Lorsque nous sommes stressés, fatigués ou submergés par nos propres problèmes, notre patience et notre capacité à écouter activement peuvent être considérablement réduites. De même, des émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent teinter notre manière de percevoir les paroles et les actions de notre partenaire, conduisant à des interprétations erronées.

Reconnaître l'influence de notre état intérieur sur notre communication nécessite une introspection et une honnêteté envers soi-même et son partenaire. Prendre le temps de gérer nos propres émotions avant d'aborder des discussions importantes peut transformer la qualité de nos échanges.

En somme, surmonter les obstacles demande une prise de conscience de nos propres attentes, de nos peurs et de notre état émotionnel. Cela implique également un engagement à travailler sur soi et à développer des stratégies de communication qui respectent à la fois nos besoins et ceux de notre partenaire. En affrontant ces défis ensemble, les couples peuvent bâtir une fondation solide pour une relation durable et épanouissante. ●



Héritage :

QUELLES DÉMARCHES, IMPÔTS ET FRAIS POUR LES HÉRITIERS ?

La succession d'une personne s'ouvre au décès de cette dernière. Comment s'effectue ce transfert de patrimoine aux légataires ? Ces derniers peuvent-ils le contester ou y renoncer ?

TEXTE : MARCAUXENFANTS

« Héritage », « héritiers », « succession »... De quoi parle-t-on ? Quelques rappels préliminaires pour planter le décor.

Héritage : « Dans le très ancien droit, on trouve ce mot comme synonyme de propriété immobilière, » précise Serge Braudo (Conseiller honoraire à la Cour d'appel de Versailles), dans le « Dictionnaire du Droit privé ». « Dans le langage actuel, le mot désigne le plus souvent le patrimoine formé de droits, de biens mobiliers et/ou immobiliers ainsi que les actions judiciaires s'y rapportant, que, par suite du décès d'une personne, ses successeurs sont appelés à recueillir ».

Héritier : « Au sens large, le mot désigne toute personne qui dispose d'un droit dans une succession, » ajoute ce dernier. Et au sens technique, « le mot est réservé aux personnes dont le droit est fondé (en l'absence de conjoint survivant) sur l'appartenance familiale (jadis, les « héritiers du sang »). L'héritier est aussi appelé « légataire » (personne qui bénéficie d'un legs). En l'absence de dispositions au décès du détenteur du patrimoine (donation, testament, contrat de mariage), l'ordre successoral prévaut : les enfants et leurs descendants héritent en premier, suivis du conjoint survivant, des parents et de leurs descendants, enfin des autres membres de la famille. Et en l'absence d'héritiers, la succession est acquise à l'État (« succession en déshérence »).

Selon le droit luxembourgeois, le détenteur du patrimoine ne peut déshériter ses enfants, ni ses petits-enfants si ces derniers sont décédés. Ceux-ci ont droit à la part réservataire.

Succession : le patrimoine successoral comprend l'ensemble des biens, des droits et des actions qui appartenaient au défunt à la date de son décès et dont les divers éléments le composant reviennent aux personnes appelées à hériter. Toujours selon le « Dictionnaire

du Droit privé », le mot désigne aussi le mécanisme juridique par lequel s'opère, tant activement que passivement, le transfert de ces droits, du patrimoine du défunt à celui de ceux qui héritent.

COMMENT SUCCÉDER ?

La succession d'une personne s'ouvre à sa mort ou lorsque son absence prolongée ne permet pas de déterminer si elle est vivante ou morte. Par le seul effet de l'ouverture de la succession, tous les biens du défunt sont transmis à ses héritiers. Pour pouvoir succéder, il faut notamment exister juridiquement au moment du décès, c'est-à-dire être au moins conçu, à condition que l'enfant en question soit né viable. Et il ne faut pas être exclu par la loi, comme le sont, par exemple, les personnes jugées en incapacité, ou bien avoir été écarté d'une succession pour cause d'indignité. Les héritiers ne sont cependant pas obligés d'accepter la succession. Ils bénéficient ainsi de différentes options :

- accepter la succession sous bénéfice d'inventaire ;
- accepter la succession purement et simplement (tout héritier de la personne défunte) ;
- renoncer à la succession (tout héritier légal réservataire ou non) ;
- exercer, le cas échéant, l'option du conjoint survivant ;
- contester la succession.

L'acceptation d'une succession sous bénéfice d'inventaire s'effectue quand l'héritier hésite à accepter la succession ou à y renoncer. Si, en effet, le passif de la succession est plus important que l'actif, l'héritier risque de devoir régler à titre personnel les dettes du défunt. En acceptant une succession sous bénéfice d'inventaire, il ne paiera les dettes de la succession que jusqu'à concurrence de la valeur des biens qu'il a recueillis.

Il y a renonciation à une succession lorsqu'un héritier abandonne, sans contrepartie, tous ses droits successoraux

à l'ensemble de ses cohéritiers. Pour être valable, la renonciation doit se faire au greffe du tribunal d'arrondissement dans le ressort duquel la succession s'est ouverte (identique à l'acceptation sous bénéfice d'inventaire). En cas de renonciation, l'héritier n'a plus de droits sur la succession, ni d'obligations vis-à-vis des créanciers du défunt. Sa part revient aux autres héritiers.

QUELLES DETTES ET QUELS DROITS ?

Certaines personnes sont protégées par la loi et ont droit à une part déterminée de l'héritage dont elles ne peuvent pas être privées. Cette part est appelée réserve héréditaire et dépend du nombre d'enfants laissés par le défunt. Lorsqu'un héritier réservataire a été privé, en tout ou en partie, de sa réserve suite aux dispositions testamentaires du défunt ou aux donations effectuées avant son décès, l'héritier peut contester la succession par voie judiciaire auprès des tribunaux civils. La responsabilité des héritiers à l'égard des dettes du défunt est assumée par ceux qui ont accepté la succession purement et simplement. Toutefois, lors de l'ouverture d'une succession, ils peuvent également accepter la succession sous bénéfice d'inventaire, comme vu plus haut.

L'héritier peut même se décharger du paiement des dettes en abandonnant tous les biens de la succession aux créanciers et aux légataires. Quid enfin des droits de succession ? « Il n'y a pas de droits de succession en ligne directe : vous n'êtes donc pas imposé (sauf sur la part extralégale lorsque vous avez fait en sorte de favoriser un héritier par rapport aux autres) ni entre époux ou partenaires (après 3 ans de partenariat), » précise la Banque de Luxembourg sur son site. « Pour tous les autres héritiers, le taux d'imposition est fonction du degré de parenté avec le défunt et du montant recueilli, et va de 2,5 % à 48 % maximum ». ●

TROIS QUESTIONS SUR LES DÉMARCHES (SOURCE : ADMINISTRATION JUDICIAIRE)

QUEL EST LE DÉLAI POUR ACCEPTER UNE SUCCESION ?

L'acceptation d'une succession peut être expresse. Elle doit alors être écrite (simple lettre ou acte authentique) et adressée à un héritier, à un créancier ou à une autorité (Administration de l'enregistrement, des domaines et de la TVA ou l'Administration des contributions directes). L'acceptation peut également être tacite quand l'héritier accomplit des actes de disposition (vendre ou échanger un bien) conservatoires (sauvegarder l'état ou la valeur des biens) ou d'administration ou de jouissance (gérer l'entreprise ou la location d'un immeuble) portant sur les biens de la succession.

COMMENT EFFECTUER UNE RENONCIATION OU UNE ACCEPTATION SOUS BÉNÉFICE D'INVENTAIRE ?

La renonciation à une succession et l'acceptation sous bénéfice d'inventaire se font au moyen d'une déclaration au greffe du tribunal d'arrondissement dans le ressort duquel la succession s'est ouverte. L'acceptation sous bénéfice d'inventaire est réalisée par les héritiers au moyen d'une déclaration au greffe du tribunal d'arrondissement (de Luxembourg ou de Diekirch) dans le ressort duquel la succession s'est ouverte.

Une telle inscription n'est pas nécessaire quand les héritiers sont des mineurs ou majeurs incapables. Ces héritiers doivent cependant faire une déclaration au greffe dès que l'incapacité a cessé ou qu'ils deviennent majeurs afin de ne pas perdre



l'avantage de l'acceptation sous bénéfice d'inventaire. Le délai pour exercer l'option est de 3 mois et 40 jours à compter du jour du décès du défunt (3 mois pour l'établissement de l'inventaire et 40 jours pour la réflexion).

COMMENT CONTESTER UNE SUCCESION ?

L'héritier qui conteste la succession par voie judiciaire auprès des tribunaux civils (de Luxembourg ou de Diekirch) doit se faire obligatoirement assister par un avocat. Il doit pour cela effectuer deux opérations : faire un rapport des libéralités pour constituer le patrimoine exact du défunt, tel qu'il existait avant que ce dernier n'attribue des biens de la succession à des héritiers ou à des tiers ; demander la réduction de ces

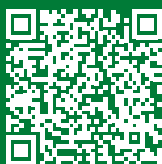
libéralités dans la mesure et dans la proportion où ces libéralités ont dépassé la quotité disponible. L'action judiciaire doit être dirigée contre l'intégralité des bénéficiaires des libéralités accordées par le défunt. Le délai d'une telle procédure varie entre 12 et 18 mois. Quand les héritiers réservataires obtiennent gain de cause, les libéralités seront réduites en conséquence. Les héritiers peuvent contester la régularité d'un testament s'ils estiment qu'il ne remplit pas les conditions légales de validité. Dans la plupart des cas, les héritiers mettent en cause la santé mentale du testateur au moment de la rédaction du testament.

Les héritiers peuvent alors contester un testament auprès du tribunal d'arrondissement du lieu d'ouverture de la succession avec l'assistance d'un avocat.

VOUS ACCOMPAGNER C'EST PRENDRE LE TEMPS DE VOUS ÉCOUTER, VRAIMENT.

Tout commence par la promesse d'un conseiller unique, à votre écoute pendant de nombreuses années. Penser et agir à long terme, c'est notre vision d'un accompagnement pérenne et de qualité. Notre attention est la meilleure alliée de la gestion de votre patrimoine, depuis plus de 100 ans.

Contactez-nous au 48 14 14 ou via
banquedeluxembourg.com/attentifs



ATTENTIFS,
DEPUIS TOUJOURS
ET POUR LONGTEMPS.

B BANQUE DE
LUXEMBOURG

Certified

Corporation

NICOLE ETIKWA IKUKU

METTRE DU CŒUR À L'OUVRAGE

Sociologue de formation, directrice du Cercle de Coopération des ONGD (organisations non gouvernementales de développement) depuis 2020, Nicole Etikwa Ikuku foule depuis longtemps les terrains de la solidarité internationale. Administratrice chez Frères des Hommes et Neimënster, elle est aussi engagée chez Déi Gréng. Cette quarantenaire joviale, fan de salsa, qui dit avoir beaucoup d'amour autour d'elle (elle a 7 neveux et est 5 fois marraine), est une féministe déterminée et impliquée. Rencontre dans la bonne humeur le 8 mars dernier au Indie's Café.

TEXTE : KARINE SITARZ | PHOTOGRAPHIE : LUC DEFLORENNE

Nicole Etikwa Ikuku



Nicole, où êtes-vous née, où avez-vous grandi ?

Je suis née à Lokutu, à l'Est de la République démocratique du Congo (RDC), région de ma grand-mère mais je suis arrivée au Luxembourg dès 1983, à 6 ans, avec mes grands-parents maternels et mon grand frère. Ma petite sœur et ma mère nous ont rejoints en 1990. Mon père est décédé, je ne l'ai pas connu. J'ai donc grandi avec mes grands-parents et deux de mes oncles. J'étais entourée de garçons, il fallait se battre (*rires*).

Pourquoi cette arrivée au Luxembourg ?

Mon grand-père était Luxembourgeois, il a fait partie de cette histoire coloniale racontée il y a peu dans une expo au MNAHA. Comme de nombreux Luxembourgeois, il est parti au Congo avec la colonie belge après la guerre, il y est tombé amoureux de ma grand-mère, y est resté et a ouvert là-bas une usine de casseroles. Mais mes grands-parents voulant que leurs 5 enfants bénéficient d'une éducation occidentale, ils sont venus au Luxembourg tout en projetant de retourner en RDC car ils y avaient une belle vie, des amis, des proches, ce qu'ils ont fait. Il y a eu le même projet d'éducation pour nous.

L'intégration a-t-elle été difficile ? Quels liens gardez-vous avec la RDC ?

J'y suis allée en vacances en 2011 avec des amis mais ma famille est ici, au Luxembourg et en Belgique. Pendant mes études à Liège, j'ai côtoyé des Congolais, cela m'a apporté beaucoup en termes identitaires, grâce à eux j'ai pu continuer à parler le lingala et à valoriser le métissage. Ce qui n'avait pas été le cas ici à l'école primaire, on n'était accepté ni par les Africains, ni par les Européens. Les inégalités sont partout, aujourd'hui encore il y a plein de préjugés. Alors soit, vous combattez tout le temps, soit vous profitez de cette richesse qui vous est offerte.

Qu'est-ce qui vous a poussée vers la sociologie ?

Je voulais être traductrice, je trouvais incroyable de pouvoir entrer facilement en contact avec les gens. Pourtant, à Liège j'ai suivi une formation pour devenir assistante sociale, ça me parlait. Mais quand j'ai compris qu'on privilégiait un système d'assistantat, j'ai décidé de ne pas y contribuer. J'ai fini mon cursus et me suis réorientée vers la sociologie. Elle permet de comprendre les phénomènes sociaux et de toucher aux causes qui créent les inégalités.

Puis vous êtes revenue au Luxembourg...

Oui, je suis passée par le CEDIES (Centre de Documentation & Info sur l'Enseignement supérieur) avant un remplacement au SNJ (Service National de la Jeunesse), puis je suis partie 6 mois à Dubaï pour enseigner l'anglais. Je ne regrette pas cette expérience, même si j'ai découvert l'envers du décor, notamment le travail insoutenable des Asiatiques.

À quand remontent vos premiers pas sur le terrain de la solidarité internationale ?

À Dubaï, j'ai eu la visite d'une amie benévole à l'ASTM (Action Solidarité Tiers

Monde) qui m'a appris que l'association cherchait un coordinateur. Un défi que j'ai eu envie de relever, attirée par ses valeurs, ses actions et ses projets. J'y ai été coordinatrice de 2004 à 2020 avant de rejoindre comme directrice, en mai 2020, en pleine pandémie, le Cercle de Coopération des ONGD. J'étais déjà impliquée dans le travail du Cercle, il permet de développer des coopérations, d'impulser des projets, d'avoir des formations...

Et pourquoi un engagement politique ?

Si en tant qu'association on est apolitique, lutter pour l'égalité et le respect des droits humains veut dire se positionner dans la société et faire des choix politiques pour contribuer au bien-être de tous. Déjà Gréng fait attention à la parité et à l'équité et je côtoyais déjà les Verts avant qu'on vienne me chercher. Je suis Luxembourgeoise mais j'ai un pied dans d'autres communautés, c'est un plus, je suis fière de pouvoir le thématiser. Je me suis présentée aux élections communales à Luxembourg, car c'est ma ville. On devrait consulter les citoyens avant de prendre des décisions, remettre l'humain au centre, ce serait tellement plus harmonieux et on pourrait y rendre la vie plus agréable. L'indice du bien-être social ne se résume pas au pouvoir d'achat.

Quid de la culture pour vous qui avez un mandat d'administratrice à Neimënster ?

La culture, c'est ce qu'on vit, c'est nous. J'ai été honorée d'être appelée dans ce lieu de rencontre et de partage. J'y ai organisé pas mal de concerts, de conférences. J'aime aussi le cinéma. Hier, dans le cadre du LuxFilmFest, j'ai vu « The New Man », film cap-verdien, poétique et fort, soutenu par la coopération luxembourgeoise. C'est l'histoire d'un vieil homme qui a refusé de quitter son village, il témoigne de l'exode climatique. Le débat qui a suivi portait sur les moyens d'initier de vrais échanges culturels, de promouvoir les films africains alors qu'on a notamment une extraordinaire communauté de Cap-Verdiens.

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

Celle avec Aminata Traoré, ancienne ministre de la Culture au Mali, que nous avons invitée à Neimënster. Cette femme dénonce la mondialisation, l'hégémonie occidentale, les relations de pouvoir avec une telle force ! J'étais très émue. Et celle avec Fatou Diome rencontrée lors d'une lecture au lycée Aline Mayrisch. ●

“

On a profité des immigrations italienne, portugaise et des Balkans, on n'arrive pas à profiter de celle des pays hors Europe. On aurait pourtant tellement à y gagner

”

Questions à la volée

UN FILM :

« *The Kings of the World* »
de Laura Mora Ortega, un film découvert quand j'étais dans le *Jury 2030 Award du LuxFilmFest 2023*.
Ces acteurs, des jeunes de la rue en Colombie, m'ont bouleversée.

UNE DESTINATION :

Le Cap-Vert, le Vietnam et Cuba que je porte dans mon cœur et où j'ai eu des échanges extraordinaires.

UNE PASSION :

C'est grâce à la salsa que je m'en suis sortie à Dubaï et que j'ai pu rencontrer des gens de partout.

UNE PHILOSOPHIE DE VIE :

La prendre du bon côté, essayer de faire le mieux qu'on peut mais pas juste pour soi.

News SOCIÉTÉ

CAPELLEN ACCUEILLE LA PREMIÈRE ÉPICERIE ÉCORESPONSABLE KILOGRAM

Dans une avancée significative pour le commerce durable au Luxembourg, Kilogram a ouvert sa toute première épicerie physique à Capellen, marquant une étape majeure dans son parcours dédié à une consommation sans déchet. Lancée en avril 2022, Kilogram s'est rapidement imposée comme une référence grâce à son e-shop écoresponsable qui propose une sélection rigoureuse de produits locaux et biologiques issus de 40 producteurs régionaux. Après un succès en ligne, l'ouverture de cette épicerie marque l'aboutissement d'un travail acharné, avec le soutien de l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte. Situé route d'Arlon, le magasin offre une expérience d'achat zéro déchet avec des produits locaux, dans un espace conçu autour de la récupération et du recyclage. Kilogram se distingue par ses critères de sélection rigoureux : priorité au local, à l'agriculture biologique ou raisonnée, et à l'absence d'emballage jetable.

www.kilogram.lu

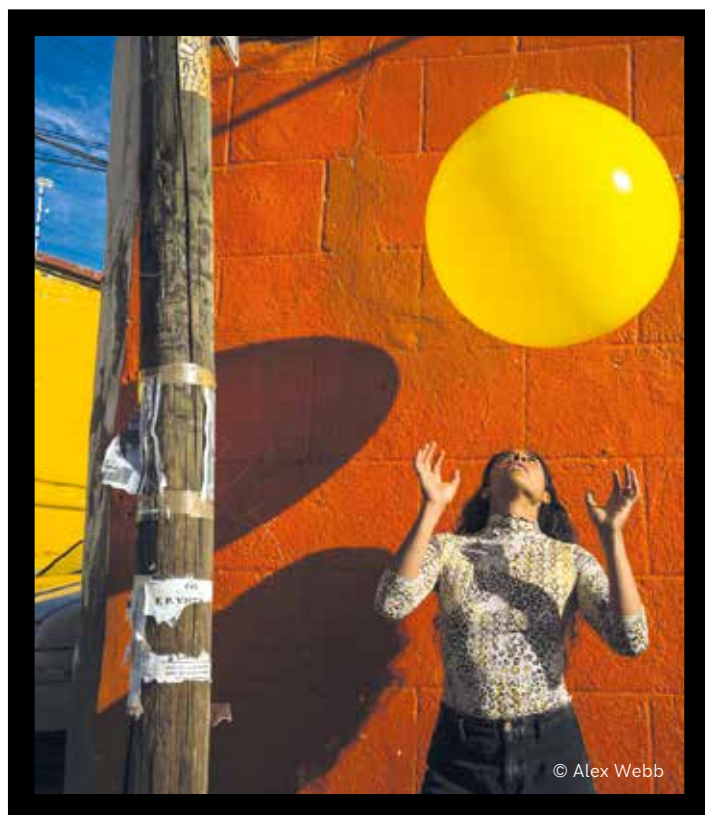


Debbie Kirsch lauréate du Prix de la Jeune Entrepreneuse 2023

Debbie Kirsch vient de se voir décerner le Prix de la Jeune Entrepreneuse 2023 par les Soroptimistes, reconnaissant ainsi son projet entrepreneurial dans le domaine de la mode upcyclée. Gérante d'une boutique de vêtements innovants, Kirsch excelle dans la transformation de saris colorés et d'autres textiles en pièces de mode uniques, soulignant son engagement envers le développement durable et le soutien aux artisanes. Diplômée en biologie avec un master en Sustainable Business and Innovation, Debbie a puisé son inspiration lors d'un stage significatif en Inde, où elle a collaboré avec Saheli Women. Ce partenariat lui a permis de concrétiser sa passion pour l'upcycling en créant sa marque, Devi. Cette initiative valorise non seulement le travail des femmes artisanes de divers pays mais contribue également à une mode plus responsable et éthique. Le prix, doté de 5 000 euros, célèbre l'entrepreneuriat féminin en mettant en lumière des projets qui allient créativité, engagement social et performance économique. Soroptimist International, réseau mondial de femmes professionnelles, continue à encourager l'*empowerment* féminin à travers ce type de récompense, soulignant l'impact positif de l'entrepreneuriat féminin sur la société.

UNE EXPOSITION UNIQUE

Veuve Clicquot et l'agence photographique Magnum Photos annoncent leur collaboration pour l'exposition itinérante « Emotions of the Sun ». Cette exposition débutera au Garden Senato Milano, du 15 au 21 avril 2024, marquant ainsi une étape clé de la Milan Design Week. Depuis deux siècles et demi, la Maison Veuve Clicquot diffuse sa culture solaire à travers le monde, s'inspirant de l'esprit libre et optimiste de sa fondatrice, Madame Clicquot. La collaboration avec l'agence fondée en 1947 par Robert Capa et Henri Cartier-Bresson, s'inscrit dans la continuité des expositions « Solaire Culture » qui ont eu lieu à Tokyo, Los Angeles et Londres entre 2022 et 2023. Cette initiative, « Emotions of the Sun », est une célébration photographique itinérante qui met en avant le soleil comme symbole universel de joie et d'optimisme. Huit photographes de Magnum, dont Steve McCurry, Alex Webb, Trent Parke, Olivia Arthur, Lindokuhle Sobekwa, Cristina de Middel, Nanna Heitmann et Newsha Tavakolian, offrent leur interprétation des émotions que leur inspire le soleil. Chacun, opérant sur les cinq continents, partage sa vision unique à travers cet événement. L'exposition se tiendra dans un espace spécialement aménagé par la designer française Constance Guisset, connue pour son exposition « Surprise Party ! ».



RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

Le rapport de l'Agence européenne pour l'environnement (AEE) publié début mars souligne que l'Europe est confrontée à environ 36 risques climatiques majeurs qui menacent les écosystèmes, la santé, les infrastructures et l'économie. L'AEE appelle à des actions immédiates et urgentes pour éviter des conséquences catastrophiques. La chaleur extrême, la sécheresse, les incendies de forêt et les inondations devraient s'aggraver, même dans les scénarios optimistes de réchauffement. L'Europe s'est réchauffée deux fois plus vite que la moyenne mondiale depuis la révolution industrielle, et pourrait voir des températures 3 °C plus élevées d'ici 2050. L'Europe du Sud et les régions côtières à faible altitude sont particulièrement vulnérables. Des pertes humaines et financières significatives sont à prévoir si aucune action décisive n'est prise. Les coûts des inondations côtières pourraient excéder 1 000 milliards d'euros annuellement. L'AEE met en garde contre une augmentation des maladies, des conflits pour les ressources et une baisse de productivité due à la chaleur. La Commission européenne prévoit de publier des recommandations sur l'adaptation au climat, avec des « exigences minimales » pour la résilience climatique dans le budget de l'UE à partir de 2027. Toutefois, aucune proposition législative n'est attendue avant les prochaines élections européennes.

IL Y A TRENTE ANS, LE RWANDA SOMBRAIT DANS LES TÉNÈBRES

Le Rwanda commémore ce 7 avril le trentième anniversaire du génocide des Tutsis. D'avril à juillet 1994, entre 800 000 et un million de personnes ont été tuées dans des massacres organisés. Depuis, le Rwanda s'est reconstruit et est devenu un pays relativement prospère, mais les cicatrices et traumatismes du génocide persistent.

TEXTE : FABIEN GRASSER



Dans la soirée du 6 avril 1994, l'avion transportant les présidents rwandais Juvénal Habyarimana et burundais Cyprien Ntaryamira est abattu par un missile au-dessus de Kigali. Le Falcon 50 s'écrase à quelques dizaines de mètres de la résidence présidentielle, où ses débris ont été rassemblés et sont toujours visibles. Cet attentat, très probablement réalisé par des membres de la garde présidentielle, a fourni aux extrémistes du Hutu Power le prétexte attendu pour commencer le génocide de la minorité tutsie, qui représentait environ 10 % de la population. Dès le lendemain, des barrages sont érigés dans tout le pays par des milices, notamment les tristement célèbres Interahamwe. Des armes sont sorties de leurs cachettes et la *Radio-télévision Libre des Mille Collines*, média de la haine, publie et diffuse des listes de personnes à éliminer, révélant leurs cachettes. Aux barrages, les Tutsis sont systématiquement tués, en raison de la mention « ethnique » sur leurs cartes d'identité.

Le gouvernement intérimaire prend le pouvoir et ordonne l'exécution des Hutus modérés, y compris la Première ministre Agathe Uwilingiyimana, tuée par des membres de la garde présidentielle avec sa famille. Un sort similaire est réservé à tous ceux qui s'opposent à l'horreur ou qui tentent de trouver une solution pacifique à la crise politique qui déchire le pays depuis quatre ans.

Le Rwanda bascule dans la guerre civile en 1990, lorsque des Tutsis exilés attaquent le nord du pays depuis l'Ouganda. Depuis les années 1960, des dizaines de milliers de Tutsis ont fui vers les pays voisins pour échapper au régime ségrégationniste hutu et aux massacres.

Regroupés au sein du Front patriotique rwandais (FPR), ils revendiquent leur retour et un partage du pouvoir, ce que refuse le régime en place. L'offensive du FPR est repoussée grâce

à l'intervention de l'armée française. L'Élysée de François Mitterrand accorde un soutien inconditionnel au pouvoir rwandais en place, y compris pendant le génocide, ce qui vaut à Paris d'être accusée de complicité.

Entre le 7 avril et le 17 juillet 1994, 800 000 à un million de personnes sont tuées, sur une population totale d'environ 7 millions d'habitants. Des Hutus tuent leurs voisins Tutsis à l'aide de machettes ou de gourdins cloutés. La police, la gendarmerie et l'armée les assistent, sous les ordres de politiciens et de fonctionnaires.

“

Alors que les victimes d'hier continuent à côtoyer leurs bourreaux, le Rwanda ne s'est pas reconstruit uniquement grâce à l'afflux de dollars dans ses caisses. Pour réconcilier la population, il était nécessaire de rendre justice

”

Le pouvoir incite chaque jour les Hutus à éliminer les Tutsis, dans une organisation où les tueries sont considérées comme un « travail communautaire », se déroulant à heures fixes. Le génocide prend fin lorsque le FPR prend le contrôle de la majeure partie du territoire, face à une armée rwandaise en déroute.

En juillet 1994, le pays est dévasté. Pierre Habarurema, un ecclésiastique survivant du génocide, nous racontait il y a quelques années le désarroi de la population après la libération de Kigali : « Nous nous sommes retrouvés ici, quelques dizaines de personnes. Plus rien ne fonctionnait, il n'y avait plus d'eau courante, plus de nourriture, plus de services de santé.

Nous avons tous perdu des membres de nos familles et des amis. Nous ne savions pas ce que nous allions devenir. Et nous nous demandions comment nous allions reconstruire le pays à partir de rien. »

Trente ans plus tard, Paul Kagame, président depuis 2000 et ancien chef militaire du FPR, a fait du Rwanda l'un des pays les plus prospères de la région des Grands Lacs, voire du continent. Il est cependant accusé d'enrichir son pays au détriment de la République démocratique du Congo voisine, en pillant ses précieux minerais avec l'appui de milices qu'il finance et soutient militairement. Son régime est également critiqué pour l'absence de liberté de la presse, le manque de pluralisme politique et la répression des opposants.

Mais alors que les victimes d'hier continuent à côtoyer leurs bourreaux, le Rwanda ne s'est pas reconstruit uniquement grâce à l'afflux de dollars. Pour réconcilier la population, il était nécessaire de rendre justice. Celle-ci s'est exprimée à travers divers mécanismes.

Au niveau national, environ 10 000 personnes ont été condamnées par les tribunaux conventionnels pour leur participation au génocide. De son côté, l'ONU a créé en novembre 1994 le Tribunal pénal international pour le Rwanda, afin de juger les responsables de haut niveau, dont le colonel Théoneste Bagosora, considéré comme le cerveau du génocide.

L'aspect le plus singulier du processus judiciaire a été l'activation des gacaca. Ces tribunaux communautaires traditionnels, dont les audiences se tiennent en plein air et en présence de la population, permettent à chacun de prendre la parole. Les accusés comprennent aussi bien les auteurs et complices d'homicides que ceux ayant profité des circonstances pour s'approprier les biens des victimes. Ces tribunaux ne sont pas compétents pour juger les leaders et les planificateurs du génocide.



La majorité des accusés a été condamnée à des travaux d'intérêt général, d'autres à des peines d'emprisonnement et parfois à la peine de mort. Plus de 12 000 de ces juridictions ont été mises en place à partir de juin 2000 et ont permis de juger deux millions de personnes en un temps record. C'est une expérience unique après un tel massacre de masse et elle a contribué à réconcilier en partie les Rwandais. Mais les cicatrices du génocide demeurent et resurgissent régulièrement lors de la découverte de fosses communes.

Sur les cinq dernières années, plus de 100 000 cadavres ont été exhumés, parfois cachés sous des maisons ou le terrain d'une paroisse catholique, comme à Rusizi, où plus de 1 100 cadavres ont été déterrés en avril 2023. Pour les familles et proches des victimes, « trouver les corps des êtres aimés permet à certains d'apaiser un peu leurs cœurs et d'accompagner les leurs avec un peu plus de dignité », écrit la chercheuse canadienne Maïka Sondarjee, dans une tribune parue dans le journal québécois *Le Devoir*, début mars.

Comme chaque année, ce 7 avril, le Rwanda commémore officiellement

le génocide au cours d'une cérémonie présidée par Paul Kagame. Elle sera placée sous le signe du dialogue intergénérationnel. Il s'agit de soigner le traumatisme qui se transmet des parents aux enfants. Mais aussi de veiller à ce que le génocide ne soit pas oublié sur le long terme, alors que plus de la moitié de la population rwandaise a aujourd'hui moins de 20 ans et n'était donc pas née en 1994. De nombreux chefs d'État étrangers assisteront aux cérémonies. D'autres y enverront des représentants. C'est le cas de la France, Emmanuel Macron ayant décliné l'invitation officielle du Rwanda.

Bien que les relations entre les deux pays se soient améliorées ces dernières années, Paris continue de susciter des interrogations sur son implication et son inaction face au génocide. Cette absence est également symbolique de l'attitude des pays occidentaux en 1994 : aucun n'est intervenu, bien qu'ils étaient parfaitement informés de ce qui se tramait et du déroulement des massacres.

L'histoire se répète, avec la même inaction face aux bombardements massifs de civils palestiniens par l'armée israélienne à Gaza. ●

QU'EST-CE QU'UN CRIME DE GÉNOCIDE ?

Le crime de génocide est un crime international juridiquement défini par la « Convention pour la prévention et la répression du crime de génocide », adoptée par l'ONU en 1948, et le Statut de Rome de la Cour pénale internationale, adopté en 1998. Un génocide ne se définit pas par le nombre de victimes. Le massacre de Srebrenica, en août 1995, de 8 000 adolescents et hommes bosniaques par l'armée de la République serbe de Bosnie, est ainsi qualifié de génocide par la justice internationale. Le génocide se caractérise par « l'intention de détruire, en totalité ou en partie, un groupe national, ethnique, racial ou religieux », en commettant des actes tels que « le meurtre ; les atteintes graves à l'intégrité physique ou mentale des membres du groupe ; la soumission intentionnelle du groupe à des conditions d'existence pouvant entraîner sa destruction physique totale ou partielle ; l'imposition de mesures visant à entraver les naissances au sein du groupe ; ou le transfert forcé d'enfants du groupe à un autre groupe ». Pour la justice, prouver l'intentionnalité est un défi majeur dans la qualification d'un crime de génocide. C'est l'un des trois crimes imprescriptibles en droit international, avec le crime de guerre et le crime contre l'humanité.



© Alea Horst

AIDEZ-NOUS À AIDER LES ENFANTS VULNÉRABLES DANS LE MONDE

Depuis 1974, SOS Villages d'Enfants Monde s'engage à partir du Luxembourg pour la prise en charge et le développement des enfants afin qu'ils vivent mieux au sein de leurs familles et de leurs communautés.



MERCI POUR VOTRE SOLIDARITÉ !

www.sosve.lu • +352 490 430
3, rue du Fort Bourbon L-1249 Luxembourg

Florence Navarro



CET, LA FLEXIBILITÉ AU SERVICE

du bien-être

Le compte épargne-temps célèbre ses cinq ans cette année. Florence Navarro, Head of Legal & Data Privacy au sein de la Banque de Luxembourg, fait le point sur la mesure et sur son utilisation par les salariés.

TEXTE : MARC AUXENFANTS

Le 12 avril 2019, le compte épargne-temps (CET) entrait en vigueur au Grand-Duché. La mesure autorise les salariés à cumuler jusqu'à 45 semaines, soit environ un an de jours de travail. L'objectif du législateur était clair : permettre une meilleure flexibilité dans la gestion du temps de travail, tant pour les entreprises que pour les salariés. Et ce, dans le cadre d'une formation continue ou pour mieux concilier travail et famille. La loi-cadre offre aussi aux partenaires sociaux un levier de négociation ; l'instauration du CET en entreprise ne pouvant se faire que via la négociation d'une convention collective ou d'un accord interprofessionnel. Florence Navarro, Head of Legal & Data Privacy au sein de la Banque de Luxembourg, revient sur la mise en place du dispositif et sur le bilan de la mesure.

Florence Navarro, quand avez-vous mis en place le CET au sein de votre institution ?

En 2007. Nous avons été parmi les premiers employeurs luxembourgeois à déployer le dispositif, donc bien avant la loi. Et ce, conformément à notre culture d'entreprise en vue de concilier vie privée et vie professionnelle, et d'offrir un cadre de bien-être à nos collaborateurs. À l'époque, l'option figurait déjà dans la Convention Collective du secteur bancaire. Ce premier compte épargne temps a ensuite eu une fonction très importante en 2009, quand nous avons déployé un gros projet infor-

matique au sein de la Banque. Le chantier a mobilisé nos équipes à plein temps pendant plusieurs semaines, et a donc généré de nombreuses heures supplémentaires, qui ont ensuite alimenté leur CET. Dans ce contexte extraordinaire, le CET a ainsi permis de répondre à une problématique de gestion du temps.

“
L'objectif du législateur était clair : permettre une meilleure flexibilité dans la gestion du temps de travail, tant pour les entreprises que pour les salariés
”

Qu'est-ce qui a changé depuis sa mise en place ?

À l'époque, le cadre était plus rigide et sélectif : ainsi, la période de préavis était plus longue ; les congés d'épargne-temps n'étaient réservés qu'à des événements très précis, comme une alternative à un congé sans solde, à un départ en retraite avancé...

Avec la nouvelle loi d'avril 2019, nous avons opéré quelques ajustements : telle que la révision du nombre d'heures de CET à désormais 1.800 heures (selon la loi), contre 2.000 heures auparavant chez nous. Nous

avons également profité de la nouvelle législation pour assouplir les conditions d'octroi de congés : en l'élargissant, par exemple, à la possibilité de prendre rapidement 2-3 jours supplémentaires en sus du congé extraordinaire (pour cause de décès familial, ou d'assistance aux parents aidants...), à une époque où les congés sociaux étaient moins nombreux qu'aujourd'hui. Dans ces cas-ci, nous restons souples aussi au niveau du préavis. Mais pour les autres cas, comme le départ anticipé à la retraite, le préavis reste d'un mois, toujours en fonction des besoins du service.

En général, tout se déroule de manière consensuelle au sein des équipes. Nous avons en outre élargi l'alimentation du CET au solde des jours de congés légaux et aux jours de repos prévus dans la Convention Collective. Et par ailleurs, nous avons dû adapter la clause d'ancienneté (autrefois inexistante chez nous), aux deux ans après la période d'essai comme prescrits par la loi. Malgré ces restrictions légales, nous n'avons pas eu de plaintes de la part de nos collaborateurs. Tout le processus sur ces questions ainsi que l'adaptation à la nouvelle loi sont et ont été discutés ensemble avec la Délégation du personnel.

Quel est le coût de gestion du CET pour l'employeur ?

Nous devons provisionner chaque année les montants. Aussi, être plus souple dans l'autorisation de congé CET

permet à l'employeur de mieux maîtriser ses budgets. Concrètement, en termes de gestion, nous regardons en fin d'année le montant d'heures accumulées sur le solde global de congés. Après un report de cinq jours sur l'année suivante, les congés non pris sont automatiquement versés sur le CET. Financièrement, le provisionnement est adapté chaque année en fonction des indexations et des augmentations volontaires de salaires... Sur ce point, la loi a le mérite de préciser que le taux horaire est celui qui prévaut à la date de prise de congé.

Pour quels types de congés CET, vos collaborateurs optent-ils généralement ?

Presque la moitié de nos quelque 1.000 employés disposent d'un CET alimenté avec quelques jours, jusqu'à plusieurs mois.

Beaucoup, notamment ceux avec une grande ancienneté chez nous, ont moins de projets de vacances ; ils préfèrent donc cumuler ces jours supplémentaires travaillés pour partir plus tôt à la retraite. Et très peu utilisent finalement le CET pour un congé sabbatique, une expatriation de quelques mois, ou bien pour une formation continue ou une reconversion professionnelle.

En général, nos collaborateurs transfèrent sur leur CET les jours de congés non pris, et non dans une logique d'épargner à tout prix pour épargner.

Par ailleurs, notre politique de gestion du temps permet aussi l'achat de congés : avec la possibilité d'acheter jusqu'à 10 jours de congés avec son 13^{ème} mois.

Nos collaborateurs pourront donc prendre ces congés supplémentaires durant l'année en cours, sans devoir puiser sur leur CET. Ce qui explique pourquoi le CET est plus utilisé en amont du départ à la retraite. Si on fait le bilan après 5 ans – voire 14 ans pour nous – le CET reste une mesure appréciée de nos collaborateurs et s'inscrit plus que jamais dans notre politique de bien-être au travail. ●

Ce qu'il faut savoir

La mise en place du compte épargne-temps peut uniquement se faire dans le cadre d'une négociation collective, soit par la voie d'une convention collective de travail, soit par le biais d'un accord interprofessionnel au niveau national ou sectoriel. Une homologation ministérielle des accords d'entreprise est nécessaire, étant donné que le Fonds pour l'emploi sera, le cas échéant, appelé à intervenir.

Comptabilisation des heures :
le CET est tenu en heures. Il est alimenté par les heures suivantes :

- les jours de congé supplémentaires accordés en vertu d'un plan d'organisation du travail en fonction de la durée de la période de référence ;
- les soldes excédentaires de la période de référence ou de l'horaire mobile ;
- les heures supplémentaires prestées à la demande de l'employeur ou avec son autorisation. Une heure supplémentaire travaillée est compensée par une heure et demie ;
- le repos compensatoire en cas de travail le dimanche ;

- les jours de congé compensatoire des jours fériés tombant un dimanche ;
- les jours de congé supplémentaires au-delà des 26 jours légaux dans la mesure où ils n'ont pas encore été pris dans l'année en cours.

Le maximum du solde horaire du compte épargne-temps est fixé à 1 800 heures, soit 45 semaines à 40 heures ou à peu près un an de jours de travail.

COMMENT UTILISER LE COMPTE ÉPARGNE-TEMPS ?

Sauf dérogation conclue entre partenaires sociaux, le congé doit être fixé au moins un mois à l'avance. Il peut être utilisé pour du congé rémunéré à temps plein ou à temps partiel. Dans ce dernier cas, le salarié doit prêter un minimum de 10 heures restantes en moyenne par semaine.

QUELLES SONT LES OBLIGATIONS DE L'EMPLOYEUR ?

L'employeur doit mettre en place un système assurant la tenue exacte et

détaillée du compte épargne-temps. Il doit s'assurer que la consultation individuelle par le salarié soit à tout moment garantie et que le salarié puisse, sur base d'un relevé mensuel, vérifier que l'approvisionnement correspond à ses attentes initiales.

L'employeur doit également provisionner au passif et à l'actif du bilan la contrepartie financière des comptes épargne-temps de ses salariés, augmentée des charges patronales et l'adapter, le cas échéant, à l'évolution du coût de la vie.

QUEL EST LE TRAITEMENT FISCAL DU COMPTE ÉPARGNE-TEMPS ?

La contrepartie rémunérée du temps accumulé sur un compte épargne-temps, prévue par une disposition légale ou réglementaire, une convention collective ou tout autre contrat collectif de travail, est considérée comme revenu d'une occupation salariée.

(Source : *Chambre des Salariés - CSL*)

EXTERNALISER VOS MISSIONS RH, Y AVEZ-VOUS DÉJÀ PENSÉ ?

- Gestion du personnel, des présences, absences et avantages salariaux
- Préparation et coordination de la paie
- Rapport INFPC
- Projets RH spécifiques
- Implémentation SIRH possible
- En direct ou sans contact avec le personnel
- Sur place ou à distance

Un spécialiste RH dédié à votre personnel

Contactez-nous !

Vos ressources humaines sont votre plus grand atout. Elles méritent une gestion optimale, rigoureuse et réactive, dans le respect du droit social en vigueur. Nos experts sont là pour ça !



#SecurexLuxembourgRHSolutions





Mobilité durable :

SE DÉPLACER À L'ÈRE DE L'ÉLECTRIQUE SANS TROP MARQUER LE PAS

Nombreuses sont les manières de se déplacer au quotidien tout en minimisant son impact sur l'environnement et le climat. Examinons les avantages et les limites des différentes solutions de mobilité, car se déplacer n'est pas un but en soi.

TEXTE : FABRICE BARBIAN

Pour se mouvoir sans polluer ou sans puiser dans les ressources naturelles, la marche reste la solution la plus simple. Encouragée par de nombreuses études, elle est préférable pour la moitié des déplacements en voiture qui sont inférieurs à 3 km, une distance que l'on peut couvrir à pied en environ 30 minutes.

En milieu urbain, « le vélo est plus rapide que la voiture pour des distances de 1 à 5 km. En ville, un cycliste se déplace à une vitesse moyenne de 15 km/h, contre 14 km/h pour une voiture », précise l'ADEME (Agence de la transition écologique, en France). Cependant, il est vrai que cela nécessite l'aménagement de pistes cyclables adéquates.

des matières premières qu'il faut extraire et transporter. La question du recyclage de ces batteries se pose également. Ils requièrent également de l'électricité pour la recharge, dont l'impact dépend de la source d'énergie (fossile ou renouvelable). Selon une étude de la Fédération européenne de cyclisme, l'empreinte carbone d'un vélo électrique est de 22 g CO₂/km, alors que l'ADEME estime qu'elle est de 10 g CO₂/km. Pour ces véhicules légers, l'essor du free-floating, qui permet de mettre à disposition du public un véhicule (vélo, trottinette, etc.) sans qu'il soit attaché à une station fixe, contribue également à diminuer les émissions de CO₂ par utilisateur.

LES VÉLOS ET LES TROTTINETTES ÉLECTRIQUES

Ajoutons un moteur aux moyens de transport qui nécessitent une dépense énergétique humaine. Prenons l'exemple de la trottinette électrique ou du vélo électrique qui jouissent d'une popularité croissante. D'après la CONEBI (Confédération européenne de l'industrie du cycle), 5,5 millions de vélos électriques ont été vendus en Europe en 2022. Ces moyens de transport n'émettent pas de pollution à l'utilisation, ce qui contribue à leur succès, mais leur impact environnemental ne doit pas être négligé, notamment lors de leur fabrication.

Les trottinettes, en particulier, consomment des matériaux comme l'aluminium, qui a une forte empreinte carbone. Leurs batteries nécessitent

VOITURES ÉLECTRIQUES : UN DÉMARRAGE AVEC HANDICAP

Passons aux voitures. Écartons immédiatement les modèles diesel et essence, qui devraient disparaître d'ici 2035, même si cette transition ne sera pas si simple. Concernant les voitures électriques, elles ne rejettent pas de CO₂, mais leur impact écologique n'est pas non plus entièrement vertueux. Les batteries sollicitent des ressources naturelles, souvent exploitées de manière destructrice pour l'environnement dans des régions éloignées, ce qui implique

“

L'empreinte écologique d'un véhicule électrique neuf est 2 à 3 fois supérieure à celle de son équivalent thermique

”

Pour des trajets de moins de 500 m, la marche est souvent plus rapide que la conduite et en plus, elle est bénéfique pour la santé. Pour accélérer le pas ? Le vélo. Il ne consomme pas d'énergie fossile à l'utilisation, bien qu'il doive être fabriqué (tout comme les chaussures du marcheur). Il permet aussi de brûler des calories, ce qui est significatif étant donné que 16,5 % des adultes au Luxembourg sont obèses, selon le ministère de la Santé.

également du transport polluant. Cependant, l'émergence des gigafactories en Europe pourrait améliorer la situation. Le recyclage des batteries est également perfectible, et leur qualité variable peut entraîner la nécessité de remplacements fréquents, augmentant ainsi les émissions associées au véhicule. Il est bien établi qu'une voiture électrique neuve a une empreinte écologique initiale bien plus élevée par rapport à un modèle à essence ou diesel en raison de l'impact de sa production. Cependant, elle peut compenser cet handicap par l'utilisation d'électricité renouvelable, le choix de modèles plus petits et un usage quotidien raisonnable. Il convient également d'éviter les charges rapides excessives et de ne pas prendre sa voiture sans réelle nécessité.

“

En milieu urbain, le vélo est plus rapide que la voiture sur des distances de 1 à 5 km

”

AVEC LE TEMPS ET LES KILOMÈTRES PARCOURUS...

À partir de combien de kilomètres parcourus, une voiture électrique devient-elle plus avantageuse en termes d'émissions de CO₂ qu'un modèle thermique ? De nombreux facteurs doivent être pris en compte, mais selon le Fuel Institute, il faudrait environ 30 000 km pour une voiture électrique alimentée en énergie propre pour atteindre ce point de bascule. L'ADEME estime ce seuil aux alentours de 70 000 km pour une berline compacte et de 70 000 à 100 000 km pour les SUV électriques, en fonction des modèles. La VDI (Association des ingénieurs allemands) évalue cette distance à



90 000 km en moyenne. Toutes les études s'accordent sur le fait que le type d'électricité utilisée est un facteur déterminant. Si elle est produite à partir de combustibles fossiles, il faudrait ajouter des milliers de kilomètres supplémentaires pour atteindre un bilan neutre. Toutefois, compte tenu de la durée de vie normale d'un véhicule, la voiture électrique présente un bilan climatique globalement plus favorable. Il reste cependant un bémol : l'extraction des matières premières pour les batteries peut avoir des effets néfastes sur l'eau ou la biodiversité des lieux d'extraction.

MIEUX VAUT ÊTRE À PLUSIEURS

En conclusion, les transports en commun tels que le bus (électrique ou au gaz), le tram ou le train (y compris ceux à hydrogène en développement) jouent

un rôle crucial dans la réduction de l'impact environnemental et climatique dans le secteur des transports. D'après Greenpeace, un passager de métro consomme dix fois moins d'énergie qu'un automobiliste. Un tramway émet seulement 2,2 grammes de CO₂ par passager / kilomètre, tandis qu'une voiture particulière en émet 138 grammes, selon l'énergéticien EDF. Le covoiturage, qui allège le trafic, a également son importance. L'ADEME a calculé que pour un trajet de 51 km, l'empreinte carbone par passager en voiture thermique passe de 11 kg de CO₂ sans covoiturage à 2,8 kg avec trois covoitureurs. Ces mêmes principes s'appliqueraient à la voiture électrique. Enfin, il faut considérer que deux personnes dans une petite citadine polluent moins que trois dans un SUV, ce qui pose question en termes d'impact climatique. ●

RÉDUISEZ VOS COÛTS ÉNERGÉTIQUES

AVEC ENOPRIMES

Mesdames, si vous songez à rénover votre habitation, Enovos est là pour vous. En tant que principal fournisseur d'énergie au Luxembourg et acteur dynamique de la transition énergétique, nous proposons de vous accompagner dans vos projets de rénovation grâce à enoprimes. Ce programme permet de diminuer le budget de vos travaux, de réduire votre consommation d'énergie et d'agir pour notre planète.

Si vous résidez dans une ancienne bâtisse, vous pensez certainement à lui redonner un petit coup de jeune. Commencez par vérifier l'isolation. En effet, une maison mal isolée émet des gaz à effet de serre et surtout, engendre une surconsommation d'énergie. enoprimes récompense les économies d'énergie et les primes pour l'isolation d'une façade ou l'isolation de la toiture comptent parmi les primes particulièrement attractives.

Afin de rendre votre chez vous plus agréable, d'optimiser votre consommation d'énergie et d'alléger vos factures, vous pouvez aussi opter pour des installations plus performantes et plus écologiques. Vous avez absolument tout à y gagner et, cerise sur le gâteau, votre logement prendra plus de valeur.

Si vous décidez d'entreprendre de telles rénovations, vous pouvez accéder à des primes très intéressantes. Profitez par exemple d'une prime de 2 500 € pour une pompe à chaleur air/eau dans votre maison unifamiliale. Bénéficiez également d'un bonus de 500 € si vous abandonnez le chauffage au fioul au profit d'une pompe à chaleur ou d'un chauffage au bois. Autre bonne nouvelle pour votre



portefeuille, **enoprimes** est cumulable avec d'autres aides : vous pouvez également bénéficier du **Klimabonus** de l'état et des aides de votre commune.

Maintenant, vous vous demandez certainement comment procéder ? enoprimes confie l'ensemble des demandes d'obtention des primes à ses partenaires agréés. Ce sont eux qui se chargent de préparer votre devis et d'effectuer votre demande de subvention. Fini la montagne de paperasse

administrative, vous n'avez plus qu'à accepter la proposition et à signer le devis.

Cependant, assurez-vous bien de faire votre demande de prime avant de passer commande pour vos travaux. De son côté, **enoprimes** s'engage à vous reverser la subvention dans les quatre semaines suivant la validation du dossier. Le montant alloué dépendra des travaux entrepris : plus ces derniers permettront de faire des économies d'énergie, plus la prime sera élevée.

COUP DE FRAIS

On peut facilement se lasser de son intérieur. Aucun problème : restaurer et moderniser un habitat défraîchi ou passé de mode sans entreprendre de gros travaux peut se faire de manière simple et ingénieuse, à condition d'avoir de bons conseils.

TEXTE : MARINE BARTHÉLÉMY



THE HATTIE LLOYD

Créons *ensemble*, un intérieur qui *vous ressemble*.

NOTRE SAVOIR-FAIRE À VOTRE SERVICE

OPTIMISATION DE L'ESPACE

L'intérieur d'une maison est souvent amené à évoluer en fonction des besoins et, surtout, des envies de ses habitants. Bien entendu, il n'est pas toujours possible de prévoir des travaux d'agrandissement, comme l'ajout d'une véranda, ou de modifier les cloisons existantes.

Toutefois, il peut être intéressant de repenser les espaces afin d'optimiser au mieux leur fonction. Première étape : identifier les zones nécessitant une rénovation, que ce soit pour des raisons esthétiques ou structurelles, puis définir la fonctionnalité de chaque pièce et se poser les bonnes questions. L'espace bureau est-il bien situé ? Comment pourrait-on installer un coin dînatoire proche de la cuisine ? Pour optimiser les espaces, il peut être utile d'introduire de nouvelles cloisons, telles que des panneaux coulissants japonais, des claustras, des verrières ou des étagères ouvertes, afin de ne pas surcharger l'ensemble et de libérer de l'espace au sol. Les meubles multifonctionnels ou modulables, tels que des canapés convertibles ou un bureau escamotable, sont également parfaits pour réagencer un intérieur à moindre coût.

On peut aussi maximiser les espaces de rangement en imaginant des placards intégrés ou du mobilier sur mesure. Enfin, des astuces toutes simples permettent d'agrandir visuellement un espace : des miroirs placés stratégiquement réfléchissent la lumière et donnent l'illusion de grands volumes, tandis que des couleurs claires, naturelles et lumineuses, en vogue, et un éclairage artificiel bien pensé y contribuent également. Enfin, modernisez l'ensemble en créant, par exemple, un faux plafond, si la hauteur le permet, et en y intégrant des spots à LED, plus écologiques, ou optez pour des suspensions design au-dessus d'une table à manger et des lampes sur pied tendance pour créer un impact visuel fort.

MODERNITÉ ASSURÉE

Changer la couleur des murs est sûrement la démarche la plus simple à réaliser et rafraîchit instantanément n'importe quel intérieur. Les petits espaces bénéficieront de teintes claires et lumineuses, tandis que les grandes pièces pourront accueillir des couleurs foncées ou vives, en accent sur un mur. Et pourquoi pas un papier peint panoramique pour apporter une profondeur audacieuse à un salon ?

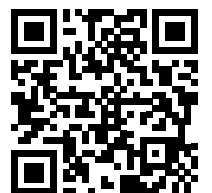
Naturellement, il faudra certainement investir dans de nouveaux rideaux, tapis et coussins pour les assortir avec cette nouvelle ambiance. La pose d'un nouveau revêtement de sol, plus moderne, métamorphose n'importe quel espace et lui donne un nouvel éclat. Pour ne pas avoir à tout casser,



SOL  PLAFOND

Rénovation All inclusive
Dressing, mobilier, cuisines,
parquets, béton ciré.

113, Rte d'Arlon
L- 8009 Strassen
www.soloplafond.com
Tél.: 26 61 54 28





THE MONKEY PUZZLE TREE

Un nouveau système de chauffage pourrait être nécessaire. Côté sécurité, pensez à faire vérifier votre installation électrique actuelle et à remplacer les prises murales endommagées ainsi que les interrupteurs vétustes. C'est aussi l'occasion de les troquer pour des modèles beaucoup plus modernes, en laiton doré, en nickel poli ou en bois. Intégrez des dispositifs intelligents tels que des thermostats et des ampoules connectés ou des détecteurs de fumée intelligents.

“

Les meubles multifonctionnels ou modulables, tels que des canapés convertibles ou un bureau escamotable, sont idéaux pour réorganiser un intérieur à moindre coût

”

recouvrez votre sol actuel avec des dalles de carrelage imitation béton ou métal, du parquet (bois véritable ou stratifié), des lattes en vinyle ou en PVC clipsables (durables et faciles d'entretien), du jonc de mer ou de la résine de béton ciré. Pour les menuiseries, remplacez vos portes intérieures pour un aspect plus contemporain. Ajoutez des plantes d'intérieur pour végétaliser et moderniser l'ensemble. Dans la cuisine, selon le budget, il est possible de changer les façades des meubles, de les repeindre,

d'opter pour une robinetterie en laiton brossé ou noire mate, de patiner un plan de travail ou tout simplement de remplacer les poignées de porte par des modèles plus modernes.

CHOUETTES ÉCONOMIES

La rénovation permet également de réaliser d'importantes économies d'énergie. C'est le moment idéal pour installer des thermostats programmables pour mieux contrôler le chauffage ou la climatisation.

Nettoyez les filtres de la ventilation et assurez-vous de leur bon fonctionnement. Sinon, remplacez-les par des modèles neufs. Concernant les gros travaux, il sera peut-être nécessaire de revoir l'isolation de la maison pour la rendre plus éco-énergétique. Cela peut inclure la pose de nouvelles fenêtres isolantes ou d'isolants dans les murs et les toits. Choisissez des matériaux de qualité pour garantir la durabilité et la longévité des rénovations. ●

CHOUCHOUTER SON BUDGET

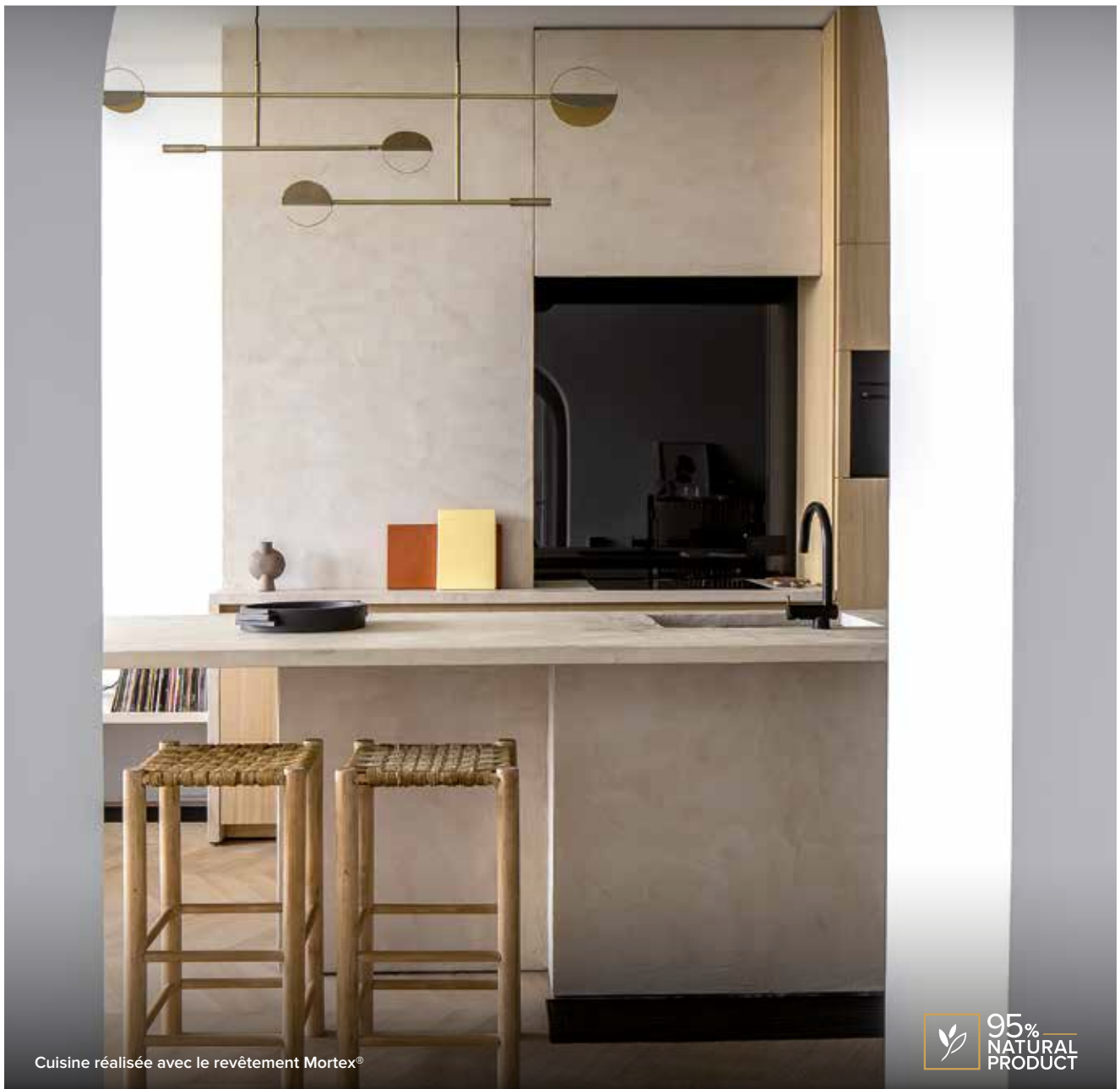
Au Luxembourg, plusieurs programmes et aides sont disponibles pour encourager la rénovation et l'amélioration de l'habitat, comme le programme « Save Our Ressources » (SORE) pour tout ce qui concerne les travaux d'isolation, le remplacement des fenêtres ou la modernisation des systèmes de chauffage, ainsi que les primes à la rénovation énergétique. Certaines communes offrent également des aides spécifiques pour rénover et améliorer l'habitat. Ces aides étant soumises à de nombreuses conditions, il est recommandé de contacter les agences gouvernementales ou les organisations spécialisées dans l'habitat.

MORTEX®

Mineral Skin

THE ORIGINAL

30
YEAR
ANNIVERSARY



Cuisine réalisée avec le revêtement Mortex®

95%
NATURAL
PRODUCT

COULEURS POP



MAISONS DU MONDE

Les meubles et la décoration colorés sont définitivement entrés dans nos intérieurs, reléguant la sobriété au placard. Les rayures multicolores, les formes géométriques ainsi que les combinaisons de couleurs complémentaires, sont mises à l'honneur dans nos intérieurs. Le rouge, couleur longtemps snobée dans l'univers du design, revient en force, plus vibrante que jamais. Apportez de la joie à votre intérieur et laissez exprimer votre personnalité !

TEXTE & SÉLECTION : DOROTHÉE DILLENSCHNEIDER



MAISON SARAH LAVOINE
COUSSIN



H&M HOME
ASSIETTE



MONOPRIX
SALIÈRE ET POIVRIÈRE



IKEA



SØSTRENE GRENE
BEURRIER



HAY
CHAISE



DESENIØ
POSTER



ROCHE BOBOIS
FAUTEUIL



WESTWING
TABLE

The SAVE DATE

TEXTE ET SÉLECTION : FABIEN RODRIGUES

ERIC MANGEN - SACRED MONSTERS

Après plusieurs expositions à l'étranger au cours des 18 derniers mois, notamment à New York, Stuttgart, Rome et Melbourne, Eric Mangen investit à nouveau sa galerie luxembourgeoise avec un nouveau corpus d'œuvres abstraites. Cette série *Sacred Monsters* veut démontrer le talent gestuel de l'artiste ainsi que son habileté à combiner les couleurs. Eric Mangen y est animé d'une énergie et d'une passion profonde pour les couleurs et les coups de pinceau audacieux. Grâce à l'utilisation de différents matériaux, il y a toujours un équilibre entre le contrôle et l'accident dans sa pratique - des bombes aérosols qui explosent, des pinceaux super épais, des bâtons d'huile XXL faits sur mesure, des gants de polissage de voiture trempés dans la peinture... Son approche puissante, abstraite et gestuelle de la peinture donne lieu à un chaos apparemment contrôlé de lignes et de formes abstraites mais certainement pas hasardeuses...

WWW.VALERIUSGALLERY.COM

28.03-27.04

EXPOSITION

VALERIUS GALLERY



© Tom Jungbluth

5-6.04

FESTIVAL

BRANDBAU (WILTZ)

JAZZORWHATEVER!?

La ville de Wiltz inaugure en ce printemps la première édition d'une nouvelle série d'événements qui se déroulera dans le cadre du magnifique Brandbau, salle emblématique de la commune gérée par le centre Parabelli. « Dans le monde harmonieux de Jazzorwhatever !?, le jazz s'envole sur des mélodies classiques, se fond dans des beats contemporains et danse à travers un spectre électronique », nous promet l'organisation, chapeauté par Marc Scheer en collaboration avec John Wolter et Mateus Wojda. De la contrebassiste Anneleen Boehme, une figure clé de la scène jazz belge, au groupe fusion néerlandais Radiohop en passant par Aka Moon, Linq, Kuna Maze, l'incandescente Esinam et le superbe Wajdi Riahi Trio, ce nouveau « mini festival » s'annonce comme une belle fête musicale qui veut transcender les générations et les genres et promet une expérience inoubliable à tous ceux qui aiment la magie du jazz dans toutes ses charmantes variations...

WWW.PARABELLI.LU

13.04**CONCERTS****LAROCLETTE****RALI DO FADO**

L'association Lovers of the Universe invite les mélomanes de tous bords à une expérience immersive de Fado, au cœur du village pittoresque de Larochette. Avec sa vibrante communauté portugaise, la commune s'animera des rythmes lusitaniens, des grattages des guitares portugaises et des voix passionnées des chanteurs et chanteuses de Fado. Ce ne sont pas moins de 9 concerts de Fado intimes qui sont au programme de l'événement, dans les cafés chaleureux et typiques ainsi que sur la place principale de Larochette. Tout au long de la journée, le public pourra ainsi flâner d'une performance à l'autre, chacune offrant « une saveur unique », de 14h à 22h, avec comme clou dramatique du spectacle, la sérénade acoustique et profonde du duo Miramar... Enfin, une exposition photo unique offrira aux visiteurs une fenêtre toute trouvée sur la vie des immigrants portugais.

WWW.LOVERSOFTHEUNIVERSE.COM**16.04****CINÉ-CONFÉRENCE****CAPE ETTTELBRUCK****NOUVELLE-ZÉLANDE,
JOYAU DES ANTIPODES**

Balafrée par une faille sud-nord et située sur la ceinture de feu du Pacifique, la Nouvelle-Zélande est une terre de mystère et de convoitise. On en connaît le rugby, les moutons et les incroyables paysages du *Seigneur des anneaux* mais la « terre au long nuage blanc » des maoris est aussi une nature presque intacte qui détonne, avec ses manchots aux yeux jaunes, ses albatros royaux ou son oiseau sans ailes, le kiwi... Cette faune unique évolue dans des paysages étonnants, où se juxtaposent des forêts impénétrables, un volcanisme inquiétant et des montagnes couvertes de glaciers qui s'élèvent à près de 4000 mètres. Aujourd'hui, le pays attire une jeunesse avide de s'immerger dans une société ouverte à tout et à tous, dans une vie loin des tumultes du monde, dans des espaces de liberté... Alain et Evelyne Basset parcourent le monde sans chercher à accumuler kilomètres et visas, mais pour s'imprégner de son humanité multiple et dépasser les apparences. De cette humanité ils retiennent des éléments essentiels : croyances et rites, fêtes traditionnelles, travaux quotidiens, faune sauvage... La Nouvelle-Zélande est leur dernier coup de cœur, une plongée aux antipodes qu'ils proposent de partager avec le public...

WWW.CAPE.LU

20-21.04**FESTIVAL
ROTONDES****PICELECTRONIC**

L'année dernière et après 3 ans d'absence, le PICElectroNIC, événement familial phare des Rotondes dédié aux « handbanging kids » et à leurs « groovy parents » faisait enfin son retour tonitruant et couronné de succès ! Performances musicales, installations interactives ludiques et ateliers créatifs sont donc à nouveau au programme pour cette édition 2024. « Un festival électrisant pour petits et grands qui entend jouer à fond la carte de l'explosion créative et de la bonne humeur », voilà une fois de plus la promesse du centre culturel incontournable de Luxembourg-Bonnevoie. Pour passer un moment de culture et de fun avec les juniors, on ne ratera pas les siestes musicales, le Cirqmatiq Super 3000, le Labo Clic-Clac ou encore le set de DJ Vroum Prout ! Enfin, si le temps est clément, le test de conduite Bobbydrome propose en terrasse le pur plaisir de conduire des engins propulsés à 100 % par l'énergie humaine. Virages, slaloms ou lignes droites : il faudra donner le meilleur de soi le temps d'une chanson pour repartir avec son permis !

WWW.ROTONDES.LU

© Eric Engel

23-25.04**DANSE
GRAND THÉÂTRE**

© JM Chabot

EUN-ME AHN

Après *Dancing Grandmothers* en 2018 et *Dragons* en 2021, la chorégraphe sud-coréenne Eun-Me Ahn revient au Grand Théâtre avec sa nouvelle création *Koshigi Monologue*. N'hésitant pas à aborder des sujets sensibles, Eun-Me Ahn donne ici la parole à des femmes âgées qui se confient sur leurs premières expériences sexuelles et leur vie conjugale dans la Corée du Sud de l'après-guerre. Avec réserve, parfois malice et souvent regrets, elles racontent les mariages arrangés et les pressions sociales. Neuf danseurs et danseuses prêtent leurs corps et leurs voix aux enregistrements de ces histoires, et interrogent avec force, entre danse et théâtre, la condition féminine dans nos sociétés. On sourit, on s'indigne, on pleure. On mesure les progrès accomplis, mais surtout le chemin qu'il reste à parcourir en admirant les mouvements des 9 danseuses et danseurs présents sur scène. Un spectacle très *gender bending* qui s'inscrit dans le cycle « L'intime et le politique » proposé par les Théâtres de la Ville de Luxembourg.

WWW.THEATRES.LU



24-25.04

SPECTACLE

NEIMËNSTER

MACBETH MUET

Macbeth, un soldat loyal envers sa nation, rencontre sur le champ de bataille trois sorcières qui lui prédisent qu'il sera roi. Suite à cette révélation, Macbeth et Lady Macbeth choisissent le chemin sanglant de l'ambition, de la trahison et du pouvoir... Inspirée du film muet et flirtant avec le grand guignol et le mélodrame, cette adaptation sans paroles de Macbeth transporte le public avec humour dans une course effrénée vers le pouvoir. Dans une version accélérée et sanguinolente des déboires du couple maudit, Macbeth Muet déconstruit la tragédie de Shakespeare avec un théâtre viscéral, utilisant corps, objets et faux sang, dans un monde dépourvu de moralité où les vies humaines sont aussi jetables que des coupes en polystyrène. Soutenus par une bande sonore chargée et surprenante, les interprètes-marionnettistes offrent une chorégraphie de haute voltige, récompensée à plusieurs reprises à l'international...

WWW.NEIMENSTER.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.

ATELIERS MESSAGES TAO | 26.04

“ Le stress qui s'accumule, les tensions qui apparaissent, les douleurs musculaires qui persistent... On dit STOP ! Adieu aux vilains maux du quotidien avec les massages Tao. Véritable technique ancestrale de la médecine taoïste, cette méthode allie les énergies et les massages sur différentes parties du corps, avec l'utilisation d'huiles essentielles chaudes. Rien de mieux que la sensation de chaleur pour se sentir au top et détendu. Le Chi, le Yin & le Yang n'auront plus aucun secret pour vous ! Ça vous tente ? Direction Nommern pour assister à la présentation de ces techniques par Stella Bodywork, le 26 avril prochain. Pensez juste à vous inscrire ! ”

- Elfy Pins

WWW.SUPERMIRO.LU

supermiro 

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



30.04

THÉÂTRE

KINNEKS BOND



© Mathilda Olmi

DSIMON

Deux écrans servent de toile de fond à deux interprètes, Tammara Leites, spécialiste en intelligence artificielle, et Simon Senn, artiste plasticien. Au cœur de leurs interactions : dSimon, acronyme de digital Simon, une entité numérique développée à partir de milliers de pages Internet et de quinze ans de correspondances, de notes et de textos du performeur suisse. Le spectacle raconte leur étonnante rencontre avec cet être digital, qui a dépassé toutes leurs attentes en termes d'autonomie. Face à ce dSimon qui leur échappe, Tammara et Simon décident d'en faire un collaborateur et un acteur à part entière. S'ensuit une enquête sur son comportement, qui plonge le public au cœur d'un labyrinthe de questions entremêlant le juridique, le politique, le social et le philosophique : quel est le statut d'une telle créature ? Qui est responsable de ses actions ? Quel est le propre de l'être humain ? Une forme drôle, fine et réflexive...

WWW.KINNEKS BOND.LU

02-18.05

THÉÂTRE

TOL



TIMES SQUARE

New York. Times Square. Un loft avec une vue imprenable sur les immeubles de Manhattan. Deux mondes qui s'affrontent : une jeune actrice pleine d'espoir et un comédien désenchanté... Matt Donovan, acteur bougon, a abandonné toute idée de remonter sur scène. Après une longue et brillante carrière, il ne supporte plus les rôles de second plan qui lui sont offerts depuis quelques années. Cette vie amère et noyée dans une grosse dose de whisky bascule lorsque Sara Bump, une jeune serveuse et apprentie comédienne, vient lui demander de l'aide. Au fil de la pièce, il entraîne le public dans les coulisses du métier d'acteur et dans le parcours émotionnel et intime des personnages. Un spectacle « cocasse et touchant, parfaitement ancré dans l'air du temps », mis en scène par Pauline Collet et avec Joël Delsaut, Juliette Moro, Stéphane Robles et Jérôme Varanfrain sur scène...

WWW.TOL.LU



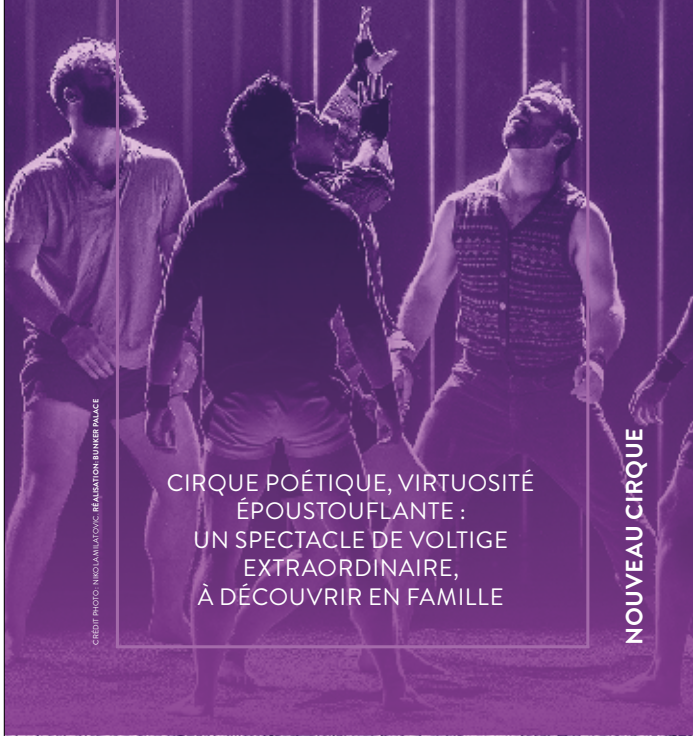
CAPE.LU



08 MAI 2024

BACKBONE

GRAVITY & OTHER MYTHS



CREDIT PHOTO : INDOJANJAYOVIC / REALISATION BUNNER PALACE

CIRQUE POÉTIQUE, VIRTUOSITÉ
ÉPOUSTOUFLANTE :
UN SPECTACLE DE VOLTIGE
EXTRAORDINAIRE,
À DÉCOUVRIR EN FAMILLE

NOUVEAU CIRQUE



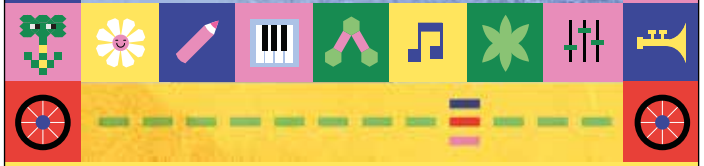
LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Culture

INFOS & RÉSERVATIONS
2681 2681
WWW.CAPE.LU

SAM 20 – DIM 21.04.24

PICELECTRONIC

FESTIVAL FOR HEADBANGING KIDS
AND GROOVING PARENTS



SPECTACLES – CONCERTS
PERFORMANCES – SIESTE MUSICALE
INSTALLATIONS SONORES
ATELIERS – CINÉ-CONCERT

INFOS & TICKETS : ROTONDES.LU



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



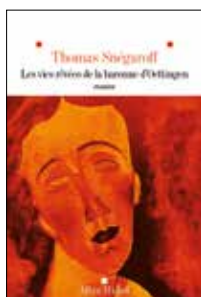
Avec le soutien de :
ŒUVRE
Nationale de Jeunes
Cultivateurs de l'Art

Littérature

TEXTE : NATHALIE MARCHAL

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

Les vies rêvées de la baronne d'Oettingen de Thomas Snégaroff



Ce récit prend naissance avec l'ouverture d'un tiroir récalcitrant : en découvrant par hasard, dans un bureau dont il a hérité, un manuscrit et quelques dessins, dont un portrait de son aïeule, signé Hélène, le narrateur va s'intéresser à la vie de cette baronne qui a marqué l'existence de ce dernier. Aristocrate venue d'Ukraine, cette femme aux multiples identités – mécène, muse, poétesse, écrivaine,

peintre – a adopté différents pseudonymes en fonction de ses vies successives. Personnalité singulière, amie d'Apollinaire et proche du Douanier Rousseau, de Picasso, Modigliani, Léger ou encore Max Jacob, Hélène d'Oettingen était une figure libre, affranchie des codes. Avec, pour toile de fond, l'effervescence artistique de Paris au début du XX^e siècle, ce roman dépeint avec une plume fluide le destin de cette figure flamboyante de la Belle Époque, morte dans l'anonymat.

OI Éditions Albin Michel, 2024

Du même bois de Marion Fayolle



À la campagne, le temps semble plus s'écouler qu'avancer : le premier roman de cette jeune auteure, déjà connue pour ses illustrations, décrit la vie rurale, presque en autarcie, d'une famille ardéchoise où chacun met la main à la pâte et où les générations cohabitent, passant au fil de leur existence de la partie gauche à la partie droite de la ferme. Les animaux

et la nature y tiennent une place presque aussi centrale que le grand-père, la grand-mère ou la fillette. C'est un hommage à la paysannerie, au quotidien des éleveurs, à leur mode de vie et aux relations qui tissent leur communauté. Il interroge également sur les notions de racines et de transmission, quand on hérite de la terre ancestrale, de la ferme et d'un troupeau depuis des générations, dans une sorte de cycle perpétuel. Au-delà de la profession et de la propriété, le passé résonne, peuplé de fantômes et de non-dits.

OI Éditions Gallimard, 2024



Rendez-vous à la Porte Dorée d'Agathe Ruga

L'auteure nancéienne nous livre le portrait terriblement humain, franc et sincère d'Anne, une femme qui a quitté son mari pour un autre homme et qui réalise qu'elle s'est trompée. L'ampleur du regret qui envahit jusqu'au sens même de la vie, le doute du présent qui se mêle à l'amertume du passé et le lourd tribut que coûte le prix de la liberté : on suit son histoire et on compatit, car ce qu'elle ressent touche à une question fondamentale : celle de la justesse des choix. Sous-jacent, le désir ardent qui lui a brûlé les ailes, continue d'irradier ses attentes vis-à-vis de la vie, de l'amour et du manque. Dans ce roman de la désillusion, empreint de l'espoir d'un retour en arrière qui permet de rester debout mais empêche d'avancer, le lecteur est témoin de la douleur qui est l'autre face de l'amour.

OI Éditions Flammarion, 2024

CONCEPT & PARTNERS

Profitez d'une journée de détente sur nos *Terrasses* à travers le Luxembourg
#CreateMemorableMoments

Bistro Quai

3 Rte du Vin
6794 Grevenmacher

www.quai.lu
+352 24 55 87 75
info@quai.lu



Parc Le'h

1 Rue de la Foret
3471 Dudelange

www.parcleh.lu
+352 51 99 90
info@parcleh.lu

Beim Méchel

1 rue Jean Majerus
7555 Mersch

www.beimmechel.lu
+352 2740 7555
info@beimmechel.lu



Naga

15, rue de Limpach
3932 Mondercange

www.naga-dining.lu
+352 28 99 03 33
contact@naga-dining.lu



News FOOD

TEXTE : FABIEN RODRIGUES

À la soupe !



Depuis le début de l'hiver, le Forum Royal s'est doté d'une nouvelle adresse gourmande : Soupmania, un chouette petit bar à soupes maison qui réchauffe le cœur et le corps. Il faut dire que le concept manquait dans la capitale depuis la fermeture en 2020 de l'enseigne « À la Soupe », qui n'avait malheureusement pas survécu à la pandémie. Il y avait donc une place à prendre et c'est chose faite à la rue des Bains grâce à Caroline Van Kasteren, qui avait envie d'ouvrir une petite adresse du genre depuis longtemps. Champignons/parmesan, carotte/gingembre/clémentine, bisque de homard ou encore Bouneschlupp ne sont que quelques exemples savoureux du menu qui évolue au fil des saisons et des envies de l'équipe. Équipe où l'on a d'ailleurs le plaisir de retrouver la géniale Véronique Van Kasteren, figure bien connue du secteur au Luxembourg !

On peut également opter pour des quiches, salades et sandwiches, et terminer en douceur avec quelques desserts traditionnels. Le tout, avec un large choix vegan...

TOUJOURS PLUS DE GOÛT

Fabriquées à partir de jus de fruits frais biologiques et d'eau pétillante, les limonades belges de l'enseigne Fruji sont de véritables bombes gustatives. Ces boissons rafraîchissantes ne contiennent ni concentrés, ni colorants, ni conservateurs, ni sucres ajoutés, la seule source d'édulcorant étant le sirop d'agave biologique. « Pas d'arômes artificiels ou d'autres additifs, juste la nature à l'état pur ! » promet la marque, créée par l'entreprise familiale belge Pajottenlander - qui se consacre depuis 1987 à la culture de fruits bio - et dont les produits sont certifiés Nutri-Score A. La gamme de limonades se compose des saveurs citron, pomme, rhubarbe, fleur de sureau et pamplemousse & gingembre, avec en ce début de printemps l'arrivée des saveurs ginger beer et pastèque en édition limitée ! Au Luxembourg, on peut trouver Fruji dans une sélection de magasins Delhaize, ainsi que chez Alavita à Bonnevoie et chez Teisty à Echternach...



100% MOCKTAILS

Le quartier Gare poursuit sa transformation avec un nouveau concept innovant, branché et healthy : là où avait ouvert le coffee shop Florence dans un premier temps vient de s'installer un nouveau bar éphémère du nom de Muum. C'est Raphaël Betti, que l'on arrête plus avec son concept BAC Luxembourg, qui est derrière le projet, rendant, comme son nom l'indique, hommage à sa maman, qui ne boit pas d'alcool. Car là se trouve tout le sel de ce nouveau bar à cocktails pop-up : seules des créations sans alcool y sont proposées ! Ce qui n'a pas empêché que la carte soit aussi étudiée et sophistiquée que dans l'un des meilleurs bars, avec des préparations à la fois techniques que savoureuses. Au menu, servi sur place par la souriante Anaïs, on retrouve par exemple le « Wiine Muum », qui donne l'illusion d'un verre de vin, le « Hippy Muum » très régressif ou encore le « Free Muum » qui fait chauffer les papilles... Muum est ouvert l'après-midi et jusque 22h, du mercredi au samedi.

BELLA CIAO À MERSCH

Les frères De Toffol continuent tranquillement, mais sûrement de faire croître leurs concepts branchés aux accents d'Italie en s'installant cette fois dans une ville qui en avait bien besoin : Mersch. Si les commerces de bouche et restaurants n'y manquent pas, une adresse comme Bella Ciao - qui a fait ses preuves sur la place d'Armes en Ville - devrait vite attirer les faveurs de la population locale. La carte est simple et efficace, avec notamment plein de bonnes choses à partager, et s'inspire largement de celle du Partigiano. Les célèbres partisans de la chanson éponyme sont d'ailleurs de nouveau à l'honneur, avec une emphase mise cette fois sur les femmes, joli clin d'œil à la grand-mère d'Alex et Eric. On les retrouve ci et là à travers la salle dans une série de portraits vintage qui s'accordent bien avec le décor lumineux et végétal très réussi. Si la terrasse est petite à l'avant, de grandes fenêtres s'ouvrant entièrement donneront la possibilité de profiter d'une ambiance indoor/outdoor même à l'intérieur dès l'arrivée des beaux jours. Tutto a posto !





EN ROUTE VERS LE SICHUAN

Si les restaurants ne manquent pas à Luxembourg, peu - très peu - d'entre eux mettent en lumière de manière affirmée la cuisine si particulière de la province du Sichuan. Très relevée en goût et utilisant des saveurs et des épices que l'on ne trouve nulle part ailleurs dans le monde, la gastronomie sichuanaise est devenue une des plus branchées du moment en matière de world food. Et le nouveau restaurant Cheng Du, situé au sein du centre Primavera à la Cloche d'Or, se propose depuis peu d'en être le fier étendard au Luxembourg ! On y déguste par exemple les chaoshus, de grosses ravioles dans une sauce épicée ou un bouillon bien relevé typiques et préparés avec le célèbre poivre de Sichuan, qui électrise les papilles comme aucun autre... Pour l'anecdote, il est dit qu'au Sichuan, il n'y a pas besoin de parler pour commander des chaoshus, simplement de croiser les bras en s'installant ! À tester au Luxembourg ?

12

C'est le nombre d'étoiles Michelin que comporte à nouveau le Luxembourg, ce qui n'était plus arrivé depuis des années.

C'est grâce à la nouvelle et première étoile obtenue par le chef Matthieu Van Wetteren, depuis son restaurant L'Apdikt de Steinfort. Chez nos voisins proches, pas de nouveautés notables côté belge (à part si l'on pousse jusqu'en province de Namur, avec une première étoile pour la chef Marie Trignon à La Roseraie de Modave et pour Julien Malaisse au Pré De Chez Vous, à Bouge), ni en Allemagne à l'heure où nous rédigeons ces lignes. Côté français, la Grande Région peut également se targuer d'une étoile en plus : celle obtenue par le restaurant le K du Domaine de la Klaus !



Tous au "basta Così" !

*I think I've been eating at Basta Così for over 12 years now.
Nothing has changed, the food is still of great quality.* Edward (Stassen)

*Very fair. Great Saltimbocca and nice clean presentation.
Also loved the bread.* Mike (Luxembourg)

Plats simples mais très goûteux, rien à redire. Isabelle (Bertrange)

*The pizza is amazing and carpaccio also super good!
For sure will continue to order from this restaurant!* William (Bertrange)

Excellent restaurant italien !!! Très bonnes pizzas ! Giovanni (Mertert)

Bonne qualité des produits. A recommander. Max (Merl)



Au Glacis
**18 Avenue Pasteur
Luxembourg-Limpertsberg
(+352) 26 26 85 55**

Basta Così[®]
RESTAURANT

www.bastacosi.lu



Louvigny
**10 Rue Louvigny
Luxembourg Centre-Ville
(+352) 26 26 85 85**

CAKE MATCHA ET CITRON VERT À LA MENTHE CONFITE

Le matcha, le citron vert et la menthe sont trois ingrédients aux saveurs qui s'harmonisent. La confection des feuilles de menthe confites qui décorent le cake n'a rien de compliqué.

POUR 8 PERSONNES

Ingédients

POUR LA MENTHE CONFITE

- 1 bouquet de menthe
- 1 ou 2 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- Sucre

POUR LE CAKE

- Beurre doux, pour le moule

- 190 g de farine
+ pour le moule
- 2 c. à café de levure chimique
- ¾ de c. à café de sel
- 2 c. à soupe + ½ c.
à café de thé matcha

- 200 g de sucre
- 3 citrons verts

- 215 g de yaourt grec
au lait entier
- 2 gros œufs
- 120 ml d'huile neutre
(de colza ou carthame)
- 100 g de copeaux
de chocolat blanc
- 2 c. à soupe de crème épaisse

Recette

- 01.** Préparez la menthe confite. Coupez les feuilles de menthe au niveau de la tige et séchez les feuilles en les tamponnant avec du papier absorbant. Dans un petit saladier, fouettez 1 blanc d'œuf et le sel. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez 1 feuille de menthe de blanc d'œuf. Saupoudrez-la d'une fine couche de sucre, des deux côtés. Déposez la feuille sur une grille à pâtisserie et répétez l'opération avec le reste des feuilles, en les espaçant sur la grille. Laissez les feuilles de menthe confites sécher à température ambiante toute une nuit, le temps qu'elles durcissent.
- 02.** Préparez le cake. Préchauffez le four à 175 °C. Beurrez généreusement et farinez un moule à pain de 1,5 l (21 × 11 cm).
- 03.** Dans un saladier moyen, mélangez au fouet la farine, la levure chimique, le sel et 2 cuillerées à soupe de matcha. Placez le sucre dans un grand saladier. Zestez les citrons verts au-dessus du sucre. Du bout des doigts, incorporez le zeste au sucre, le temps qu'il vire au vert pâle et s'imprègne de parfum. Ajoutez le yaourt et les œufs. Fouettez énergiquement,

- jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajoutez la farine et fouettez, pour bien l'incorporer. Incorporez l'huile avec une maryse. Transférez la pâte dans le moule et lissez en surface. Enfournez pour environ 1 heure, le temps que le centre du cake soit élastique au toucher.
- 04.** Laissez le cake refroidir dans le moule environ 10 minutes, avant de le démouler sur une grille à pâtisserie. Réservez jusqu'à refroidissement complet.
- 05.** Pendant ce temps, placez les copeaux de chocolat dans un petit saladier. Réchauffez la crème au micro-ondes environ 30 secondes, jusqu'à l'apparition de bulles sur les bords du récipient. Versez sans attendre la crème chaude sur le chocolat. Ajoutez la ½ cuillerée à café de matcha restante et laissez reposer environ 5 minutes, le temps que le chocolat fonde et que la préparation soit bien lisse. La ganache au matcha raffermira légèrement en refroidissant – une fois la ganache épaissie mais toujours liquide, nappez le cake, en laissant déborder sur les côtés.
- 06.** Décorez le cake de feuilles de menthe confites, avant la prise de la ganache.





À boire avec

LANZADO PET'NAT' BIANCO 2022



Le Pétillant Naturel, appelé plus couramment Pet'Nat' se situe gustativement entre la bière et le vin. Une fermentation naturelle en bouteille qui procure à ce vin une légèreté et une fraîcheur assez folle. Une aromatique gourmande et une bulle rafraîchissante pour accompagner ce cake au matcha.

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

WWW.VINOTECA.LU

Plus de recettes

Cook color : Un arc-en-ciel de 100 recettes de Maria Zizka des éditions Marabout



Le livre *Cook color : Un arc-en-ciel de 100 recettes créatives et poétiques* propose une sélection de 100 recettes monochromes qui mettent en valeur les couleurs éclatantes des fruits, légumes, herbes et épices de saison. Chaque assiette monochrome révèle un monde appétissant de goûts et de textures.

© David Malosh

L'autrice du livre, Maria Zizka, est une experte en cuisine récompensée, et elle a étudié la biologie et la culture culinaire. Le livre offre une variété de recettes allant du blanc au noir, en passant par le rouge, le jaune, le vert et le violet. Il propose des plats gourmands pour tous les goûts et toutes les occasions.

Laure Elsen,

LES ÉTINCELLES D'UNE PASSION



infos

Nom de la société :
Accentaigu S.à.r.l.

Son activité :
Agence de communication spécialisée dans l'événementiel, le design graphique et le street marketing.

Date de la fondation :
juillet 2003

Nombre de salariés : 14

Quel était votre objectif principal en créant cette société ?

Mon objectif principal était de faire de ma passion mon métier, de fonder une entreprise dans un milieu qui me fascine et de côtoyer des personnes dans le même état d'esprit que moi.

Pourquoi cette activité ?

L'événementiel est passionnant et enrichissant. Tous les jours, nous apprenons de nouvelles choses selon les thématiques des événements et les secteurs d'activités des clients. Nous jonglons constamment entre le festif et la rigueur. Ce métier à double facette demande d'être à la fois curieux et créatif, d'avoir le goût du challenge et surtout de garder son sang-froid !

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

Mon but n'est pas de croître à l'infini mais plutôt de progresser et proposer des services en phase avec l'actualité comme par exemple la responsabilité RSE ou d'augmenter le potentiel créativité et efficacité avec les nouveautés du moment.

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

Une des grandes difficultés est le souci de recrutement, étant donné que nous avons besoin de collaborateurs mul-

tilingues et multidisciplinaires. Pour une petite structure comme la nôtre, la partie administrative devient de plus en plus lourde ce qui nous permet de moins en moins de se pencher sur le daily business, ce qui est très dommage.

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

Dès le premier jour de création, je voulais avoir un département graphique dans la société afin de pouvoir garantir un projet complet de A à Z. Les clients apprécient d'avoir au sein d'une même entité une réflexion globale. Nous proposons un univers graphique respectant une ligne directrice allant de l'invitation à la scénographie en passant par toutes les nombreuses étapes qui bâtissent un événement.

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

Ce métier est captivant et permet de ne jamais s'ennuyer, il faut cependant être conscient de la difficulté que son exercice implique. Nous ne comptons pas nos heures dans la préparation de telles productions et devons rester constamment concentrés et vigilants pendant que les clients font la fête ou participent à une conférence.

Voir des visages épanouis et gagner la confiance du client n'a pas de prix. C'est une sensation si enrichissante et addictive aussi, je l'avoue ! ●

AX HOME IMMO

10 ANS D'EXPÉRIENCE DANS L'IMMOBILIER AU LUXEMBOURG

ACHAT - VENTE - LOCATION



*"Grâce à mon expertise dans le domaine,
trouver le bien de vos rêves est à portée de main !"*

Roberto Alex, CEO and founder



**AX
HOME**
IMMO

Contactez-nous !

Tél. : 691 911 993
alex.roberto@axhome.lu
12, rue du Château d'Eau
L-3364 Leudelange

Suivez-nous !



www.axhome.lu

PORSCHE



Place à la créativité.
Place à un été endiable.

PORSCHE 718 BOXSTER

Faites de la route votre terrain de jeu avec la Porsche 718 Boxster. Commencez ici.

Porsche Zenter Lëtzebuerg

Garage André Losch S.à r.l.
5, rue Peternelchen
L-2370 Howald
T. +352 26 36 31 - 1
porsche.lu

Porsche Zenter Roost

Garage André Losch S.à r.l.
4, rue André Losch
L-7759 Roost
T. +352 26 36 31 - 1
porsche.lu

Porsche 718 Boxster : consommation et émissions CO₂ en cycle mixte WLTP : 9,7 - 9 l/100km - 220 - 203 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 www.porsche.com/wltp ou contactez votre concessionnaire Porsche.