

# FEMME

*Business*

LE SOFT POWER  
AU FÉMININ

*Mode*

SPRING  
*jackets*

*Portrait*

*Fátima Rougí,*  
PRÉSIDENTE  
DU PLANNING FAMILIAL :  
LA FORCE DE  
L'AUTODÉTERMINATION

**Yuriko Backes**  
ENGAGÉE SUR TOUS LES FRONTS

# nu.ú

## NEW YOU

### PLUS QU'UN SALON, UNE MAISON DE BEAUTÉ

Bienvenue chez NUU, la Maison de la Beauté. Dès que vous franchissez la porte, vous pouvez ralentir, laisser vos soucis derrière vous et profiter d'un soin professionnel d'exception. Apprécié par des milliers de clientes, NUU Beauty affiche **une note parfaite** de 5,0 étoiles sur Google et Salonkee. Chaque mois, plus de **2 500 femmes** quittent notre salon plus heureuses, détendues et pleinement choyées. Notre équipe de 50 professionnelles expérimentées, dont de nombreux talents viennent d'Ukraine, incarne une approche du service fondée sur la **rigueur**, la **qualité** et l'**engagement**.

Coupe de cheveux, manucure ou pédicure, sourcils, cils, soins du visage, épilation ou massage : tout est pensé pour votre bien-être. Notre objectif est simple : **vous rendre heureuse**. Pour notre équipe, NUU est aussi un lieu où évoluer et s'épanouir. Nous cultivons un environnement de travail fondé sur le respect, la progression et l'attention portée aux autres.



## UNIQUE.



## NEW.

## YOU.

Avec le code FEMME10, -10 % sur la première visite ! Offre valable jusqu'au 15/05/2026

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

OUVERTURE DU 4<sup>E</sup> ÉTABLISSEMENT CHEZ GRIDX EN MARS 2026

#### MERL

Tél. : 691 175 771  
332, route de Longwy  
Lun.-sam. 8h-20h

#### STRASSEN

Tél. : 691 475 771  
204, route d'Arlon  
Lun.-sam. 8h-20h

#### GASPERICH

Tél. : 691 275 771  
21, rue Evy Friedrich  
Lun.-sam. 8h-20h

PRENEZ  
RENDEZ-VOUS  
SUR SALONKEE



# RIEN N'EST JAMAIS ACQUIS.

Chaque mois de mars revient avec son rituel, ses hommages, ses discours bien rangés, parfois même une distribution de fleurs... Mais la Journée internationale des droits des femmes n'est pas une parenthèse symbolique : c'est un rappel brutal. Les droits ne sont pas une ligne d'arrivée. Ils avancent, ils reculent, ils se négocient, parfois ils se confisquent.

Et cette réalité n'a rien de théorique. Il suffit de regarder l'Iran. Des femmes y continuent de payer au prix fort l'exigence la plus élémentaire : disposer d'elles-mêmes. Là-bas, la liberté n'est pas un concept abstrait, c'est une bataille quotidienne. Et ce qui se joue à Téhéran n'est pas « loin » : c'est un miroir. Parce que partout, l'égalité peut s'effriter, sous la pression de crises, de conservatismes, de petites concessions présentées comme « raisonnables ». Quand on baisse la garde, les reculs s'installent, souvent sans bruit. Face à ces fragilités, une évidence s'impose : les avancées ne sont pas des trophées que l'on range sur une étagère. Elles exigent vigilance, engagement et mémoire.

Nous avons le droit de voter, de travailler, d'entreprendre, d'aimer librement, mais ces droits ont été conquis de haute lutte. Les oublier, c'est déjà les fragiliser. C'est précisément dans cette tension entre conquête et vigilance que notre couverture prend tout son sens. Yuriko Backes, Ministre de la Défense, de la Mobilité et des Travaux publics, et Ministre de l'Égalité des genres et de la Diversité, incarne une réalité encore trop rare : une femme à la manœuvre sur des terrains stratégiques, au cœur du pouvoir et des décisions.

Son parcours n'est pas seulement exemplaire, il est révélateur. Il rappelle une évidence que l'on oublie trop souvent : la compétence n'a pas de genre, mais l'accès, lui, reste inégal.

Et c'est précisément pour cela que la visibilité compte. Voir des femmes exercer le pouvoir, décider, diriger, c'est élargir le champ des possibles pour toutes les autres.

Mais la visibilité ne suffit pas sans solidarité. Dans ce contexte, la sororité n'est pas un slogan, c'est une nécessité. Se soutenir, se recommander, se tendre la main dans les moments charnières d'une carrière ou d'une vie personnelle. Refuser la compétition stérile qu'on a trop longtemps encouragée entre nous. Valoriser les réussites féminines sans les minimiser, écouter les parcours différents du sien, accepter la pluralité des combats. La solidarité féminine n'efface pas les divergences, elle les dépasse pour défendre l'essentiel.

C'est d'ailleurs cette conviction qui anime *Femmes Magazine* depuis sa création : donner de la visibilité aux femmes, à toutes les femmes. Celles qui dirigent, celles qui innovent, celles qui créent, celles qui résistent. Car la visibilité n'est pas une coquetterie médiatique, elle est un levier de transformation. Ce que l'on voit existe. Ce qui existe inspire. Ainsi, en mars, plus que jamais, affirmons-le : nos droits ne sont pas des acquis définitifs. Ils sont un mouvement. Un mouvement fragile, exigeant, collectif. À nous de le faire avancer, ensemble.

*Excellente découverte,  
Maria Pietrangeli*

## Tendances

- Beauté** 08  
Sortir de l'hiver par le corps :  
l'appel du thermal chic



- Beauty lab** 12  
Skjur
- News beauté** 14
- News mode** 22
- Mode** 24  
Spring jackets



## Société

- Santé** 16  
Santé cardiovasculaire : ce que  
le cœur des femmes révèle (et que  
l'on ignore encore trop souvent)
- Portrait** 18  
Fatima Rougi,  
présidente du Planning Familial :  
la force de l'autodétermination
- Monde** 36  
Portugal : une modération  
toute relative
- Finance** 40  
Quand la finance rejoint  
l'intérêt général : le pari réussi  
du Defence Bond
- Focus** 42  
Femmes et pouvoir : où en est-on au  
Luxembourg ?
- Tribune** 45  
L'héritage que nous laissons :  
futurs femmes, futures libertés
- Interview du mois** 48  
Yuriko Backes :  
engagée sur tous les fronts
- Business** 52  
Le soft power au féminin :  
« Un supplément de tendresse » ?
- Inspiration** 58  
Arlette Zeoli :  
tout reconstruire, sans renoncer
- News société** 60

## Lifestyle



- Agenda culturel** 62
- Recette** 68
- News food** 70
- Intérieur** 72  
La cuisine 2.0 : quand la  
technologie réinvente nos  
modes de vie
- Moodboard** 76  
Vert signature
- Voyage** 78  
Argentine : entre vignes,  
tango et horizons infinis
- Horoscope** 82

# LIVING R O C K



L'ART DE SUBLIMER VOS ESPACES.

## Living Rock

*Redrock Home Living Center*  
Op Herbett 100,  
L-3885 Schiffflange

## Living Rock Outdoor

586 route de Thionville,  
L-5888 Alzingen

## Rimadesio & Poltrona Frau by Living Rock

23-25 Rue des Bains,  
L-1212 Ville-Haute Luxembourg



livingrock.lu

# FEMMES N°275



### EN COUVERTURE :

**Yuriko Backes**, Ministre de la Défense, Ministre de la Mobilité et des Travaux publics et Ministre de l'Égalité des genres et de la Diversité

### Direction artistique :

Dorothee Dillenschneider et Julie Kieffer

**Photographie :** David Angeletti

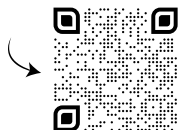
**Coiffure et maquillage :** Luca De Michele

**Lieu :** Ministère de l'Égalité des genres et de la Diversité

## Distribution

### OÙ TROUVER FEMMES MAGAZINE ?

Découvrez la liste complète de nos points de distribution sur notre site web, rubrique « où trouver le magazine. »



## Société éditrice



WAT Éditions Sàrl – 74, rue Ermesinde, L-1469 Luxembourg  
Tél.: +352 26 45 85 86 – [redaction@femmesmagazine.lu](mailto:redaction@femmesmagazine.lu)

## Ours

### DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF

Maria Pietrangeli  
[maria.pietrangeli@femmesmagazine.lu](mailto:maria.pietrangeli@femmesmagazine.lu)

### RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

Alina Golovkova  
[alina.golovkova@femmesmagazine.lu](mailto:alina.golovkova@femmesmagazine.lu)

### RÉDACTEURS

Marc Auxenfants / Précilla Cavaleri  
Dorothee Dillenschneider  
Fabien Grasser / Margot Houget  
Julie Kieffer / Kevin Martin  
Karine Sitarz

### DIRECTRICE COMMERCIALE

Julie Kieffer  
[julie.kieffer@wateditions.lu](mailto:julie.kieffer@wateditions.lu)

### CONSEILLERS EN COMMUNICATION

Christelle Clero  
[christelle.clero@wateditions.lu](mailto:christelle.clero@wateditions.lu)  
Aymeric Grosjean  
[aymeric.grosjean@wateditions.lu](mailto:aymeric.grosjean@wateditions.lu)  
Kevin Martin  
[kevin.martin@wateditions.lu](mailto:kevin.martin@wateditions.lu)

### DIRECTRICE ARTISTIQUE

Dorothee Dillenschneider  
[studio2@wateditions.lu](mailto:studio2@wateditions.lu)

## Web et réseaux sociaux

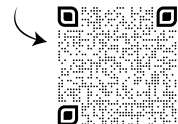
UNE NEWSLETTER ANNONÇANT L'ACTUALITÉ LOCALE  
ET LES TENDANCES SORT TOUS LES JEUDIS

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

 [femmes\\_magazine](https://www.instagram.com/femmes_magazine)

 [Femmes magazine](https://www.facebook.com/Femmes-magazine)

 [Femmes Magazine Luxembourg](https://www.linkedin.com/company/femmes-magazine-luxembourg)



# 20 000 EXEMPLAIRES

*par édition et 11 éditions par an.*

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

Tiguan Life 1.5 eTSI, 130ch, boîte auto. 7 vitesses

Prix net **36.570€**

Avantage cumulé **9.528€**

Offre PrivateLease.

**329 €** TTC / mois<sup>(1)</sup>



## Le Tiguan

Pour tous les moments de votre vie.

Consommation moyenne **Tiguan Life** (WLTP): 6,5-5,8 l/100km. Émissions CO<sub>2</sub>: 148-133 g/km.  
Les valeurs de consommation et d'émission indiquées ont été déterminées selon les méthodes de mesure prescrites par la loi.  
Photo non contractuelle. Sous réserve de modifications ou d'erreurs.

(1) Exemple: durée de 48 mois, 15.000 km/an, acompte de 3 500€. Partie financement hors services supplémentaires pouvant être ajoutés (assurances, entretiens, pneus...).





# Sortir de l'hiver par le corps : L'APPEL DU THERMAL CHIC

**Mars a cette saveur particulière des mois charnières. Au Grand-Duché de Luxembourg, les journées s'étirent, la lumière change, mais les corps portent encore les traces de l'hiver. Fatigue diffuse, peau en demi-teinte, énergie fluctuante : le printemps n'est pas encore là, mais il se fait désirer. C'est précisément dans cet entre-deux que s'inscrit la nouvelle vague du bien-être, celle du thermal chic. Bains froids et saunas infrarouges, longtemps réservés aux sportifs ou aux adeptes de cures radicales, s'imposent désormais comme des rituels beauté à part entière. Plus courts, plus ciblés, plus esthétiques, ils répondent à une attente très contemporaine : relancer la machine en douceur, réveiller l'éclat sans brusquer le corps, et s'offrir un luxe discret, presque introspectif.**

Rédaction : **Alina Golovkova**

## *Le chaud et le froid : un principe ancien, une lecture moderne*

L'alternance thermique n'a rien d'une nouveauté. Des thermes antiques aux traditions nordiques, elle repose sur un principe simple : stimuler l'organisme par le contraste. Ce qui change aujourd'hui, c'est l'approche. Exit l'endurance ou la performance, place à l'efficacité mesurée. Les protocoles sont raccourcis, adaptés à des rythmes urbains, et soutenus par une meilleure compréhension physiologique. En mars, lorsque le métabolisme commence naturellement à s'accélérer, ce dialogue entre chaud et froid agit comme un catalyseur.

## *Le bain froid : tonicité, circulation et clarté*

Le bain froid reste l'élément le plus spectaculaire du rituel thermique. Et pourtant, ses effets reposent sur des mécanismes simples et parfaitement naturels. Lorsqu'on s'immerge dans une eau froide, l'organisme déclenche un phénomène appelé vasoconstriction. Concrètement, les vaisseaux sanguins se resserrent temporairement afin de conserver la chaleur et de protéger les organes vitaux. Ce réflexe entraîne une diminution momentanée de l'afflux sanguin en surface, donnant à la peau un aspect plus ferme et plus tonique.

Lorsque le corps se réchauffe après l'exposition, les vaisseaux se relâchent à nouveau et la circulation reprend de manière plus intense. Cette phase de

relance, parfois désignée sous le terme de vasoconstriction, correspond à une circulation plus efficace et mieux répartie, favorisant l'oxygénation des tissus. Résultat : un teint plus frais, des traits plus nets et une sensation de peau revitalisée.

“

Le sauna infrarouge accompagne efficacement la sortie de l'hiver, sans agresser l'organisme.

”

Sur le plan sensoriel et mental, le bain froid agit également comme un stimulant puissant. Il favorise la libération de neurotransmetteurs associés à la vigilance et à la clarté d'esprit, procurant un effet de réveil immédiat. Un atout particulièrement apprécié en mars, lorsque l'on cherche à retrouver énergie et concentration après les mois d'hiver, sans recourir à une stimulation excessive. Une immersion brève, de trente à soixante secondes, suffit à enclencher ces bénéfices.

## *Le sauna infrarouge : une chaleur ciblée et intelligente*

À l'opposé du spectre thermique, le sauna infrarouge séduit par sa précision.

Contrairement au sauna traditionnel, il chauffe le corps directement grâce à des rayons infrarouges, à une température plus modérée, généralement comprise entre 40 et 60 °C. La sudation est progressive, profonde et mieux tolérée. Sur le plan physiologique, une séance de 20 à 30 minutes peut augmenter le débit sanguin et la fréquence cardiaque de manière comparable à une activité physique modérée.

Côté beauté, cette stimulation favorise l'élimination des toxines, soutient la régénération cellulaire et améliore l'élasticité cutanée. En mars, période propice au drainage et au renouvellement, le sauna infrarouge accompagne efficacement la sortie de l'hiver, sans agresser l'organisme.

### ***L'alternance : quand le rituel prend tout son sens***

C'est dans la combinaison des deux pratiques que le thermal chic révèle sa pleine cohérence. Sauna infrarouge suivi d'un bain froid : le contraste relance la circulation, optimise l'oxygénation des tissus et renforce la sensation de légèreté. Ce rituel, pratiqué une à deux fois par semaine, agit comme un véritable rééquilibrage physiologique et accompagne naturellement l'organisme dans son changement de rythme saisonnier, en soutenant à la fois énergie, récupération et équilibre nerveux.

### ***Peau de transition : le thermal comme amplificateur de soins***

Mars est un mois stratégique pour la peau. Fragilisée par le froid, parfois déshydratée, elle doit s'adapter à des variations de température encore marquées. Le sauna infrarouge prépare idéalement l'épiderme. En dilatant les pores et en activant la microcirculation, il améliore la réceptivité cutanée. Les soins appliqués après la séance, sérums hydratants, actifs antioxydants



ou formules éclat, pénètrent plus efficacement. Le bain froid intervient comme un geste de finition. Il resserre les pores, apaise les rougeurs et aide à fixer l'hydratation. Cette alternance permet d'ajuster progressivement la routine beauté, d'alléger les textures et d'accompagner la peau vers le printemps sans la surstimuler.

### ***Pour qui, et avec quelles précautions ?***

Accessible à un large public, le rituel thermal nécessite néanmoins certaines précautions. Les personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires ou les femmes enceintes devront demander un avis médical. La régularité prime sur l'intensité, et l'écoute du corps reste essentielle.

### ***Et ailleurs ? Le thermal chic autour du globe***

Si la tendance s'installe durablement au Luxembourg, elle s'inscrit dans un mouvement beaucoup plus large. En Finlande et en Suède, l'alternance sauna et immersion froide fait partie de

l'hygiène de vie depuis des générations, avec un regain d'intérêt chez les jeunes urbains en quête de rituels structurants. Au Japon, les bains chauds traditionnels inspirent aujourd'hui des expériences thermales minimalistes, axées sur la lenteur et la reconnexion sensorielle. Aux États-Unis, notamment sur les côtes Ouest et Est, la contrast therapy s'impose comme un pilier du bien-être premium, intégré aux studios de fitness, aux hôtels de luxe et aux concepts de récupération holistique.

Partout, la même intention émerge : utiliser le chaud et le froid non comme une épreuve, mais comme un outil de régulation physique et mentale, parfaitement en phase avec une vision plus consciente du corps.

Alors que la nature amorce son renouveau et que les corps réclament un nouvel élan, bains froids et saunas infrarouges offrent une réponse mesurée et contemporaine. Entre héritage thermal et innovation douce, le thermal chic s'impose comme un allié beauté et bien-être, profondément aligné avec le rythme des saisons. ▀

# IR SKIN CLINIC

## L'EXCELLENCE DE L'ESTHÉTIQUE INTÉGRATIVE, AU SERVICE DE LA PEAU ET DE L'ÉQUILIBRE GLOBAL

INSTITUT DE BEAUTÉ PREMIUM AU LUXEMBOURG, IR SKIN CLINIC INCARNE UNE VISION CONTEMPORAINE DU SOIN DE LA PEAU, FONDÉE SUR LA PERFORMANCE ET L'INNOVATION. FONDÉ PAR ISABEL RODRIGUES, QUI BÉNÉFICIE DE PLUS DE 25 ANS D'EXPERTISE, L'INSTITUT CONJUGUE TECHNOLOGIES DE POINTE ET ÉCOUTE ATTENTIVE, AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE GLOBAL DES FEMMES D'AUJOURD'HUI.



ISABEL RODRIGUES

### Quelle est, selon vous, la différence essentielle entre le rôle de l'esthéticienne et celui du médecin esthétique ?

Le métier d'esthéticienne est un métier fondateur, historiquement antérieur à la médecine esthétique, et régi par un cadre réglementaire ainsi que par un code déontologique précis. Son rôle consiste à accompagner la peau dans sa globalité, en tant qu'**organe vivant**, à travers le soin, l'observation experte, le toucher professionnel et une écoute attentive de la cliente.

L'esthéticienne intervient sur la qualité, l'équilibre et la santé de la peau, dans une approche progressive, respectueuse et **non invasive**. Elle ne pratique ni injection ni acte entraînant un saignement. Ces interventions relèvent exclusivement de la médecine esthétique, elle-même encadrée par un code déontologique médical strict et des exigences de compétences spécifiques. Au sein de l'institut IR Skin Clinic, le respect absolu de ces cadres professionnels constitue un pilier fondamental de notre **positionnement premium**. Cette rigueur garantit à nos clientes une prise en charge éthique, sécurisée et cohérente.

### Quelle est l'approche de l'esthétique intégrative que vous défendez chez IR Skin Clinic ?

Au sein de l'institut IR Skin Clinic, nous considérons la peau comme un organe à part entière, étroitement lié au fonctionnement du corps et à l'équilibre émotionnel. Notre approche repose sur une conviction fondatrice : *« La beauté de votre corps dépend du bien-être de votre esprit. »* – Isabel Rodrigues

L'esthétique intégrative que nous défendons s'inscrit dans une **vision holistique** et exigeante du soin. Chaque prise en charge débute par une skin analyse approfondie du visage, un bilan morphologique du corps et un bilan ayurvédique de l'état émotionnel.

### Quelles sont les demandes les plus fréquentes que vous recevez aujourd'hui ?

En soin visage, les demandes les plus récurrentes concernent l'acné adulte, les taches pigmentaires et le vieillissement prématuré. Pour le corps, l'amaigrissement et l'harmonisation de la silhouette représentent la demande principale.

### Qu'est-ce qui différencie un soin efficace d'un soin d'excellence réellement bien pensé ?

Un soin d'excellence repose avant tout sur un **diagnostic rigoureux** et une compréhension fine de la physiologie cutanée. Il respecte les rythmes biologiques de la peau et s'inscrit dans une vision à long terme.

### Le microneedling et les exosomes constituent-ils une avancée majeure en esthétique avancée ?

Découverts lors du congrès mondial d'esthétique à Bologne, le microneedling associé aux exosomes représente une avancée significative en **esthétique non invasive**. Ces soins illustrent pleinement la philosophie de l'institut IR Skin Clinic.

Envie d'une approche du soin plus exigeante, plus consciente et durable ? **Découvrez l'expertise de IR Skin Clinic et offrez à votre peau une prise en charge globale, personnalisée et respectueuse de son équilibre naturel.**



PRENEZ RENDEZ-VOUS  
ET ENTREZ DANS  
UNE NOUVELLE VISION  
DE L'ESTHÉTIQUE.

3 rue Josy Printz L-5841 Hesperange  
Tél. : 28 37 143  
GSM : 661 441 113  
www.irskinclinic.lu



# ON A TESTÉ POUR VOUS !

## Skjur®

En mars, à l'approche de la Journée de la Terre, Skjur® conjugue science et conscience. Formulés à plus de 96 % d'ingrédients d'origine naturelle et développés en Allemagne, ces soins biomimétiques soutiennent la barrière cutanée tout en limitant leur impact environnemental. Du soin de jour à la mousse nettoyante, la gamme a été testée dans notre Beauty Lab par quatre regards experts, attentifs à l'efficacité, à la tolérance et au plaisir d'utilisation.



### Les produits testés

- × Le soin intensif de jour
- × Le soin intensif de nuit
- × La mousse nettoyante douce
- × Le soin contour des yeux intensif

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



L'AVIS DE L'INFLUENCEUSE



**CÉCILE**

 pcecilee\_

« Étant sujette à une peau très sensible et réactive, je suis toujours prudente avec les soins du visage. La routine Skjur a été une vraie découverte : la mousse nettoie en douceur, les soins de jour et de nuit hydratent immédiatement et renforcent la peau, et le contour des yeux apaise le regard. Les textures sont douces et confortables. Je l'ai intégrée à ma routine quotidienne et la recommande aux peaux sensibles. »



**JULIE**

« Séduite par l'univers sensoriel : parfum délicat, textures agréables, packaging soigné : un vrai plaisir d'application au quotidien. Les crèmes jour et nuit hydratent correctement et font le job, sans toutefois offrir des résultats spectaculaires. Elles restent des essentiels simples et faciles à intégrer dans une routine. Le contour des yeux, en revanche, s'est révélé trop léger pour mes besoins, notamment en matière d'hydratation. Mention spéciale pour la mousse nettoyante. Je recommande+++. »



**DOROTHÉE**

« Produits très photogéniques, parfaits pour une salle de bain de *Clean Girl*. Ils sont sans parfum, avec une très bonne composition. Ils remplissent également leurs promesses : ils hydratent correctement sans effet gras, ils ne font pas de peluches si on ajoute du maquillage par-dessus. J'adore la mousse nettoyante, elle laisse une sensation de fraîcheur sur la peau sans la dessécher et l'application est très agréable. De plus, les prix sont corrects. »



**CÉLINE**

« Une très belle découverte. Des formules minimalistes et véganes, composées à plus de 96 % d'ingrédients d'origine naturelle, qui apportent de véritables résultats et respectent toutes les peaux. La mousse nettoyante est une pépite. Elle est vraiment dense : on retrouve cette sensation de mousse que l'on trouve rarement avec d'autres marques. Les soins sont hyper agréables à appliquer, sentent bon et apportent une hydratation et un éclat indéniables. La marque vient de sortir deux nouveaux sérums, un solaire et un anti-pigmentation, qui, je pense, vont très vite prendre place dans ma routine skincare. »

# L'EXPERTISE PARIS 8 AU SERVICE DE VOTRE PEAU :

## les coups de cœur de Jen, skin experte

DANS UN UNIVERS BEAUTÉ EN PERPÉTUELLE ÉVOLUTION, CERTAINES RÉFÉRENCES S'IMPOSENT PAR LEUR EFFICACITÉ ET LEUR SENSORIALITÉ. CHEZ PARIS 8, JEN ACCOMPAGNE CHAQUE CLIENTE AVEC UNE APPROCHE PERSONNALISÉE ET EXIGEANTE.

**POUR FEMMES MAGAZINE, ELLE DÉVOILE SES ESSENTIELS DU MOMENT.**



**JEN, SKIN EXPERTE CHEZ PARIS 8**

### Si vous deviez citer le geste le plus important dans une routine skincare, lequel serait-il ?

Le nettoyage, sans hésiter. Une peau mal nettoyée ne profite jamais pleinement des soins appliqués ensuite. J'aime particulièrement la **Mousse Nettoyante Clarifiante de Shiseido**, une mousse nettoyante clarifiante qui purifie en douceur tout en respectant l'équilibre cutané. Juste après, L'**Essence Activatrice Eudermine de Shiseido** hydrate immédiatement, réveille l'éclat et prépare la peau à recevoir les actifs. Cette étape change tout.

### Le sérum est-il indispensable ?

Oui, car il agit en profondeur. Mon iconique reste **Advanced Night Repair d'Estée Lauder**. Véritable référence mondiale, il hydrate intensément, protège la peau le jour et soutient la réparation cellulaire la nuit.

### Quelle est l'erreur que vous observez le plus souvent chez vos clientes ?

L'utilisation de soins inadaptés, souvent choisis parce qu'ils sont tendance. Sans diagnostic précis, la routine manque

de cohérence et les résultats se font attendre. La peau a besoin de justesse et de régularité : un diagnostic personnalisé reste la clé d'une routine vraiment efficace.

### Quel soin privilégier pour la journée ?

Je recommande **Hydra-Global de Sisley**. Il stimule les mécanismes naturels d'hydratation, redonne confort et luminosité. Sa texture fine procure un vrai plaisir d'application.

### La protection solaire est-elle vraiment essentielle au quotidien ?

Absolument. Même en ville. Mon coup de cœur est **The Sunscreen SPF 50 d'Augustinus Bader**. Ultra léger, sans parfum, il protège des UV, prévient le vieillissement prématuré et s'intègre parfaitement sous le maquillage. C'est un geste anti-âge incontournable.

### Un dernier conseil pour des résultats visibles rapidement ?

Intégrer un masque LED à sa routine. Chez Paris 8, nous proposons le **Masque LED My Blend 2<sup>e</sup> génération**. Plus léger, plus ergonomique et facile à utiliser, il associe lumière rouge et infrarouge pour stimuler le collagène, améliorer l'éclat et atténuer rougeurs, taches et imperfections. Les résultats sont cliniquement prouvés en quelques semaines. Un véritable accélérateur de régénération pour une peau visiblement transformée.

**Rendez-vous sur @femmes\_magazine pour découvrir l'interview complète de Jen en vidéo et participer au concours.**

**TENTEZ DE REMPORTER UN LOT AUGUSTINUS BADER D'UNE VALEUR DE 415 € COMPRENANT :**

- L'Huile pour le Corps Géranium & Rose 100 ml
- The Rich Conditioner 150 ml
- The Rich Cream 30 ml

**DU 2 AU 7 MARS  
2026**

À L'ACHAT DE 2 SOINS, PROFITEZ DE  
**-20 % SUR LE PREMIER ET -40 %  
SUR LE SECOND PRODUIT LE MOINS CHER\***

*\*Offre valable par duo. La remise la plus forte s'applique sur le produit le moins cher. Voir conditions en magasin.*

**PARIS 8**  
HAUTE PARFUMERIE



Profitez d'une remise exclusive  
**DE -25 % CHEZ PARIS 8**  
en scannant simplement ce QR code.



# Beauté



## LOVE EN FLACON

Un souffle de rose, un éclat de fuchsia et Paris en toile de fond : la nouvelle fragrance Mademoiselle Rochas in Love célèbre l'ivresse des premiers élan. Imaginée comme une déclaration contemporaine, cette eau de parfum florale ambrée mêle la gourmandise d'une pomme d'amour, la fraîcheur d'une poire lumineuse et l'élégance d'un absolu de rose. En fond, la vanille s'infuse, caressée par des notes de patchouli et de cèdre, pour un sillage à la fois tendre et audacieux. Le flacon, ruban argent noué à la main et cœur rose vibrant, incarne cette féminité passionnée, jamais fleur bleue. Une fragrance qui fait battre le cœur plus fort et voit la vie en rose, intensément. **Rochas.**

## Rides et taches : l'offensive A+



C'est une avancée qui pourrait bien changer la donne des peaux matures. Avec son nouveau Concentré Correcteur Rides et Taches A+, Shiseido mise sur plus de 30 ans d'expertise du rétinol pour proposer la formule la plus performante de sa gamme Vital Perfection. Cliniquement prouvé, ce soin à base de rétinol pur agit en seulement une semaine sur les rides profondes et les taches pigmentaires. Au cœur de l'innovation : l'association du rétinol à la technologie SafflowerRED, annoncée jusqu'à 32 % plus efficace que le rétinol seul. Une peau plus ferme, plus lumineuse, visiblement lissée. Pensé pour les femmes de 40 ans et plus, ce concentré s'impose comme un allié ciblé pour vieillir avec confiance. **Shiseido.**

## Cils nouvelle ère

Et si le maquillage devenait un allié de la croissance ? Avec son Trio Actif Croissance, T. LeClerc signe une routine hybride qui conjugue intensité et soin ciblé. Mascara, eyeliner et sérum agissent en synergie pour accompagner chaque phase du cycle de vie du cil, anagène, catagène, télogène et en optimiser le potentiel. À la clé : des cils plus longs, plus denses, visiblement renforcés au fil des applications. Formulés jusqu'à 95 % d'origine naturelle, enrichis en beurre de karité, huile de jojoba, acide hyaluronique ou extrait de ginseng, ces soins nouvelle génération s'utilisent de jour comme de nuit. Une réponse experte pour celles qui veulent sublimer leur regard sans renoncer à l'exigence. **T. Leclerc.**



## Sisley installe son luxe feutré À LUXEMBOURG

Nouvelle adresse confidentielle au cœur de la capitale, la Maison signée Sisley Paris s'impose déjà comme un refuge pour les amateurs de beauté exigeante. Rue de la Poste, derrière une façade élégante, l'espace déploie un univers à part, pensé comme un appartement parisien où chaque détail célèbre l'art du soin. La marque familiale, réputée pour ses formules à base d'extraits végétaux et son approche scientifique pointue, y propose bien plus qu'une boutique. Les cabines accueillent des rituels visage et corps entièrement personnalisés, combinant gestuelles expertes et textures sensorielles. L'expérience se prolonge avec le Hair Rituel, dédié à la santé du cuir chevelu et à la beauté de la fibre capillaire, ainsi qu'un espace maquillage où les conseils se veulent précis et sur mesure. L'atmosphère, feutrée et apaisante, tranche avec l'agitation extérieure. Bois chaleureux, lumière douce, accueil attentif : tout concourt à créer une parenthèse hors du temps. Avec cette implantation stratégique, Sisley renforce sa présence internationale tout en offrant à Luxembourg une adresse d'exception, où luxe discret et performance cosmétique se conjuguent avec élégance.



© Michel Verpoorten



## L'ÉCLAIR DU *glow*

*Et si la foudre frappait... dans la salle de bains ? Avec Glowtton, son nouveau toner effet glass skin, Talika promet un véritable coup d'éclat. Inspirée des rituels coréens, la marque française signe une lotion exfoliante formulée à 96 % d'ingrédients d'origine naturelle, qui hydrate et lisse en un seul geste. Au cœur de la formule : acide lactobionique et acide lactique pour un micropeeling doux, prébiotiques pour préserver le microbiome, et acide hyaluronique pour repulper. Pores visiblement resserrés, grain de peau affiné, teint uniforme et lumineux. Une peau nette, fraîche, presque translucide. Le glow n'a jamais été aussi scientifique... ni aussi désirable. Talika.*

## *Le compte Insta' à suivre : @stylingbymelina*

Il y a des make up artists qui maquillent... et il y a celles qui créent de véritables signatures visuelles. @stylingbymelina fait clairement partie de la seconde catégorie. Entre mariages d'exception, cover de Femmes Magazine et backstage de la Fashion Week à Paris, son travail navigue avec aisance entre élégance intemporelle et créativité audacieuse. Son univers ? Un maquillage artistique assumé : éditorial, graphique, parfois avant-garde, toujours maîtrisé. Elle joue avec les textures, les lignes, les contrastes. Chaque visage devient une toile, chaque détail est pensé.

On retrouve cette précision autant dans ses créations pour shootings et défilés que dans ses mises en beauté de mariées, où sophistication rime avec émotion. Ce qu'on aime particulièrement : sa capacité à passer d'un glamour ultra chic à un face painting artistique plus conceptuel, tout en conservant une cohérence esthétique. Rien n'est laissé au hasard, mais tout semble fluide. Un compte inspirant pour les passionnés de beauté, les futures mariées, les créatifs et tous ceux qui voient le maquillage comme un art à part entière. À enregistrer, observer... et admirer.

# SANTÉ CARDIOVASCULAIRE : CE QUE LE CŒUR DES FEMMES RÉVÈLE (ET QUE L'ON IGNORE ENCORE TROP SOUVENT)

**Longtemps perçues comme une problématique masculine, les maladies cardiovasculaires figurent pourtant, avec les cancers, parmi les principales causes de mortalité chez les femmes au Luxembourg. Accidents vasculaires cérébraux, infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque : le cœur féminin est exposé à des risques spécifiques, encore insuffisamment identifiés. Symptômes atypiques, facteurs hormonaux, retards de diagnostic... Autant de réalités qui appellent une meilleure information et une prévention ciblée. La Dr Sandy Carolino D'Araujo, docteure en cardiologie au CHL, éclaire les particularités de la santé cardiovasculaire des femmes et livre des clés concrètes pour mieux protéger son cœur à chaque étape de la vie.**

Rédaction : **Alina Golovkova**



**DR SANDY CAROLINO D'ARAUJO**

**Pourquoi les maladies cardiovasculaires constituent-elles un enjeu majeur de santé publique pour les femmes ?**

Parce qu'elles représentent une cause majeure de mortalité, y compris chez les femmes. Au Luxembourg, les maladies cardiovasculaires comptent parmi les causes de décès les plus fréquentes, au même niveau que les cancers. Certaines années, les décès féminins liés aux maladies cardiovasculaires ont même dépassé ceux dus aux tumeurs. Cette réalité reste pourtant insuffisamment connue du grand public.

**Pourquoi la santé cardiovasculaire des femmes reste-t-elle encore insuffisamment prise en compte ?**

Le manque d'information concerne à la fois le grand public et, plus largement, la formation médicale. Les femmes ont longtemps été sous-représentées dans les études cliniques, ce qui limite encore aujourd'hui les données spécifiques les concernant. Or, pour un même niveau de facteurs de risque cardiovasculaires dits conventionnels, les femmes présentent un risque d'événement cardiovasculaire plus élevé, traduisant une vulnérabilité accrue.

**Quels sont les principaux facteurs de risque cardiovasculaires chez les femmes ?**

Les facteurs de risque classiques sont bien identifiés : hypertension artérielle, diabète, hypercholestérolémie, tabagisme, obésité, sédentarité, stress et antécédents familiaux.

À ceux-ci s'ajoutent des facteurs de risque spécifiques aux femmes, encore trop souvent sous-estimés : un âge des premières règles très précoce, le syndrome des ovaires polykystiques, l'endométriose, la contraception œstro-progestative, ainsi que certaines complications de la grossesse comme l'hypertension gravidique, la prééclampsie ou le diabète gestationnel. La ménopause, et plus encore la ménopause précoce, constitue également une période de vulnérabilité, liée à la diminution de la protection vasculaire

assurée par les œstrogènes et à un risque accru d'athérosclérose (NDLR : maladie des artères liée à l'accumulation de graisses sur leurs parois, augmentant le risque d'infarctus et d'AVC).

### **Les maladies cardiovasculaires se manifestent-elles différemment chez les femmes ?**

Oui, fréquemment. Les symptômes peuvent être plus atypiques et diffus. Outre la douleur thoracique classique irradiant vers le bras gauche ou la mâchoire, des signes tels qu'un essoufflement inexplicable ou qui s'aggrave, une fatigue brutale, des palpitations, une anxiété soudaine, des sueurs froides ou des douleurs digestives peuvent constituer de véritables signaux d'alerte. Ces manifestations ne doivent jamais être minimisées.

### **Pourquoi les femmes consultent-elles souvent plus tardivement ?**

Les femmes ont tendance à sous-estimer leurs symptômes et à les attribuer au stress ou à la fatigue. La perception de la douleur diffère également entre les sexes. Résultat : le délai entre l'apparition des symptômes et la consultation médicale est souvent plus long que chez les hommes, ce qui contribue à un retard de diagnostic et à une mortalité intrahospitalière encore plus élevée en cas d'infarctus.

### **Existe-t-il des périodes de la vie où le cœur des femmes mérite une vigilance accrue ?**

Certaines étapes hormonales constituent des périodes clés, notamment l'utilisation de contraceptifs hormonaux, la grossesse et la ménopause. La grossesse peut agir comme un révélateur de la santé cardiovasculaire future. Une hypertension gravidique ou une prééclampsie augmentent le risque ultérieur d'hypertension chronique et de complications cardiaques. Le diabète gestationnel, même transitoire, majore le risque cardiovasculaire à long terme, avec une augmentation d'environ 21 % du risque d'accident vasculaire cérébral.

Une attention particulière est également nécessaire chez les femmes ayant été traitées pour un cancer, notamment un cancer du sein, certaines chimiothérapies et radiothérapies pouvant avoir des effets cardiotoxiques.

### **Quel rôle jouent le stress et la santé mentale dans la santé cardiovasculaire des femmes ?**

Le stress chronique et les troubles de la santé mentale sont clairement associés à un risque cardiovasculaire accru. Ils favorisent notamment l'hypertension, le diabète, les troubles du sommeil et les déséquilibres métaboliques. Les recommandations européennes de cardiologie publiées récemment préconisent

désormais d'intégrer systématiquement l'évaluation de la santé mentale dans toute évaluation cardiovasculaire. Le stress aigu peut également déclencher certaines pathologies spécifiques, comme le syndrome de Takotsubo (syndrome du cœur brisé).

### **Certains troubles plus fréquents chez les femmes augmentent-ils le risque cardiovasculaire ?**

Oui. Les maladies inflammatoires chroniques, les maladies auto-immunes et certaines migraines sont associées à un risque cardiovasculaire majoré. Elles constituent un facteur de risque supplémentaire qui justifie une vigilance accrue.

### **À quoi ressemble un bilan de prévention cardiovasculaire ?**

Le bilan s'effectue par étapes. Une première évaluation chez le médecin traitant permet d'analyser les symptômes, le mode de vie, les facteurs de risque généraux et spécifiques, ainsi que les antécédents personnels et familiaux. Elle comprend un examen clinique, la mesure de la tension artérielle et une prise de sang évaluant notamment le cholestérol et la glycémie.

Selon le profil, un bilan cardiologique complémentaire peut être proposé, incluant un électrocardiogramme, une échocardiographie, un doppler des carotides (NDLR : examen par ultrasons permettant de vérifier la circulation du sang dans les artères du cou qui irriguent le cerveau) ou une évaluation à l'effort.

### **La recherche et les traitements tiennent-ils suffisamment compte des spécificités féminines ?**

Les choses évoluent, mais restent perfectibles. La sous-représentation des femmes dans les études cliniques a limité la compréhension des maladies cardiovasculaires féminines. Les différences anatomiques, hormonales et métaboliques sont encore insuffisamment intégrées, ce qui peut influencer l'efficacité des traitements et la survenue d'effets secondaires. Certains traitements, dosés à partir de profils masculins, peuvent exposer les femmes à un risque de surdosage.

### **Quel message essentiel souhaitez-vous adresser aux femmes ?**

Il est essentiel d'écouter son corps et de ne pas minimiser ses symptômes. En cas de doute, il faut consulter et décrire précisément ce que l'on ressent. Les maladies cardiovasculaires sont fortement influencées par le mode de vie : dans environ 80 % des cas, une modification des habitudes de vie associée à un suivi médical permet de prévenir la survenue d'événements cardiovasculaires.

Ne pas fumer, limiter l'alcool, rester active physiquement et privilégier une alimentation peu transformée sont des gestes simples, mais déterminants, pour préserver la santé de son cœur. ■



© Sylvain Munsch

**FATIMA ROUGI**

# Fatima Rougi

## PRÉSIDENTE DU PLANNING FAMILIAL : LA FORCE DE L'AUTODÉTERMINATION

**Née au Maroc, élevée en Corse et aujourd'hui installée au Luxembourg, Fatima Rougi a fait de la circulation entre les cultures, les récits et les mondes un fil conducteur. Issue du journalisme, communicante de métier, elle est avant tout une femme engagée, attentive aux failles de la société luxembourgeoise autant qu'à ses promesses. Présidente bénévole du Planning Familial, elle défend depuis plus de dix ans une approche profondément humaniste des droits des femmes, fondée sur l'écoute, l'autodétermination et la nuance. Un engagement de terrain, loin des postures, qui rappelle que l'intime reste éminemment politique.**

Rédaction : Alina Golovkova

### Qu'est-ce qui vous a conduit à vous engager pour les droits des femmes et au Planning Familial ?

Quand j'ai commencé au Planning Familial au Luxembourg, il y a une dizaine d'années, j'étais encore journaliste. J'en avais un peu marre d'être toujours dans le constat d'une société qui ne fonctionne pas et de pointer les problèmes sans participer activement aux solutions. Le déclic s'est fait après une rencontre avec l'ancienne présidente du Planning. Je suis venue proposer du bénévolat et je suis ressortie avec une proposition d'intégrer le conseil d'administration. Ce n'était pas du tout prévu.

### Le Planning Familial faisait déjà partie de votre histoire personnelle...

Oui, je l'ai découvert adolescente, quand je vivais encore en Corse. J'ai grandi dans un milieu très traditionnel, où il était impossible de parler du corps, de la sexualité ou de l'affection. Une amie m'a amenée au Planning en me disant que je pourrais poser toutes mes questions sans être jugée. J'y ai trouvé un espace où je pouvais parler librement, sans jugement lié à mes origines ou à mon manque d'informations.

Ce n'était pas seulement un lieu pour parler de sexualité, mais aussi de mal-être, de construction identitaire. C'est là que j'ai appris à aimer les valeurs du Planning.

### Aujourd'hui, à qui s'adresse principalement le Planning Familial au Luxembourg ?

On a parfois l'impression que, dans un pays riche comme le Luxembourg, il n'y a pas de grands problèmes sociaux. C'est faux. La précarité augmente, et ce sont souvent les femmes qui en sont les premières victimes, notamment les familles monoparentales. Même si nous accueillons aussi des hommes, des couples et des personnes non binaires, 98 % de nos patients sont des femmes.

### Qu'est-ce qui distingue le Planning Familial du parcours médical classique ?

Nous ne sommes pas dans le jugement. Ni moral, ni religieux, ni idéologique. Une personne vient avec un besoin, nous y répondons. Si quelqu'un demande une IVG, nous adoptons une approche scientifique, claire et respectueuse. Notre valeur principale, c'est l'autodétermination. Chacun décide pour son corps. Ce n'est pas aux médecins, ni à la société, de décider à la place des personnes.

### Avez-vous observé une évolution des mentalités ces dernières années ?

Il y a à la fois une évolution positive et un backlash. Certains sujets, comme les menstruations, étaient presque impossibles

à aborder dans l'espace public il y a dix ans. Aujourd'hui, ils sont beaucoup plus présents dans le débat. Mais en parallèle, il y a une perte de nuance et une radicalisation, notamment sur les réseaux sociaux. Les attaques contre l'avortement, la contraception ou l'éducation sexuelle sont bien réelles et compliquent le travail sur le terrain.

“  
Le patriarcat et la violence qu'il engendre tuent, et la domination n'a jamais rien apporté de bon à nos sociétés.

”  
**L'éducation sexuelle et affective est un combat central pour vous. Pourquoi ?**

Parce que beaucoup de jeunes entrent aujourd'hui dans la sexualité par la pornographie. Cela donne une image faussée du corps, du consentement, de l'affection et des relations humaines. Le Planning n'est pas seulement un lieu de soins ou de consultations. C'est aussi un lieu d'éducation à la tendresse, à l'amour, au respect des limites. On ne pousse pas à la sexualité, on parle de relations humaines saines.

**Comment définiriez-vous votre féminisme ?**

Je veux simplement que rien n'empêche une femme de faire ce qu'elle veut de son corps, dans le respect du corps des autres. Ni la loi, ni le patriarcat, ni un médecin. C'est ça, mon féminisme. Je crois aussi aux féminismes pluriels. Le mien

est nourri par mon histoire, ma culture marocaine, mon parcours. Il n'y a pas une seule manière d'être féministe.

**Vous insistez beaucoup sur la notion de sororité.**

La sororité m'a littéralement portée quand j'étais adolescente. C'est elle qui m'a menée au Planning Familial. Je pense que c'est essentiel pour traverser les violences du patriarcat. Mais le féminisme n'est pas contre les hommes. Il est aussi pour eux, pour les aider à sortir de carcans qui les empêchent d'être pleinement eux-mêmes. On avance ensemble, dans le respect des croyances et des choix de chacun.

**Quels sont, selon vous, les principaux défis au Luxembourg aujourd'hui ?**

Il y a un véritable problème de représentativité politique : les femmes, comme les personnes issues du Sud global, y sont insuffisamment représentées. Je pense que beaucoup de sujets dits féminins seraient réglés depuis longtemps s'il y avait plus de femmes pour faire les lois. Mais l'engagement ne passe pas uniquement par les partis. On peut aussi agir dans les associations, les conseils d'administration, les commissions communales. Chaque espace compte. Et il faut aussi avoir le courage de le dire : le patriarcat et la violence qu'il engendre tuent, et la domination n'a jamais rien apporté de bon à nos sociétés.

**Vous êtes présidente du Planning Familial, mais cette fonction est bénévole. Comment vivez-vous cet engagement au quotidien ?**

Les gens ne savent pas toujours que je ne suis pas payée pour être présidente du Planning Familial. Je le fais par amour de la cause et par conviction. Pour vivre, je travaille à temps plein comme attachée de presse à la Philharmonie. Concilier les deux est parfois compliqué, cela se

fait souvent le matin au petit-déjeuner ou pendant ma pause de midi. Mais je suis très fière du travail des équipes et heureuse d'avoir, à mon échelle, un impact sur la société dans laquelle je vis.

“  
Je pense que beaucoup de sujets dits féminins seraient réglés depuis longtemps s'il y avait plus de femmes pour faire les lois.

”  
**Qu'est-ce qui vous donne encore de l'énergie et de l'espoir aujourd'hui ?**

J'ai l'impression que nous sommes en train de toucher le fond et que le backlash actuel est un cri d'agonie. Le changement est inévitable. Et surtout, je crois profondément que l'amour finira toujours par l'emporter. Laisser les gens vivre leur vie, faire leurs choix, tant qu'ils respectent la liberté des autres, c'est fondamental.

**Vous souhaitez aussi porter un regard plus positif sur la sexualité.**

Oui, c'est très important pour moi. On associe trop souvent la sexualité à quelque chose de négatif. J'ai envie de rappeler qu'une sexualité épanouie, désirée, respectueuse, c'est quelque chose de beau et de sain. Il ne faut pas avoir honte de vouloir de l'amour, de la tendresse, du plaisir. Je suis convaincue que c'est ce qui nous rassemble et, au final, ce qui nous sauvera. ▀



## LA MALLE DE LUX : L'ÉLÉGANCE FÉMININE AU 16 RUE BEAUMONT



Installée depuis plusieurs mois au cœur du centre-ville de Luxembourg, **La Malle de Lux** est le concept-store imaginé par **Philippine Dobrzensky**, fondatrice et passionnée de mode. Son objectif : proposer aux femmes luxembourgeoises une sélection unique de créateurs et de marques, exclusives à Luxembourg, ainsi que des **pièces originales** et des séries limitées en prêt-à-porter et accessoires. Chaque pièce est **soigneusement choisie** par Philippine lors de ses sélections à Paris, Bruxelles, Londres, Madrid ou Milan, pour composer des looks raffinés et contemporains : total look pour une working woman, style sportchic ou tenue habillée.

**L'EXPÉRIENCE SE PROLONGE AUSSI EN LIGNE : L'E-SHOP VOUS PERMET DE RETROUVER L'UNIVERS ET LES PIÈCES PHARES DE LA MALLE DE LUX, À TOUT MOMENT, OÙ QUE VOUS SOYEZ.**

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

16 Rue Beaumont, L-1219 Ville-Haute Luxembourg | Lundi 11h-18h | Mardi - Samedi 10h-18h | Tél : 661 240 909



# Mode

Rédaction : Alina Golovkova

## *Le Paddington,* L'IT-BAG QUI S'ALLÈGE SANS PERDRE SON AURA

Icône absolue des années 2000, le Paddington de Chloé a fait son grand retour. À son lancement en 2005, il pesait près de 1,5 kg à vide, cuir épais et cadenas XXL en laiton oblige. Ce détail signature, aussi sculptural qu'imposant, lui donnait une présence immédiate et un certain poids à l'épaule. À l'ère de *Gossip Girl*, il faisait rêver toute une génération, incarnant le fantasme Upper East Side et l'apogée des it-bags. La version revisitée conserve la silhouette arrondie et l'esprit bohème qui ont fait son succès, mais s'allège nettement pour avoisiner 770 g. Craquerez-vous ? XOXO, les fashionistas.



© Chloé



© Riikyu

## PORTER SON CHIEN, NOUVEAU CHIC URBAIN

Lorsque votre chien est fatigué, que la foule se densifie ou que vous traversez la ville à vélo, il trouve refuge dans votre poche ventrale, lové contre vous. Sweats oversize et manteaux à compartiment intégré redessinent la silhouette citadine. Le vêtement devient fonctionnel sans renoncer à l'allure. Cette tendance s'inscrit dans un marché des animaux de compagnie en pleine explosion, estimé à plusieurs centaines de milliards d'euros à l'échelle mondiale. Le pet care dans toute sa splendeur. On fond !

## DES CHAMPIGNONS AUX PIEDS chez Chanel

*Sous la nef enchantée du Grand Palais, Chanel a ouvert sa Haute Couture printemps-été 2026, et quel conte ! Pour sa première collection couture, le directeur artistique Matthieu Blazy a imaginé une clairière onirique peuplée de saules et de champignons géants. Les silhouettes ont embrassé cette nature fantasmée : tailles diaphanes, broderies animalières, transparences maîtrisées. Et aux pieds, ces talons en forme de champignon, déjà photographiés sous toutes les coutures. Disponibles en boutique dès ce mois-ci, ces souliers s'annoncent déjà collector.*



© Chanel



© Super Bowl

## *Bad Bunny en Zara :* manifeste pop sur la scène du Super Bowl

À la mi-temps du Super Bowl LX, suivi par près de 130 millions de téléspectateurs à travers le monde, Bad Bunny a signé un show d'une ampleur spectaculaire, largement en espagnol, célébrant la culture portoricaine et affirmant une identité latino sous-représentée à ce niveau d'exposition. Un moment de pop culture à forte résonance politique. Mais c'est aussi son choix vestimentaire qui a fait parler. Plutôt qu'une maison de luxe, l'artiste a opté pour une tenue signée Zara. Un geste fort, presque provocateur, sur une scène où dominent habituellement les grandes griffes. Démocratique, oui. Mais aussi controversé. Symbole de la fast fashion, la marque cristallise les critiques environnementales et sociales. Un statement mode aussi accessible que clivant.

## REDINGOTE FEVER

La mode adore faire du neuf avec de l'ancien, et le retour ravageur de la redingote en est l'énième preuve. Taille marquée, épaules dessinées, longueur théâtrale : elle transforme instantanément la silhouette et injecte une dose de glam dans le moindre look. Sur un jean, elle devient cool. Sur une robe, elle frôle le grand opéra. Bien avant la vague Regency, Charlotte Gainsbourg en incarnait déjà la version officier dans le film *Prête-moi ta main*, avec un modèle signé Balenciaga. Une silhouette devenue culte. Il fallait ensuite l'esthétique flamboyante de *La Chronique des Bridgerton* pour la remettre pleinement sous les projecteurs. Résultat : la fièvre Regency est de nouveau dans la rue pour notre plus grand plaisir.



TWINSET

# SPRING JACKETS

**La saison du renouveau frappe à nos portes, annonçant avec elle l'éclosion des vestes légères dans les rayons des grands magasins. Du trench décliné sous toutes les coutures, au blouson en daim orné de boutons, en passant par le bomber en cuir à col revers, les classiques du printemps se réinventent cette saison, twistés d'une touche d'originalité.**

Sélection : **Julie Kieffer**



SÉZANE



XANDRES







COS



NATAN



ARKET



MAJE



# MODE PASSION

WOMEN & MEN

## INVITATION DÉFILÉ DE MODE



20.03.2026  
20<sup>e</sup> anniversaire



Le vendredi 20 mars, **Mode Passion** soufflera ses vingt bougies lors d'une soirée placée sous le signe du style et du glamour. **850 m<sup>2</sup> 100% FASHION** vous attendent ! Pour marquer cet anniversaire, Mode Passion vous invite à un **défilé de mode exclusif**, reflet de deux décennies de passion et de créativité. La soirée débutera à **19h00** avec un accueil au **champagne**, avant le lancement du défilé à 20h30. La célébration se poursuivra lors d'un **aftershow festif** : DJ set, restauration et boissons, photobooth, sacs cadeaux et même une limousine viendront parfaire cette parenthèse mode.

MODE PASSION - GRUUS STROOSS 64 - L-9991 WEISWAMPACH - TÉL. : 26 90 84 40  
OUVERT 7/7 DU LUNDI AU SAMEDI : 10H - 18H - DIMANCHES ET JOURS FÉRIÉS : 13H - 18H

Retrouvez vos marques préférées : Twinset, Pinko, Marc Cain, Kocca,  
Essentiel Antwerp, Caroline Biss, Black Rose, Ralph Lauren... Et bien d'autres encore !

INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE  
VIA LE QR CODE



# PORTUGAL : UNE MODÉRATION TOUTE RELATIVE

**Le socialiste António José Seguro a remporté haut la main l'élection présidentielle au Portugal, le 8 février. Le candidat, réputé pour sa modération, s'est imposé au second tour face à André Ventura, le leader du parti d'extrême droite Chega. Ce dernier enregistre néanmoins le meilleur score de sa jeune existence, confirmant la tripartition du paysage politique portugais.**

Rédaction : **Fabien Grasser**



En remportant 66,8 % des suffrages, António José Seguro a signé une victoire nette et sans bavure contre son rival d'extrême droite, le tempétueux André Ventura, au second tour de l'élection présidentielle portugaise, le 8 février. « La réponse donnée par le peuple portugais, son attachement aux valeurs de la liberté et de la démocratie me rend ému et fier », a déclaré le futur chef de l'État, après la publication des résultats. « C'est la victoire de tous les démocrates », a applaudi José Luís Carneiro, le secrétaire général du parti socialiste, qui a enregistré ses pires scores électoraux depuis plus de 20 ans aux deux dernières législatives de 2024 et 2025. À 63 ans, António José Seguro est un revenant de la vie politique dont il s'était retiré en 2014, après sa défaite aux primaires du parti socialiste contre celui qui était alors maire de Lisbonne, António Costa, le futur Premier ministre et actuel président du Conseil européen.

Se consacrant à une nouvelle carrière de commerçant et d'enseignant, António José Seguro a fait un retour surprise l'an dernier lorsqu'il a annoncé vouloir briguer la présidence de la République.

D'une modération légendaire, le nouveau chef de l'État succède au conservateur Marcelo Rebelo de Sousa, en poste pendant dix ans. Si ses pouvoirs sont limités, le président portugais jouit néanmoins d'importantes prérogatives, lui conférant notamment un rôle d'arbitre de la vie politique : il peut dissoudre l'Assemblée, destituer les gouvernements, opposer un veto à toute loi et fixer la date de tous les scrutins.

Ces attributions sont loin d'être anodines dans le contexte actuel, où la coalition de centre-droit et conservatrice du Premier ministre, Luis Montenegro, ne dispose que de 91 sièges sur 230 à l'Assemblée de la République. Minoritaire au Parlement, il gouverne en composant tour à tour avec les socialistes et avec l'extrême droite de Chega (« Assez »), dirigée par André Ventura. À l'issue du premier tour de la présidentielle, qui s'était tenu le 18 janvier, Luis Montenegro n'avait pas donné de consigne de vote, contrairement à l'ensemble des leaders de gauche et de nombreuses personnalités de droite, ayant appelé à faire barrage à l'extrême droite. Quoi qu'il en soit, cette situation place le futur président au centre d'un jeu où gauche, droite et extrême droite évoluent à jeu quasi égal, consacrant la tripartition du paysage politique.

### ***Chega, premier parti d'opposition***

Lors de la campagne électorale, António José Seguro avait mis en garde contre un « cauchemar » en cas d'élection de son rival de Chega. Il s'était posé en héritier de la révolution des Œillets et en défenseur des valeurs européennes. Au soir du premier tour, il avait appelé « tous les démocrates, tous les progressistes et tous les humanistes à se joindre à nous pour, tous ensemble, vaincre l'extrémisme et ceux qui sèment la haine et la division parmi les Portugais. » Face à lui, le député André

Ventura promettait une « rupture » avec la politique menée depuis 50 ans, c'est-à-dire depuis le retour de la démocratie.

La participation au scrutin du 8 février a tout juste atteint 50 %, alors que les tempêtes Leonardo puis Marta frappaient durement le pays, faisant deux morts et empêchant 37 000 électeurs de se rendre aux urnes. La péninsule ibérique est en première ligne du changement climatique, provoquant de gigantesques incendies en été et des tempêtes hivernales dévastatrices. Le nouveau président a promis de réunir les Portugais autour de ce défi qui les affectera de manière croissante à l'avenir.

Cette faible participation au scrutin relativise le triomphe d'António José Seguro. Pour sceller sa victoire, il a aussi dû affronter un second tour, les présidents s'imposant généralement dès le premier tour. Seul le socialiste Mário Soares s'était trouvé dans le même cas de figure, en 1986.

Surtout, en rassemblant 33 % des suffrages, André Ventura a réalisé le meilleur score de la jeune histoire de son parti, confirmant sa progression continue dans les urnes. Aux législatives de 2019, Chega décrochait tout juste 1,2 %, score qui avait néanmoins déjà permis à Ventura d'entrer à l'Assemblée comme seul représentant de sa formation, grâce au mode de scrutin proportionnel. L'an dernier, soit six ans plus tard, la formation d'extrême droite s'est hissée au rang de premier parti d'opposition au parlement, rassemblant 23 % des votes, en progression de cinq points par rapport au même scrutin en 2024 (le Portugal a connu quatre élections législatives en six ans). Ces résultats montrent une modération toute relative de la part des électeurs portugais le 8 février.

André Ventura est aujourd'hui à la tête de 60 députés au parlement, contre 58 pour les socialistes, dont

les scores électoraux ont chuté de façon permanente jusqu'à ce 8 février. S'adressant à ses partisans au soir du second tour de la présidentielle, le leader d'extrême droite a lancé : « nous menons la droite au Portugal et nous allons bientôt gouverner ce pays », transformant sa défaite en promesse de victoire prochaine.

### ***Une bonne maîtrise des codes médiatiques***

Le Portugal a longtemps fait exception en Europe, l'extrême droite ne parvenant pas à y percer en raison de la défiance des électeurs envers un bord politique qu'ils identifiaient au quarante de dictature à laquelle avait mis fin la révolution des Œillets, en 1974. Pour une majorité de Portugais, y compris à droite, cette période reste synonyme de sous-développement et de pauvreté. En quelques années, André Ventura a réussi à briser ce tabou, tout en tenant à bonne distance l'héritage de la dictature, quand bien même il s'y réfère parfois. Se revendiquant nationaliste, conservateur et libéral, Chega joue sur les mêmes cordes sensibles que les autres partis européens d'extrême droite, exploitant et manipulant les frustrations d'une partie de l'électorat.

Malgré les bons résultats macroéconomiques du pays en matière de chômage et de comptes publics, plus de 2 millions de Portugais vivent dans la pauvreté, tandis que les classes moyennes sont à la peine face aux prix exorbitants du logement. Les diplômés émigrent, là où les jeunes sans-diplômes arrivent très difficilement à intégrer le marché du travail et sont livrés à la précarité.

Ancien membre du parti de centre-droit PSD de l'actuel Premier ministre et ancien journaliste sportif, André Ventura, 43 ans, connaît parfaitement les codes et les arcanes des médias, dans lesquelles il parvient à imposer sa présence sans difficulté.

“  
 Lors de la campagne électorale, António José Seguro  
 avait mis en garde contre un « cauchemar »  
 en cas d'élection de son rival de Chega.  
 ”

Comme ses homologues européens, Chega a aussi investi avec efficacité les réseaux sociaux, où il séduit une part grandissante de jeunes, particulièrement les plus désœuvrés. Le parti d'extrême droite dénonce une « élite politique corrompue », un argument sur lequel le gouvernement socialiste d'António Costa lui a opportunément donné du grain à moudre ces dernières années, avant d'être balayé en 2024 par une succession de scandales de corruption touchant des ministres et des proches du Premier ministre. Les propres turpitudes d'élus de Chega, condamnés pour vol ou agressions sexuelles, n'entament en rien la résolution de son électorat.

### *Des mensonges quotidiens*

Affichant des positions autoritaires, masculinistes et anti-LGBT, Chega place en tête de ses revendications la lutte contre les immigrés. Il surfe sur la fumeuse théorie du « grand remplacement », alors que le nombre d'étrangers dans le pays a été multiplié par quatre depuis 2017. Provocateur impénitent, André Ventura multiplie publiquement les saillies xénophobes et racistes, accusant les étrangers de voler le travail des Portugais et de faire exploser les chiffres de la criminalité, une assertion sans fondement factuel. Au cours de la campagne pour la présidentielle, la justice a contraint Chega à retirer des affiches dégradantes pour les Roms (de longue date dans son collimateur) et les migrants du Bangladesh, qui viennent au Portugal pour satisfaire les besoins en main-d'œuvre bon marché et servile du secteur agricole. Le parti d'extrême droite réalise d'ailleurs quelques-unes de ses meilleures performances et progressions dans les régions d'agriculture intensive.

Pour contrer ses adversaires et polariser l'électorat, André Ventura a adopté la tactique trumpienne consistant à « arroser la pièce » de fausses informations chaque jour. Ces stratégies électorales lui ont jusqu'à présent offert une spectaculaire percée dans les urnes, sans pour autant lui permettre d'accéder au pouvoir ou d'intégrer un gouvernement de droite. Après les législatives de 2024 et celles de 2025, le Premier ministre, Luis Montenegro, a fermé la porte à une participation de Chega à son gouvernement, au nom d'un « cordon sanitaire » qui tient encore bon. Nombre de commentateurs politiques portugais notent cependant que d'autres ténors du PSD et de la droite conservatrice n'affichent pas les mêmes pudeurs

et qu'ils pourraient ouvrir la voie à de futures coalitions intégrant le parti de Ventura. Pour tenter de court-circuiter Chega, les partis de la droite traditionnelle reprennent déjà ses lubies antimigratoires, une approche dont on sait qu'elle est généralement perdante pour ceux qui en usent.

António José Seguro, le nouveau président socialiste devra faire preuve de beaucoup de modération, d'habileté politique et de diplomatie pour éviter le « cauchemar » d'une conquête du pouvoir par l'extrême droite. ▀



#### **LES PORTUGAIS DU LUXEMBOURG VOTENT VENTURA**

Étrange paradoxe que de voir des immigrés voter pour un candidat pour lequel la lutte contre l'immigration est l'un des principaux chevaux de bataille. C'est pourtant ce qu'ont majoritairement fait les ressortissants portugais qui ont voté au Luxembourg au second tour de l'élection présidentielle du 8 février. Le leader de Chega, André Ventura, y a recueilli 52,9 % des voix contre 47,7 % pour son rival socialiste. Dans le détail, le candidat de l'extrême droite a récolté 2 536 voix sur 4 975 suffrages exprimés. Ce vote à contre-courant, qui a vu triompher António José Seguro au niveau national, confirme celui du premier tour, où Ventura avait déjà récolté 42,5 % des suffrages des ressortissants portugais du Luxembourg contre seulement 22,9 % au candidat socialiste. La participation au scrutin a néanmoins été très faible, seuls 4 975 votants sur les 41 610 inscrits sur les listes électorales au Luxembourg ayant pris part au vote, soit un taux de participation de 11,9 %, selon les chiffres officiels fournis par le ministère portugais de l'Administration intérieure.

# CARRIÈRES PLURI • ELLES

**JESSICA H.**  
Factrice  
*POST Luxembourg*

Rendez-vous sur

[careers.postgroup.lu](https://careers.postgroup.lu)



# QUAND LA FINANCE REJOINT L'INTÉRÊT GÉNÉRAL : le pari réussi du Defence Bond

**Le 15 janvier dernier, l'État luxembourgeois émettait le Defence Bond, un emprunt public sur trois ans de 150 millions d'euros destiné à financer la défense nationale. D'un rendement fixe annoncé de 2,25 %, notée triple A et exonérée d'impôt pour les résidents, l'obligation souveraine a été souscrite en moins de 24 heures. Le succès populaire de cette opération de « crowdfunding public » reflète à la fois la confiance des épargnants dans la stabilité financière du pays et leur adhésion à un objectif de défense parfois décrié. L'initiative pourrait être renouvelée pour financer les besoins du logement notamment.**

Rédaction : **Marc Auxenfants**

Le jeudi 15 janvier 2026, la trésorerie de l'État lançait la souscription publique de son premier emprunt Défense (« Defence Bond ») pour un montant de 150 millions d'euros sur trois ans, au taux d'intérêt fixe de 2,25 %. Spuerkeess, BGL BNP Paribas, Banque internationale de Luxembourg ont participé à la structuration de l'opération (en tant que Joint Lead Manager), conjointement avec Banque de Luxembourg et Banque Raiffeisen.

Les obligations sont émises sous forme de titres au porteur d'une valeur nominale de 1 000 euros chacune, avec un plafond de 150 000 euros par personne et par banque. Les intérêts annuels seront payés le 15 février de chaque année et le remboursement de la somme initiale aura lieu le 15 février 2029, date d'échéance du titre. Pour l'État, la charge de l'endettement s'élèvera à 1,8 million d'euros, selon la trésorerie de l'État. Parmi les points forts de l'émission : son triple A des agences de rating Moody's, Fitch et S&P Global Ratings, qui reflète la stabilité financière du pays et sa fiabilité en matière de remboursement. En janvier dernier, S&P soulignait « l'attrait du Luxembourg pour les investisseurs, grâce à l'efficacité de ses institutions, à sa stabilité politique, à son secteur financier compétitif et à la prévisibilité de ses politiques. »

Autre atout, la défiscalisation du titre : les intérêts sur le gain sont en effet exonérés de l'impôt sur le revenu, pour

les résidents luxembourgeois. Toutefois, les banques pourront appliquer des frais de garde et de dépôt conformément à leur tarification commerciale : d'environ 0,25 % selon les banques, cette charge ramènera alors son rendement sous les 2 %. Dernier avantage enfin, cotée à la Bourse de Luxembourg, l'obligation pourra être rapidement revendue en cas de besoins de liquidités.

“  
Ce type d'instrument  
répondait à une  
attente réelle, jusque-  
là peu satisfaite par  
l'offre existante et  
a agi comme une  
valeur refuge.

”  
**Comment seront  
utilisés les fonds ?**

L'emprunt financera « le renforcement des capacités de défense et de sécurité nationale », assure la Trésorerie de l'État. Il soutiendra « des investissements stratégiques et des projets nationaux, s'inscrivant dans l'objectif d'augmenter les dépenses de défense à 5 % du revenu national brut du pays d'ici 2035. »

Concrètement, les fonds seront investis dans des domaines clés de la défense et de la sécurité, tels que les infrastructures, les capacités aériennes et spatiales, ainsi que l'innovation industrielle. Ils ne financeront pas les dépenses dans les armes non conventionnelles et controversées, ou dans la fourniture d'armes ou d'équipements à tout pays en dehors de l'UE, de l'OTAN ou de l'Ukraine, assure la trésorerie de l'État.

En moins de 24 heures, l'intégralité des titres a été vendue. Pour le ministre des Finances, Gilles Roth, la rapidité avec laquelle l'émission a été souscrite « témoigne de la confiance des citoyens dans les actions du gouvernement et la solidité de nos finances publiques, ainsi que de leur volonté de participer au financement de notre sécurité nationale. » De son côté, Anthony Villeneuve (économiste à la Chambre de commerce) estime que cet engouement nous éclaire sur les arbitrages actuels des épargnants, le rapport de la population à l'effort de Défense et la solidité du lien de confiance entre citoyens et État. Et loin d'être anecdotique, ce succès concentre plusieurs dynamiques économiques et politiques profondes. « Pour de nombreux ménages, dans un contexte où la fiscalité pèse fortement sur de nombreux produits d'épargne, l'équation était simple : un produit lisible, peu risqué, correctement rémunéré et fiscalement optimisé a constitué une opportunité rare », résume-t-il. « Ce type d'instrument répondait aussi à une attente réelle, jusque-là peu satisfaite par l'offre existante et a agi comme une valeur refuge. »

### ***Effort de défense national***

Et en souscrivant, les citoyens ne financent pas un besoin budgétaire abstrait : ils contribuent bien à un objectif clairement identifié : « Il s'agit de financer directement l'effort de défense national, tout en offrant un placement sûr aux investisseurs », précise la trésorerie de l'État. Et dans un contexte international marqué par le retour des tensions

stratégiques et des rapports de force, alors que certaines voix commencent à s'élever dans le pays pour protester contre l'intensification de l'effort de Défense du Luxembourg, cette souscription massive traduit une forme d'adhésion pragmatique de la population, selon M. Villeneuve : « Elle montre, à tout le moins, l'absence de rejet manifeste de la part des épargnants, lesquels ne voient aucun problème à ce que leur argent contribue à renforcer la Défense du Luxembourg et les capacités de défense de l'OTAN. »

### ***Crowdfunding public innovant***

D'ailleurs, « le Luxembourg est le premier pays européen du XXI<sup>e</sup> siècle à offrir ce type d'obligation au grand public, permettant aux citoyens de contribuer directement à la défense nationale tout en bénéficiant d'un rendement fixe », renchérit le Trésor public. Ce dernier ajoute que « ce succès confirme la pertinence du Defence Bond en tant qu'outil innovant et accessible, ainsi que la capacité de la trésorerie de l'État et de notre place financière à proposer des solutions innovantes qui répondent aux défis actuels. » Et outre la capacité du centre financier luxembourgeois à lever et à coter des fonds publics, il en va de la capacité de l'État à gérer ses finances publiques, selon Anthony Villeneuve, qui voit également dans ce dispositif un alignement d'intérêts vertueux : « Les citoyens souscripteurs deviennent indirectement parties prenantes de la crédibilité financière de l'État et de la bonne conduite des politiques publiques », relève-t-il. « La confiance accordée se double d'une responsabilité partagée. »

### ***Une portée symbolique et politique***

Pour ce dernier, l'émission du Defence Bond témoigne aussi d'un consentement collectif, la défense étant selon lui perçue comme un bien commun, qui justifie une mobilisation financière du grand

public, dès lors qu'elle est jugée équitable. « L'expérience montre qu'un instrument bien ciblé, transparent et adossé à une forte crédibilité institutionnelle peut mobiliser rapidement l'épargne nationale », observe-t-il. De par son succès, le Defence Bond pourrait-il ouvrir la voie à d'autres souscriptions nationales de ce type : à des fins d'investissement dans la Défense, en faveur de la transition énergétique, du logement, ou encore des infrastructures stratégiques ?

“  
Le Luxembourg est le premier pays européen du XXI<sup>e</sup> siècle à offrir ce type d'obligation au grand public.  
”

### ***Résilience et souveraineté financières***

Le ministre Gilles Roth estime pour sa part que le gouvernement pourrait renouveler l'expérience. L'initiative pourrait aussi contribuer à limiter l'exposition du pays aux marchés financiers internationaux. Car en accroissant le nombre de ses créanciers résidents, le gouvernement améliorerait ainsi la résilience de ces finances publiques face aux mouvements spéculatifs financiers actuels. Ainsi que sa souveraineté financière : en effet, selon le Statec cité par la Chambre des salariés, 60 % de la dette publique luxembourgeoise est détenue par des créanciers non-résidents (essentiellement institutionnels et européens). Et ce, contre seulement 0,5 % par les ménages luxembourgeois. A contrario, ces mêmes ménages possèdent 4 % de la dette en Belgique, 12 % en Irlande et jusqu'à 22 % à Malte ou en Hongrie. ▀

# FEMMES ET POUVOIR : où en est-on au Luxembourg ?



Il y a le pouvoir qui se voit, celui des photos de groupe, des titres sur les cartes de visite, des sièges alignés dans l'hémicycle. Et puis il y a le pouvoir qui se vit, plus discret, mais infiniment plus décisif : celui qui fixe les priorités, qui arbitre un budget, qui distribue les opportunités, qui choisit qui parle, qui tranche, qui représente « la norme. » Au Luxembourg, la question n'est donc pas seulement de savoir si les femmes sont plus nombreuses dans certains lieux de décision, mais si elles y exercent une influence comparable, dans la durée, et à tous les étages.

Rédaction : Alina Golovkova

---

Pour mesurer ce progrès sans tomber dans le slogan, il faut regarder le pouvoir sous plusieurs angles : politique, économique, organisationnel (management et gouvernance), et enfin symbolique (temps, charge domestique, légitimité). Les chiffres récents offrent un tableau plus nuancé qu'il n'y paraît.

### ***Pouvoir politique : la représentation progresse, l'influence reste à scruter***

Côté institutions, les indicateurs sont lisibles. Aujourd'hui, les femmes représentent 35 % des membres de la Chambre des députés, selon les données de l'Inter-Parliamentary Union. On est loin des décennies où la politique se conjugait quasi exclusivement au masculin, mais pas encore au niveau d'une parité installée.

Le tableau devient plus intéressant lorsqu'on quitte le « combien » pour entrer dans le « où ». Le pouvoir politique ne se résume pas aux sièges : il se joue aussi dans la répartition des portefeuilles, les rôles stratégiques, les présidences et les négociations. À ce titre, la dernière fiche pays liée à l'indice européen de l'égalité montre que les femmes occupent 33 % des postes ministériels (senior et junior) et 34 % des sièges parlementaires - chiffres de l'European Institute for Gender Equality (EIGE) -, tandis que leur présence dans les conseils municipaux est à 31 %. Autrement dit : la représentation avance, mais la mécanique reste fragile, et surtout inégale selon les niveaux de pouvoir.

### ***Pouvoir économique : le « paradoxe luxembourgeois »***

Le Luxembourg intrigue souvent ses voisins sur un point précis : l'écart salarial « brut » y est parmi les plus faibles d'Europe, et même légèrement en faveur des femmes, selon les dernières comparaisons européennes disponibles. Eurostat rapporte pour 2023 un écart de -0,9 % (les femmes gagnent, en moyenne horaire, un peu plus).

Sauf que ce chiffre, flatteur, ne suffit pas à conclure que le pouvoir économique est devenu égal. D'abord parce que le salaire horaire ne dit pas tout : les trajectoires, les bonus, les interruptions, le temps partiel et l'accès aux postes les mieux rémunérés recomposent les écarts au fil des carrières. Ensuite parce que le pouvoir, c'est aussi la capacité d'accéder aux positions qui fabriquent le salaire.

Et là, l'image se complexifie. Dans son rapport « Work and social cohesion », le Statec rappelait qu'en 2022 les femmes représentaient 39 % de l'emploi salarié, mais seulement 32 % des postes de management. Les données plus récentes utilisées dans le Gender Equality Indice 2025 indiquent une progression :

la part des femmes dans les postes managériaux atteint 36 % (indicateur « managerial positions », 2024). Avancée réelle donc, mais pas bascule : « un tiers » reste l'ordre de grandeur.

### ***Pouvoir dans les organisations : le tournant 2026 sur les conseils d'administration***

S'il y a un sujet où le calendrier est clair, c'est celui de la gouvernance des entreprises cotées. Le Luxembourg a transposé la Directive (EU) 2022/2381 (« Women on Boards »), en optant pour l'objectif de 33 % de l'ensemble des postes d'administrateurs (exécutifs et non exécutifs), à atteindre au plus tard le 30 juin 2026. La loi luxembourgeoise est entrée en vigueur le 23 décembre 2025, avec des exigences de procédure et de transparence en cas de non-atteinte des objectifs.

“  
LES INDICATEURS PEUVENT  
DONNER L'IMPRESSION  
QUE LA PARTIE EST GAGNÉE,  
ALORS QUE LES MÉCANISMES  
DE CARRIÈRE RACONTENT  
UNE AUTRE HISTOIRE.

”

**Pourquoi c'est important ?** Parce que les conseils d'administration ne sont pas qu'un symbole : ce sont des lieux de stratégie, de nomination et de contrôle. Mais la question intelligente, ici, consiste à distinguer deux réalités :

- × la présence dans la gouvernance (souvent non exécutive),
- × et l'accès aux postes exécutifs (ceux qui pilotent réellement l'opérationnel).

Or, même au niveau européen, les progrès sur les boards ne se traduisent pas automatiquement par une féminisation des comités exécutifs. La dynamique luxembourgeoise devra donc être lue sur deux plans : l'effet de rattrapage sur les conseils, et la capacité du pays à transformer cette avancée en pipeline de dirigeantes au sommet.

Un détail de la fiche EIGE illustre l'enjeu : la proportion de femmes dans les boards des plus grandes sociétés cotées est indiquée à 23 % (avec une légère baisse par rapport à 2023). C'est précisément le type de chiffre qui explique pourquoi un cadre contraignant a été jugé nécessaire.

## **Pouvoir symbolique : le temps, cette monnaie politique**

On parle beaucoup de représentation, moins de temps. Pourtant, le pouvoir se mesure aussi à la disponibilité : celle qui permet de rester tard en réunion, d'activer des réseaux informels, d'accepter une mission « visibilité » à la dernière minute, de voyager, de prendre la parole. Et ce temps, au Luxembourg comme ailleurs, reste inégalement distribué.

La fiche EIGE est très éclairante sur ce point, parce qu'elle convertit le « ressenti » en indicateurs concrets. Chez les parents d'enfants de 0 à 11 ans, 24 % des femmes déclarent passer plus de cinq heures par jour sur la garde d'enfants, contre 11 % des hommes. Sur les tâches ménagères quotidiennes, 38 % des femmes s'y consacrent chaque jour, contre 21 % des hommes.

Ce sont des chiffres qui n'ont rien d'anecdotique : ils racontent pourquoi l'égalité peut progresser sur le papier et rester plus lente dans les postes de décision. Car le pouvoir est aussi une question d'endurance, de disponibilité mentale, d'accès aux « à-côtés » du leadership.

## **Le Luxembourg dans l'indice européen : un score correct, un talon d'Achille net**

Si l'on prend un indicateur synthétique, le Luxembourg obtient 63,9/100 au Gender Equality Indice 2025 de l'European Institute for Gender Equality, ce qui le place 9<sup>e</sup> dans l'UE et légèrement au-dessus de la moyenne européenne (63,4). Dit autrement : le pays progresse, et le progrès est mesurable.

Mais l'indice devient réellement intéressant quand on regarde les domaines. Le Luxembourg affiche son score le plus bas dans le domaine

« Power » : 37,3 points, ce qui le place 12<sup>e</sup> dans l'UE. Le contraste est fort : un pays peut être performant sur certains indicateurs socio-économiques, et rester en retrait dès qu'il s'agit de pouvoir institutionnel, économique ou social.

La bonne nouvelle, c'est que ce domaine « Power » est aussi celui qui progresse le plus depuis 2020 (+9,7 points dans la fiche EIGE). La mauvaise, c'est que partir d'un taux bas signifie que le chemin est encore long, et qu'il ne se fera pas uniquement par inertie.

## **Ce qui change vraiment : du symbole au système**

À ce stade, la question n'est plus « faut-il des femmes au pouvoir ? », mais « qu'est-ce qui fabrique l'accès au pouvoir ? » Les données récentes dessinent trois enseignements solides.

× **Le Luxembourg progresse, mais sur une ligne de crête.** La représentation politique tourne autour du tiers, la gouvernance d'entreprise est en transition réglementaire, et les postes managériaux progressent mais restent loin d'une égalité structurelle.

× **Le pays est « bon » sur certains indicateurs, mais ces derniers ne suffisent pas.** L'écart salarial horaire très faible, voire inversé, peut donner l'impression que la partie est gagnée. Or les postes de décision, les inégalités de temps et les mécanismes de carrière racontent une autre histoire.

× **Le pouvoir se déplace vers les organisations.** C'est un point souvent sous-estimé : une partie essentielle du pouvoir moderne se décide dans les entreprises, les comités, les conseils, les réseaux sectoriels. La mise en œuvre de la directive « Women on Boards » va donc être un test grandeur nature : pas seulement un test de conformité, mais un test de transformation des viviers et des cultures.

## **In fine, la vraie question n'est pas « où en est-on ? », mais « où bascule-t-on ? »**

Le Luxembourg a de quoi revendiquer des progrès réels. Il est au-dessus de la moyenne européenne sur l'indice global, et certains indicateurs, comme l'écart salarial horaire, sont remarquables à l'échelle de l'UE. Mais dès qu'on observe le domaine du pouvoir, les chiffres se durcissent : le score « Power » reste bas, la représentation se stabilise autour d'un tiers, et les inégalités de temps continuent de peser sur l'accès aux positions de décision.

“  
La représentation avance, mais la mécanique reste fragile, et surtout inégale selon les niveaux de pouvoir.  
”

Si l'on cherche un indicateur simple, presque brutal, pour juger la prochaine étape, ce n'est pas seulement « combien de femmes sont là ? », c'est « où décident-elles ? » Qui préside, qui arbitre, qui nomme, qui a la main sur le budget, qui tient l'agenda. Le pouvoir n'est pas une photographie. C'est une architecture. Et le Luxembourg est en train de la redessiner, mais pas encore de l'achever. ▀

### **Sources principales :**

- × *European Institute for Gender Equality (EIGE), Gender Equality Indice 2025 – Luxembourg, Country Factsheet.*
- × *Eurostat, Gender statistics – Gender pay gap.*
- × *Statec, Work and social cohesion ; Écart salarial entre hommes et femmes.*
- × *Inter-Parliamentary Union (IPU), Luxembourg – Chamber of Deputies – Data on women.*

# *L'héritage que nous laissons :* FUTURES FEMMES, FUTURES LIBERTÉS

**La question de l'héritage, lorsqu'elle concerne les droits des femmes, ne se limite pas à la mémoire des luttes passées : elle se construit chaque jour, à la fois dans nos pratiques professionnelles, nos engagements et nos choix individuels. Cet héritage se façonne dans la manière dont nous assumons nos responsabilités, dans les décisions que nous prenons face à l'injustice et dans la place que nous choisissons d'occuper au sein de nos institutions et de nos communautés. Il s'incarne dans nos manières d'agir, d'écouter et de transmettre. Et surtout, il révèle que le progrès des droits des femmes ne dépend pas uniquement des grandes réformes, mais aussi de notre capacité collective et personnelle à transformer notre environnement immédiat.**

Rédaction : **Stéphanie Makoumbou**, Avocate à la Cour – Étude de Me Stéphanie Makoumbou

© Faton Agolli



**STÉPHANIE MAKOUNBOU**

Dans l'exercice du métier d'avocate, j'ai constaté combien le droit peut être déterminant pour garantir (ou parfois compromettre) la liberté et la sécurité des femmes. Dans le cadre des violences fondées sur le genre, la qualité de la réponse juridique conditionne directement la possibilité, pour les survivantes, de se relever et de reprendre le contrôle de leur trajectoire.

Dans les affaires à fort impact sociétal, cette responsabilité est encore plus

visible. Les débats suscités par l'affaire Jeffrey Epstein ont montré à l'échelle internationale comment des failles institutionnelles peuvent fragiliser durablement la protection des victimes. Ces constats doivent nous conduire à renforcer la cohérence de nos dispositifs et à replacer les droits fondamentaux au cœur de la réponse collective.

C'est dans cette perspective que s'inscrit mon engagement auprès de La Voix des Survivant(e)s, dans le cadre d'une proposition de loi visant, entre autres, à intégrer la parole et l'expertise des survivantes dans l'élaboration de la norme. Reconnaître que celles qui ont traversé la violence sont les mieux placées pour identifier les lacunes du système est essentiel. Leur contribution permet de construire un cadre légal plus protecteur, plus accessible et plus fidèle à la réalité. Elle offre aussi un espace où leur expérience devient une force de transformation, et non un simple constat de vulnérabilité.

Ce travail confirme l'importance de décloisonner les approches : pour répondre efficacement aux violences faites aux femmes, le droit doit dialoguer

avec la psychologie, la médecine, le travail social et l'expérience vécue. La proposition de loi portée par l'ASBL en est une démonstration concrète et constitue une avancée qui bénéficiera aux générations futures.

Mais l'héritage ne se limite pas aux textes. Il se construit aussi dans nos trajectoires intimes. Je dois à ma mère une grande part de ma compréhension de la dignité et de la persévérance. Je dois à mes filles la responsabilité de contribuer à un monde où la liberté des femmes ne dépendra plus de leur capacité à surmonter seules les obstacles qu'elles rencontrent.

À travers mes différents rôles (avocate, femme, mère), j'ai appris que la transformation durable repose autant sur la loi que sur l'exemple, autant sur les protections collectives que sur les choix individuels. Ainsi se construit l'héritage que nous laissons : dans la continuité de nos engagements, dans la rigueur de nos professions et dans l'attention portée aux femmes qui nous entourent, pour que celles qui viendront demain puissent exercer pleinement leurs libertés, sans compromis. ▀

# ELLE REAL ESTATE, LE LUXE COMME STRATÉGIE, L'HUMAIN COMME FORCE

AU COEUR DE LUXEMBOURG, **ELLE REAL ESTATE** ACCOMPAGNE UNE CLIENTÈLE EXIGEANTE AU LUXEMBOURG ET À L'INTERNATIONAL. FONDÉE PAR **LAURA LÉGIER**, L'AGENCE S'EST SPÉCIALISÉE DANS LE LUXE, L'ULTRA LUXE ET L'OFF MARKET, AVEC UNE APPROCHE FONDÉE SUR LA CONFIANCE, LA DISCRÉTION ET L'HUMAIN.



**PIERRICK DHELLEMES ET LAURA LÉGIER**

comme dans le travail, ont bâti l'agence sur une complémentarité forte. Pierrick a démarré l'immobilier un an avant Laura. Elle l'a rapidement rejoint pour relever ensemble les challenges qui s'offraient à eux. Ils ont grandi côte à côte à travers leurs expériences de terrain, structurant leur savoir-faire au fil des dossiers et des rencontres.

Aujourd'hui, cette dynamique de couple constitue une véritable force. Leur vision commune, leur exigence partagée et leur humanité façonnent l'ADN de l'agence. Dans un secteur très concurrentiel, où l'on observe parfois des pratiques éloignées des valeurs fondamentales, ils démontrent qu'il est possible d'exercer ce métier avec **respect, bienveillance et intégrité**. C'est précisément ce qui attire leurs clients et fédère leurs équipes.

L'agence s'articule autour de deux expertises complémentaires. Pierrick Dhellemmes dirige ELLE REAL ESTATE Living, dédiée **aux biens résidentiels au Luxembourg**. Laura Légier pilote ELLE REAL ESTATE Luxury, spécialisée dans **les biens de luxe, d'ultra-luxe et les opportunités off-market**, au Luxembourg et à l'international. Cette structuration permet de répondre avec précision aux attentes de chaque client, tout en conservant une vision globale et stratégique.

L'off-market occupe une place centrale dans l'approche d'ELLE REAL ESTATE Luxury. Certains biens ne sont jamais exposés publiquement. Ils sont proposés de manière ciblée à des acquéreurs qualifiés, dans un cadre strictement confidentiel. Cette méthode protège les intérêts des vendeurs et garantit un haut niveau de sélection, particulièrement apprécié par une clientèle patrimoniale, des dirigeants ou des investisseurs internationaux.

Pour répondre à ces exigences, l'agence s'appuie sur une équipe de **9 agents immobiliers**, sélectionnés avec rigueur. Deux nouvelles recrues renforcent aujourd'hui le marché international. Certains collaborateurs sont présents depuis les débuts, témoignant d'un lien fort et durable. Le choix

Vendre ou acquérir un bien de luxe, d'ultra-luxe ou off-market ne s'improvise pas. Ces projets engagent bien plus qu'un simple acte immobilier : ils touchent à la stratégie patrimoniale, à la confidentialité, parfois à des choix de vie majeurs. C'est précisément sur ces enjeux qu'ELLE REAL ESTATE a construit son positionnement.

Implantée au **5 rue de la Reine, face au Palais Grand-Ducal**, l'agence a fait le choix d'un lieu discret, sans vitrine. Un véritable écrin, pensé pour préserver la confidentialité des échanges. La localisation est stratégique, à proximité de deux parkings et à seulement vingt minutes de l'aéroport, facilitant les rendez-vous avec une clientèle locale comme internationale.

ELLE REAL ESTATE est avant tout l'histoire d'un couple. Laura Légier et Pierrick Dhellemmes, unis dans la vie

## DES BIENS D'EXCEPTION À L'ÉCHELLE INTERNATIONALE



VILLA AVEC VUE SUR MER, PROPRIÉTÉ LOCATIVE



MAISON DE MAÎTRE

est assumé : ne pas multiplier les profils, mais préserver la cohésion, la qualité de service et la réussite de chacun.

Tous les agents sont formés en interne. Le temps d'apprentissage est essentiel avant d'être pleinement opérationnels. Cette exigence garantit une homogénéité dans la qualité d'accompagnement, qu'il s'agisse d'un bien résidentiel ou d'une propriété d'exception. Certains agents développent également une expertise géographique selon leur maîtrise linguistique, comme **Johanna Grosjean** sur l'Espagne ou **Samina Firdous** sur Dubaï. ELLE REAL ESTATE travaille en collaboration avec toutes les agences immobilières au Luxembourg et à l'international. Une posture volontairement ouverte, fondée sur la conviction que la coopération est une force. L'objectif est clair : réussir les projets des clients, dans les meilleures conditions possibles.

L'accompagnement va bien au-delà de la transaction. Chaque projet est écouté, analysé et orienté avec attention. Vente stratégique, acquisition patrimoniale, investissement ou mobilité internationale, l'agence adapte sa méthode aux objectifs et au rythme de ses clients.

**Un coaching interne** basé sur le développement personnel complète cette approche. Confiance, posture professionnelle, gestion des négociations et vision long terme sont cultivées au sein de l'équipe. Cette stabilité se ressent dans la relation client, plus sereine, plus claire, plus efficace. ELLE REAL ESTATE poursuit ainsi son développement

avec une croissance maîtrisée, portée par un couple engagé, une équipe soudée et une vision exigeante du métier. Une agence à taille humaine, ancrée au Luxembourg, ouverte sur l'international, où chaque bien d'exception mérite une stratégie à la hauteur.

**Pour échanger en toute confidentialité sur votre projet au Luxembourg ou à l'international, L'ÉQUIPE VOUS ACCUEILLE AU 5 RUE DE LA REINE EN FACE DU PALAIS GRAND-DUCAL ET SUR SON SITE INTERNET.**





© David Angeletti

**YURIKO BACKES**

# Yuriko Backes

## ENGAGÉE SUR TOUS LES FRONTS

**De son enfance au Japon à ses responsabilités ministérielles au Luxembourg, elle incarne une trajectoire guidée par l'ouverture, le sens du devoir et un engagement constant en faveur de l'égalité. Entre défense, mobilité et droits des femmes, elle avance avec conviction dans un contexte international sous tension.**

Rédaction : **Karine Sitarz**

---

**Vous êtes née et avez grandi en partie au Japon. Quelle importance votre double culture a-t-elle eu dans votre vie ?**

Grandir dans ce magnifique pays en Asie, et plus particulièrement dans une culture aussi différente, mais dans un environnement très international, a certainement contribué à mon ouverture d'esprit, ma façon d'aborder les défis et de trouver des solutions aux problèmes. Pour moi, le dialogue et la communication sont fondamentaux, car ils permettent d'écouter et de comprendre l'un et l'autre. J'ai grandi dans un milieu multiculturel, la diversité était quelque chose de normal pour moi : une richesse. Nous sommes toutes et tous différents(es) et uniques.

De nationalité luxembourgeoise, j'étais aussi très unique, il n'y avait ni Luxembourgeoises ni Luxembourgeois dans les écoles que j'ai fréquentées au Japon, ni dans les universités où j'ai poursuivi mes études. Mon rêve de devenir diplomate et de travailler pour mon pays s'est donc façonné tout naturellement.

**Nous nous étions rencontrées en 2020 en plein Covid-19 alors que vous travailliez à la Représentation de la Commission européenne au Luxembourg. Depuis vous avez été maréchale de la Cour avant de devenir ministre. Que retenez-vous de ces cinq dernières années ?**

Les cinq dernières années ont été très intenses : la pandémie, la guerre que la

Russie mène contre l'Ukraine depuis maintenant 4 ans, qui a déclenché une crise énergétique majeure en Europe, des perturbations de l'approvisionnement, l'inflation... avec un impact direct sur nos populations en Europe y compris au Luxembourg. Nous continuons de traverser une période difficile, en particulier sur le plan géopolitique, où la menace qui pèse sur l'Europe demeure bien réelle.

“  
**JE M'ENGAGE  
 HUMBLEMENT,  
 MAIS AVEC TOUTE  
 MON ÉNERGIE,  
 POUR ŒUVRER  
 TANT QUE JE PEUX,  
 POUR UN MONDE  
 MEILLEUR.**

”

Je considère comme un véritable privilège de pouvoir contribuer à façonner le Luxembourg et son avenir, et cela sur de nombreux fronts, en tant que ministre des Finances (2022-2023) ou aujourd'hui en tant que ministre de la Défense. Les portefeuilles qui me sont confiés, outre la défense, incluent également la mobilité et les travaux publics ainsi que l'égalité des genres et la diversité, revêtent tous, à mes yeux, la même importance.

C'est intense, au quotidien. Mais ces années, aussi ma mission en tant que Maréchale de la Cour, furent aussi profondément enrichissantes. Je m'engage humblement, mais avec toute mon énergie, pour œuvrer tant que je le peux, pour un monde meilleur. Au Luxembourg et si possible au-delà.

**Qu'est-ce qui vous a incitée à vous lancer dans le grand bain de la politique ? Pouvez-vous retracer brièvement ce parcours ?**

Ça n'a jamais été mon but de m'engager dans la politique, la carrière diplomatique était ma prédestination, pensais-je. J'étais à l'aise, par exemple, en œuvrant derrière la scène en tant que conseillère de deux Premiers ministres luxembourgeois, Jean-Claude Juncker et Xavier Bettel. Mais la politique m'a sollicitée. J'ai dit oui, j'ai osé, et je ne le regrette pas.

**Ministre de la Défense, Ministre de la Mobilité et des Travaux publics et Ministre de l'Égalité des genres et de la Diversité, quelles sont les difficultés pour concilier ces portefeuilles si différents ?**

Le principal défi réside dans le fait que chaque journée ne compte (heureusement) que 24 heures. Je suis très engagée dans chacun de mes ministères et reconnaissante envers mes équipes pour leur précieux travail et leur soutien constant.

Ces sujets peuvent sembler très différents au premier abord, mais en fin de compte, ils sont étroitement liés. L'égalité des genres est un enjeu fondamentalement transversal. En matière de défense, par exemple, je suis convaincue que nous avons besoin de plus de femmes au sein de l'armée luxembourgeoise : elles apportent des talents et des compétences qui sont essentiels pour une armée moderne, diversifiée et efficace. Il en va de même pour la mobilité et les infrastructures : les femmes et les filles peuvent avoir des besoins différents en matière d'urbanisme,

notamment en ce qui concerne la sécurité et le bien-être. Vous voyez donc que oui, j'ai des mandats très différents, mais je les considère comme complémentaires.

“  
LA LUTTE CONTRE  
LES VIOLENCES  
FONDÉES SUR  
LE GENRE EST  
UNE PRIORITÉ  
ABSOLUE  
POUR MOI.  
”

**En 2025, vous avez fait de la lutte contre les violences de genre une priorité. Vous avez inauguré le Centre national pour les victimes de violences, vous avez lancé le tout premier plan national contre les violences de genre et vous avez soutenu l'association « La Voix des Survivant(e)s ». Un premier bilan ?**

La lutte contre les violences fondées sur le genre est une priorité absolue pour moi. Dans un monde idéal, nous n'aurions pas besoin d'un plan d'action national contre la violence fondée sur le genre, le premier au Luxembourg, ni d'un centre national pour les victimes de violences (CNVV). Mais ce n'est malheureusement pas la réalité dans laquelle nous vivons. Ces dernières années, nous avons constaté une augmentation du nombre de signalements de violence domestique.

Cela peut s'expliquer par une meilleure sensibilisation, mais quoi qu'il en soit, nous observons clairement un besoin d'aide et d'une offre globale. Le CNVV offre un accès inconditionnel, un accueil professionnel, une écoute bienveillante, ainsi qu'une prise en charge ambulatoire

sur place. Il garantit également, dans les meilleurs délais, un accueil aux urgences à toute victime - majeure ou mineure - de toutes formes de violences (physiques, sexuelles, psychiques). L'objectif de ce projet novateur est l'amélioration du parcours d'une victime de violences par une équipe pluridisciplinaire qui offre, en un seul endroit, une aide et une possibilité de prise en charge globale en coopération avec d'autres partenaires opérationnels. Il est important de noter qu'un tiers des personnes qui recherchent de l'aide sont des hommes.

**Pour la Journée internationale des droits des filles et des femmes, vous aviez l'an dernier participé à une semaine d'actions au pays et même à l'étranger. Qu'avez-vous prévu cette année ?**

Dans le même esprit que l'an dernier ! Je participerai à différents événements au Luxembourg, notamment au vernissage d'une exposition artistique sur les droits des femmes à l'initiative de Post Luxembourg, un événement organisé par les CFL consacré à l'empowerment des femmes, ainsi qu'à une initiative du Comité des femmes de l'armée luxembourgeoise portant sur le rôle des femmes dans l'armée. J'assisterai également à un match de football de notre équipe nationale féminine. J'adore ce sport et quand les « Rout Léiwinnen » jouent, je suis très enthousiaste ! Ensuite, je me rends à New York pour la 70<sup>e</sup> session de la CSW (Commission on the Status of Women), où un programme très chargé m'attend. Le thème principal de cette année concerne l'accès à la justice pour les femmes et les filles, un enjeu plus que jamais d'actualité !

**Quelles sont vos perspectives et priorités en matière de droits des femmes pour 2026 ?**

En 2026, ma priorité restera la mise en œuvre concrète des trois plans d'action nationaux (PAN) portés par le MEGA, à savoir le PAN pour une égalité entre les femmes



© MAE

\*

## Questions à la volée

### UNE MUSIQUE :

Rock & pop, mais aussi la musique classique pour me concentrer

### UNE FEMME INSPIRANTE :

Colette Flesch

### UNE DESTINATION :

Un livre qui m'emballa et me fait oublier la réalité

### UN HOBBY :

Cuisiner

### UN RÊVE :

La paix

et les hommes, le PAN pour la promotion des droits des personnes LGBTIQ+, et le PAN déjà mentionné, contre les violences fondées sur le genre. Cela nécessite une coordination étroite avec d'autres ministères, ainsi qu'avec les acteurs de la société civile. Ces plans contiennent plus de 300 mesures concrètes qui ont un impact direct sur la vie des habitantes et habitants du Luxembourg. De plus, le CNVV sera ouvert 24 heures sur 24 à partir du mois de mai, une autre étape essentielle pour garantir un accès continu à l'aide et à la protection des victimes. Au-delà de ces actions, je souhaite renforcer encore la prévention, la sensibilisation et la formation, en particulier auprès des jeunes, afin de lutter durablement contre les stéréotypes de genre et les violences.

### À l'échelle mondiale, les droits des femmes et des filles sont régulièrement remis en cause et ce sous toutes les latitudes. Comment y remédier ?

Le backlash mondial contre les droits des femmes et des filles m'inquiète beaucoup. Nous pouvons clairement observer que des acquis que nous pensions établis sont aujourd'hui ouvertement remis en question, non seulement par certains influen-

ceurs sur les réseaux sociaux, mais aussi par des responsables politiques. Pour moi, la solution est évidente : il faut riposter à ces développements ! Construisons des coalitions progressistes et inclusives qui affirment clairement : nous ne reviendrons pas en arrière, vers un passé où les femmes et les filles n'avaient ni droits ni voix. La défense de l'égalité doit rester ferme, visible et solidaire, aussi au Luxembourg. Il s'agit de droits fondamentaux, qui doivent être préservés dans notre démocratie.

N'oublions pas ce que Simone de Beauvoir avait dit : « Il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse, pour que les droits des femmes soient remis en question. Votre vie durant, vous devrez demeurer vigilante. »

### Avec tant de responsabilités, comment vous ressourcez-vous ?

J'essaie de faire du pilates/yoga régulièrement, de dormir assez, de planifier du temps en famille, à la maison ou en voyageant vers des destinations que mon mari et mes enfants choisissent. Et j'adore faire la cuisine, ça me détend. ▀

# LE SOFT POWER AU FÉMININ : « UN SUPPLÉMENT DE TENDRESSE » ?



En vogue aujourd'hui, le concept n'est pourtant pas nouveau. De Pénélope à Angela Merkel, les femmes ont toujours joué un rôle politique clé, et déterminé des changements de paradigme, par l'influence, la persuasion et la créativité. En entreprise, si ce pouvoir « doux » au féminin est un atout, il restera toutefois bridé tant que les femmes seront sous-représentées aux postes décisionnels, quand il n'est pas récupéré ou instrumentalisé par les entreprises ou les marques, pour servir des intérêts qui ne profitent pas aux femmes elles-mêmes.

Rédaction : **Marc Auxenfants**

---

Le dictionnaire Larousse le définit comme la « capacité d'un acteur politique (État, multinationale, ONG, etc.) à diffuser ses idées auprès d'un autre acteur et à l'influencer sans contrainte (par des moyens culturels ou idéologiques, par exemple) et, généralement, sans que celui-ci en soit conscient. »

Le concept est formalisé en 1990 par le géopolitologue américain Joseph Nye, qui oppose le pouvoir de contraindre par des voies traditionnelles de rapport de force politique et militaire (hard power), au pouvoir d'influencer via des voies culturelles ou économiques (soft power).

### ***Et au féminin ?***

Dans un article paru dans l'École de Guerre Economique (« L'influence des femmes dans le soft power des États et des entreprises »), Paul Duteil rappelle que « le concept en vogue dans le langage informationnel contemporain », n'est pas nouveau : « Il faut remonter à l'Antiquité grecque pour en découvrir les prémices, comme pour en identifier les actrices dont les pouvoirs de séduction, de créativité et d'influence ont déterminé des changements de paradigmes considérables, à commencer par ce pouvoir presque surnaturel, celui de la survie de l'espèce humaine, donc de la reproduction des hommes. »

Entre épopées homériques et l'histoire contemporaine, l'auteur distingue trois rôles distincts joués par les femmes ayant infléchi le cours des événements et l'évolution des rapports de force : « celles qui contrôlent le pouvoir d'en haut avec la maîtrise de leur environnement et des différents niveaux hiérarchiques qui les entourent ; celles utilisées comme alibi, obéissant à une autorité supérieure ou à une mission hard power dont les messages doivent être adoucis par l'image ou par les mots ; les influenceuses directes qui créent, inventent pour façonner les comportements et le lifestyle, pour valoriser des différences et changer l'opinion publique. »

### ***Soft power ou soft skills ?***

Dans *Moving from Monologue to Dialogue to Collaboration: The Three Layers of Public Diplomacy*, Geoffrey Cowan et Amelia Arsenault analysent les trois niveaux d'une diplomatie publique efficace :

- × Le monologue : un discours, une déclaration officielle... qui vise à transmettre un message directement à un public étranger.
- × Le dialogue : communication bidirectionnelle et réciproque, où l'émetteur écoute et répond au public, instaurant ainsi une compréhension mutuelle plutôt qu'un message imposé.

× La collaboration : via une participation conjointe à des projets ou initiatives entre acteurs, plaçant l'interaction et la co-création au centre du processus, afin de bâtir confiance et relations durables.

Dialogue, collaboration, interaction, co-construction, confiance et relations durables... Le soft power mobiliserait-il finalement tout l'arsenal des « soft skills » ou compétences douces : écoute active, empathie, coopération, valorisation de la diversité et de l'intelligence collective ? Des compétences humaines pourtant traditionnellement associées aux femmes. Selon la sociologue américaine Kathleen Gerson, les pays dirigés par des femmes ont mieux géré la crise du coronavirus, du fait de leurs stratégies efficaces dans la lutte rapide contre la pandémie. Au Luxembourg, Paulette Lenert alors ministre de la Santé fut à l'époque critiquée pour sa gestion de la pandémie. Aujourd'hui, 5 ans après, elle figure encore parmi les politiciens les mieux évalués, avec 75 % d'opinion favorable, derrière Xavier Bettel (80 %), alors qu'elle n'est plus au gouvernement depuis 2023. Kathleen Gerson admet que si les femmes ont un style de leadership différent, il ne s'agit pas d'une qualité innée, car « les véritables qualités de leadership transcendent les genres », indique-t-elle. « Et le succès d'un dirigeant dépend presque autant de ses choix politiques que de sa capacité à communiquer efficacement et à gagner la confiance de ses électeurs. »

Alors pourquoi ces femmes leaders ont-elles mieux géré la pandémie ? La sociologue avance une explication : du fait de leur marginalisation notamment en ce qui concerne les rôles de leadership, celles qui accèdent au pouvoir se sentent moins contraintes par les méthodes traditionnelles. « Les dirigeantes sont également susceptibles d'être encouragées et soutenues au sein de sociétés qui possèdent une certaine culture », ajoute Kathleen Gerson. « Si le contexte politique est marqué par un soutien et une confiance relatifs envers le gouvernement, et s'il ne fait pas de distinctions marquées entre les femmes et les hommes, les dirigeantes partent déjà avec une longueur d'avance. »

### ***Un pouvoir bridé en entreprise ?***

Le soft power au féminin existe-t-il vraiment au travail ? Tout d'abord, le nombre de femmes aux postes de dirigeantes reste limité : selon Eurostat, alors qu'elles représentaient 46,4 % de la population active de l'UE en 2023, elles ne constituaient que 34,8 % des cadres, le Luxembourg comptant même le taux de femmes managers le plus bas (22,2 %). De même, les femmes sont souvent très présentes dans de hautes fonctions marketing, communication, événementiels ou RH, des postes d'influence peu décisionnels et souvent considérés comme sources de coûts et non de bénéfices. Enfin, ce soft power au féminin peut être aussi récupéré ou instrumentalisé par les entreprises ou les marques, pour servir des intérêts qui ne profitent pas aux femmes elles-mêmes. ▀

# TROIS QUESTIONS À PAULETTE LENERT

## *Députée LSAF et ancienne ministre (2018 - 2023)*

### Comment définiriez-vous votre propre style de soft power ?

Je dois avouer que je n'aime pas l'adjectif « soft » accolé à ce type de pouvoir. Il suggère qu'il y aurait un « vrai » pouvoir dur, viril, et un autre plus doux, donc moins sérieux. Or, ce que l'on nomme ainsi n'est pas un supplément de tendresse : c'est la forme la plus exigeante de leadership, celle qui travaille la complexité humaine sans raccourcis. Pour moi, c'est un pouvoir complexe, stratégique, reposant sur la confiance et la crédibilité à long terme.

“

Ne vous excusez pas d'apporter empathie, nuance ou doute dans des espaces virilisés.

”

Personnellement, j'aspire à aborder les défis en misant sur l'écoute, la clarté et la cohérence entre paroles et actes. Cette approche s'articule souvent autour de questions précises pour d'abord comprendre et ensuite déplacer des blocages. En cherchant à relier différents enjeux à un horizon partagé, il devient possible de créer un espace de confiance, indispensable pour développer un dialogue vertueux. Il importe également à mon sens de savoir assumer ses doutes : cela désarme les postures et ouvre un espace honnête. C'est

une grammaire de puissance qui mise sur la relation plutôt que sur la compétitivité et la démonstration.

### Un exemple concret d'approche du soft power qui vous a permis de faire avancer une cause qui vous tenait à cœur ?

Il m'est arrivé souvent d'être confrontée à des partenaires institutionnels bloqués par des intérêts opposés. Plutôt que de défendre ma position, j'ai appris à me retenir et à pratiquer l'écoute active. Une pratique qui s'est avérée fructueuse est de lancer un tour de table : « En deux phrases, quel est votre pire scénario si on avance ? Et si on n'avance pas ? ». En reformulant ces craintes sans jugement, un dénominateur commun, inattendu, fait souvent surface : la peur d'être tenu responsable de l'échec.

Cela transforme l'enjeu : non plus « qui gagne ? », mais « comment tous vivre avec une décision et en assumer collectivement les enjeux ? » Cela permet de faire émerger des solutions innovantes, défendables par chacun. Pas de victoire spectaculaire, mais un progrès durable. C'est la force de l'authenticité et de l'humilité face à la complexité : accepter l'ambivalence, préserver les relations, et miser sur la fiabilité et la cohérence plutôt que sur la force brute.

### Quels conseils donneriez-vous aux femmes qui souhaitent développer leur soft power ?

Netombez pas dans l'imitation des codes masculins bruyants – agressivité, certitude



© Ministère de la Santé  
**PAULETTE LENERT**

absolue, disponibilité permanente. Cela épuise et expose aux doubles standards. Mettez plutôt sur des atouts véritablement universels : écoute active, capacité à relier les personnes, sens du long terme, cohérence éthique. C'est ce pouvoir complexe, souvent étiqueté soft, qui est le plus adapté à des défis majeurs.

Travaillez trois compétences clés : poser des questions qui ouvrent des perspectives ; reformuler pour clarifier et comprendre ; dire non sans rompre le lien. Ne vous excusez pas d'apporter empathie, nuance ou doute dans des espaces virilisés. Défendez vos convictions d'une façon qui rend le dialogue possible demain. C'est cette grammaire alternative qui rendra nos institutions plus justes et résilientes. ▀



Découvrez notre Senior Hotel entièrement rénové, alliant confort et sérénité.



La cuisine du cloître  
*D'Klouschterkichen*

Explorez notre nouveau restaurant, qui propose des repas faits maison, préparés avec des produits frais et locaux. **Réservez de table obligatoire.**



**Pour plus d'informations ou pour réserver votre séjour, contactez-nous dès aujourd'hui.**

9, rue de l'Hôpital L-6448 Echternach | T : +352 72 64 50  
reception@seniorhotel.lu | [www.seniorhotel.lu](http://www.seniorhotel.lu) | 

# LES RH QUI COMPTENT

## PILIER STRATÉGIQUE DES ENTREPRISES LUXEMBOURGEOISES

AU LUXEMBOURG, LA GESTION RH NE SE LIMITE PLUS À L'ADMINISTRATION DU PERSONNEL. CONFORMITÉ, PERFORMANCE, MARQUE EMPLOYEUR : DANS UN ENVIRONNEMENT RÉGLEMENTAIRE EXIGEANT, LA QUALITÉ DE LA FONCTION RH DEVIENT UN VÉRITABLE LEVIER STRATÉGIQUE POUR L'ENTREPRISE ET UN FACTEUR CLÉ D'ENGAGEMENT DES COLLABORATEURS.



**JOHANNA DEGROOTE,**  
**HEAD OF HR CONSULTING & OUTSOURCING**

### *La rigueur comme fondement de la confiance*

Assurer une veille réglementaire tout en restant disponible pour les collaborateurs représente un défi quotidien pour les RH. Elles doivent intégrer les évolutions légales et adapter leurs processus pour assurer l'engagement contractuel passé avec leurs employés, qui prévoit une gestion administrative irréprochable. Une erreur de calcul ou un retard déclaratif peut fragiliser la confiance. À l'inverse, une gestion précise et structurée renforce le sentiment d'équité des collaborateurs et la crédibilité de l'entreprise.

« Une gestion RH conforme et maîtrisée ne sécurise pas uniquement l'organisation. Elle contribue directement à la satisfaction des collaborateurs. Lorsqu'un salarié a confiance en la qualité du suivi administratif et en la fiabilité de sa rémunération, cela nourrit durablement son engagement », selon Johanna Degroote, Head of HR Consulting & Outsourcing.

La rigueur dans la gestion RH devient ainsi un facteur de motivation, de stabilité sociale et constitue un socle solide pour la marque employeur.

### *Externalisation RH : choisir l'excellence et la sécurité*

Pour les entreprises souhaitant structurer ou renforcer leur fonction RH, qu'il s'agisse de petites structures sans RH interne ou de filiales luxembourgeoises de groupes internationaux en quête d'un relais local, l'externalisation représente une décision stratégique.

Elle permet de confier tout ou partie de la gestion RH à des consultants expérimentés, experts de la législation sociale et fiscale luxembourgeoise et des pratiques locales.

Les entreprises qui optent pour l'externalisation choisissent l'excellence et la sérénité. Elles bénéficient d'une gestion sécurisée, structurée, conforme et optimisée, tout en gagnant du temps pour se concentrer sur leur développement.

### *Un cadre réglementaire exigeant qui impose l'excellence*

Au Grand-Duché, la gestion des ressources humaines évolue dans un environnement parmi les plus complexes d'Europe. Droit du travail général, multiplicité des conventions collectives sectorielles, cotisations sociales spécifiques, impôt à la source, obligations déclaratives multiples... À cela s'ajoute une réalité structurelle : près de la moitié des salariés au Luxembourg sont frontaliers.

Cette diversité de statuts et de règles exige une maîtrise approfondie de la législation, des délais et des spécificités sectorielles. Elle suppose également une parfaite connaissance des pratiques du marché luxembourgeois afin d'assurer la conformité et la solidité des politiques RH mises en place.

Dans ce contexte, la fonction RH influence directement la performance financière de l'entreprise, sa sécurité juridique et sa marque employeur.



De gauche à droite,  
une partie de l'équipe de consultants RH Securex  
**LYNDA BOUCHELAGHEM,**  
**PAULINE STOKOWSKI, ALIZÉE BLAIN**

## *Consultance RH : des projets ciblés à forte valeur ajoutée*

La consultance RH intervient sur des projets ciblés, ponctuels ou récurrents : gestion des remboursements de congés spéciaux, suivi des dossiers auprès de la Mutualité des employeurs, déclarations liées au télétravail (DEMDT, DLA, etc.), gestion des demandes de remboursement des formations auprès de l'INFPC, audit et structuration des processus RH, révision ou mise en place des politiques et documentations internes. « La maîtrise des mécanismes de remboursement et des dispositifs disponibles est essentielle. Un suivi rigoureux et une parfaite connaissance des procédures permettent de maximiser le budget RH », selon Johanna Degroote, Head of HR Consulting & Outsourcing. La consultance devient ainsi un outil d'optimisation autant qu'un gage de conformité.

## *Une structure d'excellence au service des entreprises*

La force d'un accompagnement RH repose sur un écosystème d'expertise solide. C'est pourquoi les consultants chez Securex travaillent en synergie avec **des spécialistes payroll**, qui calculent chaque mois le salaire de 40 000 employés au Luxembourg.

Ils sont également soutenus par **un service juridique** intégré, composé d'experts du droit social et fiscal local. Cette équipe assure une veille permanente et traduit les évolutions réglementaires en applications concrètes pour les entreprises. À cela s'ajoute **une équipe de mobility managers**, experte en gestion de flotte, problématique stratégique pour de nombreuses organisations au vu de sa complexité juridique et des coûts croissants.

Leader des services RH au Grand-Duché, Securex assume une responsabilité majeure dans l'évolution du secteur, notamment à travers son rôle de membre fondateur de la **Luxembourg Payroll Providers Federation**.

Certifiée **Great Place to Work** depuis 2022 et **Best Workplace** depuis 2024, Securex affirme sa volonté d'inspirer et de placer l'Humain au cœur de son action.

## *Accompagner toutes les entreprises avec maîtrise et transparence*

Dans un environnement exigeant, la fonction RH doit être décisive, pour la conformité, la performance, l'attractivité et l'engagement. Externalisation et consultance s'adressent aux entreprises de toutes tailles. Celles qui comprennent que le bien-être et l'engagement des collaborateurs commencent par une gestion irréprochable, structurée et à forte valeur ajoutée.

Ces services permettent d'intégrer des profils expérimentés à l'entreprise sans alourdir sa masse salariale. Grâce à des formules forfaitaires maîtrisées, ils offrent une collaboration adaptée au besoin spécifique de l'entreprise, claire et sans surprise.

S'appuyer sur un partenaire solide permet de transformer la complexité réglementaire en avantage stratégique durable. **Parce qu'au Luxembourg, la qualité de la gestion RH n'est pas un détail : elle est un levier de confiance, de performance et de croissance.**



# Arlette Zeoli

## TOUT RECONSTRUIRE, SANS RENONCER

Après la faillite de lesfrontaliers.lu et diegrenzgaenger.lu, elle a choisi de racheter les noms de domaine et de tout reconstruire presque seule. Une reprise audacieuse, marquée par des risques financiers et techniques, portée par la conviction que ces médias restaient essentiels aux frontaliers et expatriés du Luxembourg.

Rédaction : **Maria Pietrangeli**

\*

### Infos

Arlette Zeoli

**NOM DE LA SOCIÉTÉ :**  
MEDIWEB EDITIONS

**SON ACTIVITÉ :**  
Gestion de médias et de guides pratiques

**DATE DE LA FONDATION :**  
Mai 2012

**NOMBRE DE SALARIÉS :**  
5



**ARLETTE ZEOLI**

## **Comment s'est présentée l'opportunité de reprendre cette société et qu'est-ce qui vous a donné envie de franchir le pas ?**

En 2008, les sites [lesfrontaliers.lu](http://lesfrontaliers.lu) et [diegrenzgaenger.lu](http://diegrenzgaenger.lu), pour lesquels je travaillais, ont été rachetés par un groupe déjà actif dans les médias au Luxembourg. J'ai quitté l'entreprise en 2011, pressentant une issue malheureusement prévisible. La faillite a été prononcée en 2012 et les sites ont été mis en vente par la curatrice. Avec les fondateurs et d'anciens collaborateurs, nous avons fait une offre et racheté les noms de domaine.

## **Aviez-vous déjà une expérience dans ce secteur ou avez-vous dû vous approprier un univers totalement nouveau ?**

Oui, je travaillais pour ces médias presque depuis leur création, donc je connaissais bien le secteur et ses enjeux. En revanche, avant mon arrivée au Luxembourg, j'étais directrice d'un centre de collecte et de traitement de déchets, où je gérais une quarantaine de personnes. C'était un univers totalement différent, mais cette expérience a été extrêmement formatrice en matière de management, de prise de décision et de gestion humaine.

## **Reprendre une entreprise existante est très différent de la créer. Qu'est-ce qui vous a demandé le plus d'énergie ?**

En réalité, nous n'avions racheté que les noms de domaine. Tout le reste était à reconstruire : la structure juridique, les sites, l'équipe, les process, les relations commerciales. Il fallait recruter, convaincre les annonceurs et relancer l'activité dans un contexte fragile. J'étais aux commandes à 100 %, avec une forte responsabilité sur les épaules.

## **Quelles ont été vos priorités au départ ?**

Ma priorité a été de constituer rapidement une équipe motivée et compétente.

J'ai recruté deux journalistes de l'ancienne structure ainsi que le commercial. Il était essentiel de repartir sur des bases saines avec des personnes de confiance, qui connaissaient déjà notre public et ses besoins spécifiques.

## **Quels ont été les principaux défis humains et stratégiques ?**

Le premier défi a été technique. Après la liquidation, les sites n'avaient plus été mis à jour et je n'avais aucun contact avec les anciens développeurs. Nous avons dû travailler sur des plateformes instables tout en développant de nouveaux sites, préserver douze ans d'archives et récupérer près de 300 000 comptes. Chaque jour apportait son lot de problèmes techniques.

Il a ensuite fallu rassurer les annonceurs, seule source de revenus, et leur faire comprendre que la faillite concernait le groupe, pas les sites.

## **Y a-t-il eu des moments de doute ?**

Oui, notamment au début, lorsque j'ai compris qu'il fallait entièrement refaire les sites, avec des coûts importants et des compétences techniques que je ne maîtrisais pas totalement. Il y a eu aussi la période de la pandémie. Ce sont des moments où l'on doute, mais où il faut continuer à avancer malgré tout.

## **Comment avez-vous trouvé votre place dans un secteur encore majoritairement masculin ?**

Honnêtement, je n'ai jamais considéré mon genre comme un obstacle. J'ai toujours été jugée sur mes compétences et mes résultats. Dans les médias, ce qui compte avant tout, c'est la qualité du contenu, la crédibilité et la capacité à innover.

## **D'où vient votre énergie ?**

Mes parents sont venus d'Italie en France sans rien, mais avec une forte valeur du travail. Ils ont travaillé dur pour offrir une vie stable à leurs enfants. Pour moi, ce

sont des modèles, et cette culture de l'effort est profondément ancrée en moi.

## **Avec le recul, qu'avez-vous appris sur vous-même ?**

J'ai découvert une grande capacité de résilience. Je reste fidèle à mes objectifs, même si cela implique des semaines de travail très chargées. J'ai aussi appris à mieux déléguer et à faire confiance aux bonnes personnes.

## **De quoi êtes-vous la plus fière aujourd'hui ?**

D'avoir fait perdurer ces deux sites précurseurs et de les avoir fait évoluer pour toucher à la fois les frontaliers et les expatriés, qui représentent près de la moitié de la population luxembourgeoise. Je suis également fière des deux guides pratiques que nous avons créés : le Guide des impôts et le Guide des nouveaux arrivants, devenus des références.

## **Qu'est-ce qui vous motive au quotidien ?**

Voir que notre travail est utile, concrètement, à des milliers de frontaliers et d'expatriés. J'aime penser que mes collègues travaillent avec moi, et non simplement pour moi.

## **Quel message souhaitez-vous adresser aux femmes qui hésitent à se lancer ?**

Qu'elles y aillent si le projet a du sens pour elles. Oui, cela demande beaucoup d'investissement et parfois des sacrifices, mais avec les bonnes personnes autour de soi et une vision claire, cela en vaut réellement la peine. ▀

# Société



## UN NOUVEAU TEMPLE DU BIEN-ÊTRE À WICKRANGE

Le 25 janvier 2026, un nouveau centre sportif premium a ouvert ses portes à Wickrange, au sein du complexe GRIDX. Sur 2 500 m<sup>2</sup>, KORU Health Club entend proposer une approche globale du sport, où performance physique, récupération et détente occupent une place équivalente.

Inspiré des clubs haut de gamme de Londres ou Paris, le lieu combine équipements de dernière génération, espaces d'entraînement spécialisés – musculation, fitness fonctionnel, arts martiaux ou cycling immersif – et une offre bien-être complète, incluant soins, cryothérapie et zones wellness aux standards hôteliers.

Pensé comme un véritable lieu de vie, l'espace intègre également un lounge bar healthy et des zones propices aux échanges, favorisant une dimension communautaire assumée. À Wickrange, ce nouveau concept ambitionne d'attirer un public en quête d'un accompagnement sur mesure, où le sport devient un levier d'équilibre et de renouveau, bien au-delà de la simple performance.

## WOLT ET TANGO MISENT SUR LA LIVRAISON SANS FRAIS

La plateforme de livraison Wolt annonce un partenariat stratégique avec Tango, l'un des opérateurs de téléphonie mobile et Internet au Luxembourg. Grâce à cet accord, plus de 280 000 clients Tango peuvent bénéficier de six mois d'accès gratuit à Wolt+, le service d'abonnement de Wolt. Cette offre permet de supprimer les frais de livraison sur les commandes et de profiter de réductions exclusives, aussi bien auprès des restaurants que des supermarchés et commerces partenaires. Pour Wolt, l'enjeu est clair : démocratiser son abonnement et s'ancrer davantage dans les usages quotidiens des consommateurs luxembourgeois. Tango, de son côté, entend renforcer la valeur ajoutée de ses services en proposant un avantage concret et immédiatement activable. Le partenariat est d'ores et déjà effectif, les clients étant invités à activer Wolt+ via un lien reçu par e-mail ou SMS, avec à la clé des jeux-concours et bons de réduction.



© Tomás Etcheverry General Manager, Wolt Luxembourg

## L'ESSCA s'ancre durablement au Kirchberg

Déjà présente au Luxembourg depuis 2023, l'ESSCA franchit une étape stratégique avec l'ouverture officielle de son campus au cœur du quartier du Kirchberg. Installée au sein de la Chambre des métiers, la grande école de management française renforce ainsi son ancrage local et confirme ses ambitions dans un écosystème économique et financier de premier plan. Première école française de management implantée au Grand-Duché et seule institution triplement accréditée (AACSB, AMBA, EQUIS), l'ESSCA propose des formations entièrement dispensées en anglais, en phase avec les standards internationaux. Le campus accueille déjà un master spécialisé en finance, orienté notamment vers la gestion d'actifs et les fonds d'investissement, et s'apprête à lancer un bachelor en management international dès la rentrée 2026.

Pensée comme un trait d'union entre enseignement supérieur et tissu économique luxembourgeois, cette implantation vise à connecter durablement les étudiants aux entreprises, aux PME et aux institutions européennes, dans un environnement propice à l'innovation et à l'employabilité.



## *Ayvens Luxembourg ouvre un nouveau chapitre*

À compter du 1<sup>er</sup> mars 2026, Ayvens Luxembourg tournera une page majeure de son histoire. Le leader du leasing et des solutions de mobilité au Grand-Duché a annoncé la nomination d'Andrzej Polak au poste de Directeur général. Il succède à Dominique Roger, figure emblématique de l'entreprise, qui quitte le groupe après 36 ans de carrière, dont près de trois décennies à la tête de la filiale luxembourgeoise. Cette transition s'inscrit dans la continuité d'un modèle solide : Ayvens Luxembourg confirme sa position de leader, portée par une organisation robuste, une culture d'entreprise forte et des équipes engagées. Salué pour son management humain et fédérateur, Dominique Roger laisse une structure « en excellent ordre de marche. » Fort d'une solide expérience financière et opérationnelle au sein du groupe, Andrzej Polak entend poursuivre la dynamique, en misant sur l'innovation et l'excellence de l'expérience client, au service d'une mobilité toujours plus durable.

## Raiffeisen, un siècle au cœur du Luxembourg

Fondée en 1926 pour répondre aux besoins des populations rurales alors largement exclues du système bancaire, Banque Raiffeisen fête son centenaire et revendique une identité coopérative intacte. De caisse rurale à première banque coopérative du pays, l'institution a traversé les mutations économiques, sociétales et technologiques en gardant trois repères : solidarité, responsabilité, proximité. Le 12 février 2026, à la Rockhal, elle a réaffirmé sa promesse « All about you », présentée comme un engagement envers clients et équipes plutôt qu'un simple slogan. Indépendante et ancrée à Leudelange, la banque annonce plus de 10 millions d'euros d'investissements pour moderniser et digitaliser l'activité crédits, avec l'objectif de fluidifier le parcours client et d'accélérer le « time-to-offer ». Un siècle, et déjà un nouveau départ.

# Agenda culturel

## DE MARS

---

**JUSQU'AU 05.04**
*exposition*
**HERE COMES THE SUN**


*Alice Bucknell, Staring at the Sun, 2024-2025 © Alice Bucknell*

Cette exposition interroge notre rapport à l'intelligence sous toutes ses formes, des technologies avancées aux processus naturels ancestraux. En confrontant l'intelligence artificielle à la sagesse du soleil et des micro-organismes marins, Here Come the Sun invite à repenser nos certitudes. Chaque œuvre explore la capacité humaine et non-humaine à percevoir, apprendre et interagir dans un monde complexe, révélant des liens entre nature, société et innovation. Dans *Staring at the Sun*, Alice Bucknell imagine un futur où la manipulation climatique devient un ultime espoir, questionnant nos responsabilités. Le collectif Solar Protocol propose un Internet solaire fondé sur la coopération humaine et les cycles naturels. Enfin, James Bridle, avec *Solar Panels* (Radiolaria series), associe la géométrie des radiolaires aux technologies solaires, rappelant que l'évolution naturelle reste le programme de recherche le plus sophistiqué. Ces œuvres mêlent poésie visuelle et réflexion critique, offrant une expérience immersive et une méditation sur notre place dans l'univers.

📍 **CERCLE CITÉ**

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

---

**JUSQU'AU 31.08**
*exposition*
**LOUISE NEVELSON – MRS. N'S PALACE**

Louise Nevelson, figure majeure de la sculpture du XX<sup>e</sup> siècle, est mise à l'honneur dans l'exposition *Mrs. N's Palace*. Reconnue pour ses assemblages monumentaux et son usage innovant de l'espace, Nevelson combine influences cubistes, constructivistes et dadaïstes pour créer des environnements sculpturaux immersifs. Cette rétrospective explore l'évolution de son langage artistique et son impact sur les générations contemporaines. L'exposition invite à une immersion dans ses œuvres où la sculpture devient architecture et performance. En mettant l'accent sur les formes, la lumière et la monumentalité, *Mrs. N's Palace* révèle la puissance poétique et émotionnelle de Nevelson. Les visiteurs découvrent non seulement son héritage artistique, mais aussi son influence sur la jeune création contemporaine, en arts visuels, performance et même dans la mode. Une célébration de l'innovation et de la singularité d'une artiste intemporelle.

📍 **CENTRE POMPIDOU METZ**

[www.centrepompidou-metz.fr](http://www.centrepompidou-metz.fr)

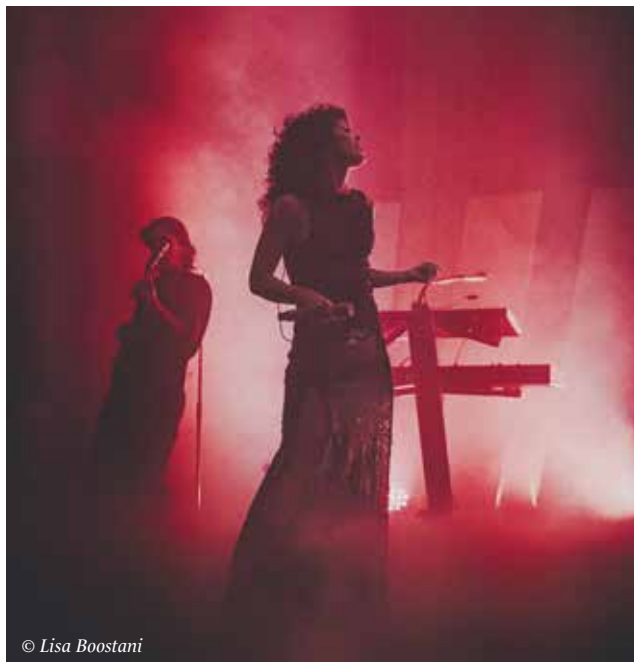


© Courtesy Jeanne Bucher Jaeger, Paris- Lisbonne / Droits réservés

05.03

concert

BARBARA PRAVI



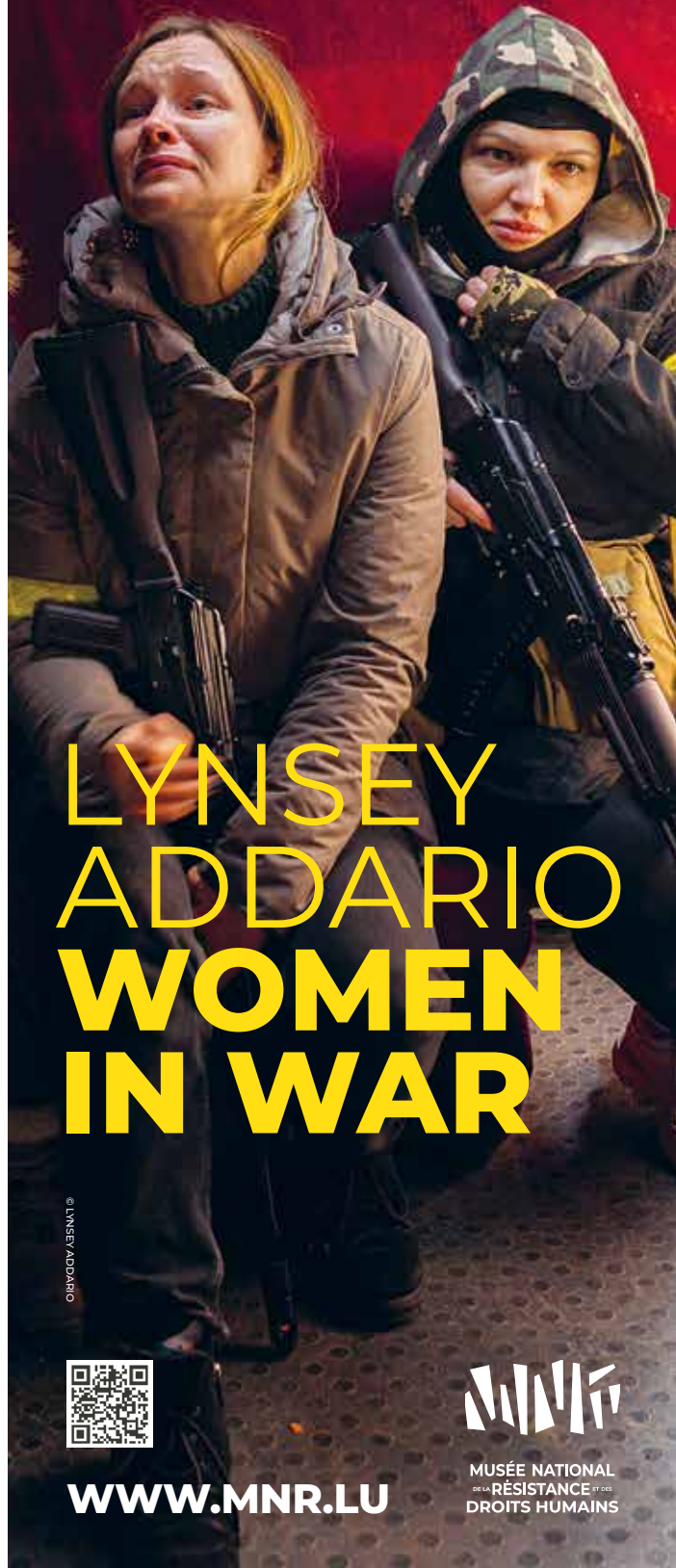
© Lisa Boostani

Barbara Pravi, figure emblématique de la chanson française contemporaine, investira la scène du Casino 2000 le 5 mars 2026 pour un concert exceptionnel. Connue pour sa voix puissante et sensible, elle séduit par l'intensité émotionnelle de ses interprétations et la profondeur de ses textes, qui touchent autant le cœur que l'esprit. Son parcours, depuis sa révélation à l'Eurovision 2021 avec *Voilà* jusqu'à ses succès discographiques, témoigne de sa capacité à mêler authenticité, poésie et engagement artistique. Lauréate de la révélation féminine aux Victoires de la musique 2022, Barbara Pravi a enchaîné les tournées internationales à guichets fermés, notamment en France, en Europe et au-delà. Son deuxième album, *La Pieva*, confirme sa maîtrise artistique et sa sensibilité poétique. Sur scène, elle offre plus qu'un concert : un véritable spectacle vivant où chansons, danse et émotion se mêlent, transformant chaque interprétation en une expérience intime et mémorable pour le public. Une occasion rare de découvrir son univers au CHAPITO dans une atmosphère à la fois intense et chaleureuse.

📍 CASINO 2000

[www.casino2000.lu](http://www.casino2000.lu)

EXPOSITION PHOTO  
7.3 - 20.12.2026  
@MUSÉE  
ESCH-SUR-ALZETTE



LYNSEY  
ADDARIO  
WOMEN  
IN WAR

© LYNSEY ADDARIO



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



MUSÉE NATIONAL  
DE LA RÉSISTANCE ET DES  
DROITS HUMAINS

**14.03 & 15.03***spectacle/théâtre***ELIZABETH COSTELLO. SEVEN LECTURES AND FIVE MORAL TALES**

Après sa dernière venue au Grand Théâtre en 2016 avec Phèdre(s), Krzysztof Warlikowski revient avec un spectacle consacré à Elizabeth Costello, personnage central de plusieurs romans de John Maxwell Coetzee. Vieille romancière australienne rongée par le doute sur le rôle de la littérature face à la souffrance du monde, Elizabeth Costello devient, au fil de sa création, un alter ego de l'écrivain : une voix à la fois critique, libre et provocatrice. Dans ce spectacle créé en 2024 dans la Cour d'honneur du Palais des Papes à Avignon, Warlikowski confie le rôle principal à Elizabeth Costello pour explorer son univers complexe. Accompagné du compositeur Paweł Mykietyń, du vidéaste Kamil Polak et de la scénographe Małgorzata Szczesniak, le metteur en scène compose un travail kaléidoscopique mêlant images, visions et cauchemars. Le spectacle interroge l'impossibilité de vivre sans compromis, tout en plongeant le spectateur au cœur des dilemmes moraux.

📍 GRAND THÉÂTRE  
[www.theatres.lu](http://www.theatres.lu)



© Magda Hueckel

**14.03 & 15.03***spectacle/théâtre***L'ÉCHAPPÉE**

En juin 1894, Annie Kopchovsky relève un pari fou : faire le tour du monde à bicyclette. Seule, munie d'un vélo et d'un revolver, elle entreprend un voyage de quinze mois à travers continents et aventures improbables, entrant dans l'histoire comme la première femme à accomplir un tel exploit. Mais Annie est aussi une conteuse brillante. À mesure qu'elle relate son périple, la frontière entre réalité et fiction se trouble et le doute s'installe : qu'est-ce qui relève du vécu, qu'est-ce qui tient de la légende ? La compagnie BOOM signe un spectacle mêlant théâtre et poésie visuelle, interrogeant le récit de soi et le pouvoir des histoires que l'on choisit de raconter. Une invitation à questionner mémoire, imaginaire et liberté de se réinventer, avec une pincée de sel.

📍 ROTONDES  
[www.rotondes.lu](http://www.rotondes.lu)

**DU 17.03 AU 29.03***exposition***LA GRANDE EXPO  
– MÉDECINS SANS FRONTIÈRES**

À l'occasion de son anniversaire, MSF Luxembourg organise La Grande Expo, une exposition immersive et éducative qui plonge le visiteur au cœur de l'action humanitaire. Pendant deux semaines, les visiteurs découvriront des installations reproduisant des camps et structures de terrain, illustrant la réalité des interventions de MSF dans le monde. L'exposition propose également des rencontres, ateliers et conférences pour approfondir la compréhension des enjeux humanitaires actuels. L'expérience permet de ressentir la complexité et l'urgence de l'action humanitaire, tout en sensibilisant aux défis éthiques et logistiques rencontrés par les équipes de terrain. Chaque espace de l'exposition raconte une histoire, celle de l'engagement humain, de la solidarité et de la coopération internationale. Une immersion unique qui sensibilise, éduque et inspire le public, renforçant l'importance de la participation citoyenne et de l'empathie à l'échelle mondiale.

📍 NEIMËNSTER  
[www.neimenster.lu](http://www.neimenster.lu)

---

**17.03***concert*

---

## CAPITÃO FAUSTO

Après leur percée européenne en 2025, le groupe portugais Capitão Fausto revient en mars 2026 avec un nouvel élan. Leur première performance au Luxembourg, à la Rockhal, promet un concert énergique, fidèle à leur style et à leur créativité. Originaires de Lisbonne, ils sont salués pour la qualité de leur écriture et l'énergie de leurs lives. Leur tournée 2025 a confirmé leur rayonnement international, avec des concerts à guichets fermés à Paris, Londres et Amsterdam, ainsi qu'un bel écho en Espagne. En 2026, ils poursuivent leur ascension avec de nouvelles créations, s'imposant comme l'un des groupes portugais les plus influents de la scène indépendante européenne, capables de captiver à chaque représentation.

📍 **ROCKHAL**

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

---

**19.03***spectacle*

---

## THE AWARD – COMPAGNIE BACK POCKET

*The Award* propose un spectacle captivant où neuf circassiens incarnent les maîtres de cérémonie et les lauréats d'une remise de prix fictive, pleine de rebondissements et d'humour. Le public assiste à un mélange surprenant de paillettes, de jalousie et de prouesses acrobatiques, dans un spectacle qui combine virtuosité circassienne et satire sociale. Les codes du gala et du cinéma sont détournés, transformant le tapis rouge en un terrain d'exploration théâtrale et physique. La compagnie Back Pocket crée ainsi un univers à la fois festif et poétique, où l'humour éclate à chaque scène et où l'adresse des interprètes impressionne par sa précision et son inventivité. Chaque mouvement, chute et acrobatie participent à l'histoire, donnant au public l'impression de vivre une cérémonie hors du commun, à la fois absurde, brillante et totalement immersive. Un spectacle qui émerveille, fait rire et questionne les conventions du spectacle vivant.

📍 **CAPE**

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

# The Award

## Compagnie Back Pocket

Nouveau Cirque • Familles



© Zenzel Photographie

Jeudi  
**19.03.26**  
19:00

Cape

Centre des Arts  
Pluriels Ettelbruck

+352 2681 2681  
[www.cape.lu](http://www.cape.lu)

LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
MINISTRE DE LA CULTURE

Ettelbréck  
VILLE D'ÉTAT

**19.03 & 20.03**

théâtre

**CRIME ET CHÂTIMENT**

Après le succès de *Frankenstein* la saison dernière, la compagnie Karyatides explore à nouveau le théâtre d'objet avec une adaptation immersive et poétique de *Crime et Châtiment*. Le spectacle plonge dans la conscience tourmentée de Raskolnikov, étudiant fauché qui commet un meurtre pour affirmer sa supériorité morale dans une société injuste. Entre culpabilité et tension psychologique, la pièce révèle les contradictions de l'âme humaine. Dans une scénographie inventive mêlant cabaret des bas-fonds, tribunaux imaginaires et atmosphère musicale entre rock et sonorités planantes, la compagnie belge transforme ce classique en expérience sensorielle. Les objets deviennent personnages, les espaces symboles, au service d'une exploration de la responsabilité morale et des dilemmes humains. Un spectacle intense et profondément généreux, à ne pas manquer.

📍 THÉÂTRE D'ESCH  
[www.theatre.esch.lu](http://www.theatre.esch.lu)

**21.03**

événement

**MARCHÉ DE PRINTEMPS DU NEST**

Le Marché de printemps du NEST vous convie à célébrer l'arrivée des beaux jours le samedi 21 mars dès 17 h à Esch-sur-Alzette. L'événement mêle marché de saison et spectacles pour tous les âges, offrant un mélange de culture, gourmandise et créativité. Les visiteurs découvriront des producteurs locaux tout en profitant d'un programme artistique riche, pensé pour nourrir le corps et l'esprit. Parmi les propositions : le ciné-concert *Fantôme* (collectif La Méandre) dès 6 ans, *TRICOTAGES* (Thierry Combe, Martine Waniowski) dès 8 ans, *La Visite Sensible* (Thierry Combe) dès 8 ans, et *IMAGINARIUM#3 : Le Poème de Fernando* (Éric Pessan, Martine Waniowski) dès 8 ans. Chaque représentation offre une expérience immersive et ludique, invitant petits et grands à explorer et partager un moment de curiosité dans un cadre convivial et festif.

📍 ESCH-SUR-ALZETTE  
[www.nest-theatre.fr](http://www.nest-theatre.fr)

**21.03**

danse

**HORS CIRCUITS |  
THE DAYS – THEO CLINKARD,  
MARIA NURMELA, VILLE OINONEN**

*The Days - Theo Clinkard, Maria Nurmela, Ville Oinonen © Karoliina Korvuo*

*The Days* propose une exploration poétique et sensible des relations humaines à travers le mouvement. Sur scène, Maria Nurmela et Ville Oinonen dialoguent avec deux participants de plus de 55 ans, créant une chorégraphie qui questionne les liens, la cohabitation et la négociation constante entre individus. Chaque représentation renouvelle le langage du corps, reflétant l'imprévisibilité et la richesse des relations humaines.

La pièce fait appel à l'émotion, à l'intimité et à la spontanéité des interprètes, tout en offrant un espace d'identification universel. L'interaction intergénérationnelle enrichit le spectacle, rappelant que la danse contemporaine est accessible à tous, à chaque âge, et que l'expérience partagée dépasse les barrières culturelles et générationnelles. Une performance à la fois touchante, inspirante et profondément humaine.

📍 TROIS CL  
[www.danse.lu](http://www.danse.lu)

Fabrique d'Images an Tarantula Distribution  
presentieren

Am KINO  
22 ABRELL



# ALLEZ HEPP HOPP HOPP!

FABRIQUE D'IMAGES and KAPERS ANIMATION PRESENT A FABRIQUE D'IMAGES 'FREAKS FACTORY' 'FANTABULOUS' 'IRON BOX FILMS' 'HEART CINEMA' and KAPERS ANIMATION PRODUCTION 'SPIKED'  
FILM BY JAN GAUDISSABOIS - JAN GOOSSEN STORY BY GABRIEL GUTIERREZ - MIRIAM LISON MUSIC BY FERNANDO VELAZQUEZ ART DIRECTOR BRUNO MURER ANIMATION DIRECTOR ALEXIS RENAULT EXECUTIVE PRODUCERS RICHARD WYATT - JIM REEVE  
PRODUCTION MANAGER QUENTIN BUCHKREMER ASSISTANT DIRECTOR VINCENT BROGDE CO-PRODUCER GUILLAUME VIALANEK DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY QUENTIN MIRONI EDITOR CATHY VEECELETTA EXECUTIVE PRODUCERS LYNDY FREEDMAN - DAVID FREEDMAN BASED UPON THE BOOK 'THE MAKING OF BIRD M-PRINCE' BY R.A. RIEGG  
CHARACTER DESIGNER GUILLAUME DUBOIS DESIGN SUPERVISOR FREDERIC BONOMETTI STORY SUPERVISOR CATHERINE LE QUANG SET PRODUCTION SUPERVISOR JEAN LUC ROBERT TECHNICAL SUPERVISOR MAXIME JEROME COSTUME SUPERVISOR GUILLAUME VERGER COMPOSING SUPERVISOR PIERRE ALEXANDRE COMEZ  
LINE PRODUCER YANNICK COLINER PRODUCED BY MARK MERTENS - KARL RICHARDS - PETER ROGERS - JEAN-YVES ROUBIN - VLADIMIR KOCH - CHRISTINE PARISSÉ - JEAN-MARIE MUSIQUE - DEBORAH SHEPPARD - BERNHARD POCHER DIRECTED BY CAROLINE ORGER





© Alexandra Hanger

# NORI BURGER

PRÉPARATION : 30 MIN ▸ CUISSON : 15 MIN ▸ 4 ONIGIRAZU ▸ POUR 2 PERSONNES

*Aussi appelée onigirazu en japonais, cette recette est idéale pour satisfaire ses envies de sushis, sans forcément céder aux sirènes des restaurants où le riz a tendance à être très sucré et proposé en quantité disproportionnée par rapport au poisson.*

## POUR LA GARNITURE

- × 200 g de saumon cru
- × 1 avocat
- × 4 feuilles de nori
- × 60 g de graines germées
- × 75 g de fromage frais allégé
- × 60 g de chou rouge émincé
- × 1 cuil. à café de graines de sésame

## POUR LE RIZ

- × 80 g de riz à sushis
  - × 1 cuil. à soupe d'assaisonnement pour riz à sushis.
- Si vous n'avez pas d'assaisonnement pour riz à sushis tout prêt sous la main, vous pouvez le faire facilement à la maison avec du vinaigre de riz, du sucre et du sel. L'astuce de préparation est à découvrir dans l'ouvrage.

Commencez par rincer et faire cuire le riz à la casserole ou avec un cuiseur à riz (la technique de cuisson est à découvrir dans l'ouvrage). Quand il est cuit, transférez-le dans une assiette, ajoutez l'assaisonnement pour riz à sushis, mélangez délicatement et laissez refroidir.

Retirez les arêtes du saumon et coupez-le en lamelles. Découpez et tranchez l'avocat.

Placez un morceau de film alimentaire sur le plan de travail, puis la feuille de nori avec la partie lisse vers le bas. Superposez les ingrédients au centre de la feuille en alternant les couleurs : un peu de riz étalé, 1 pincée de graines germées, quelques tranches de saumon, du fromage frais étalé par-dessus, quelques lamelles d'avocat, du chou rouge, à nouveau du riz, puis 1 pincée de graines de sésame.

Humidifiez la feuille de nori au pinceau ou avec vos doigts, refermez l'onigirazu en rabattant les angles vers le centre, et scellez avec le film alimentaire. Au moment de servir, coupez chaque onigirazu en deux avec un couteau bien aiguisé !

## Astuce

Les graines germées sont idéales pour ajouter du volume alimentaire et des protéines avec un petit goût légèrement acidulé ! Vous les trouverez en épicerie bio.

## CUISINE MINCEUR D'ASIE ET D'AILLEURS

– 50 RECETTES ET ASTUCES POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE, DE MARGAUX LE RHINO

Un guide gourmand qui réconcilie plaisir et légèreté. Forte de sa propre transformation, l'autrice partage 50 recettes inspirées des saveurs asiatiques – du pad thaï au bibimbap, en passant par les ramens et les rouleaux de printemps – pensées pour perdre du poids sans frustration. Plus qu'un simple recueil culinaire, ce livre de 160 pages, paru en début d'année, propose une approche bienveillante et durable pour retrouver l'équilibre... avec délice.



Éditions Albin Michel

## L'ACCORD METS & VINS de Pascal Carré

Pascal Carré, sommelier à La Cave des Sommeliers, vous conseille pour un accord mets & vins. Retrouvez sa sélection dans sa boutique 2, rue de Kleinbettingen à Steinfort.

### SANCERRE BLANC 2023 DOMAINE ERIC LOUIS / BIO

*Eric Louis signe un magnifique sauvignon blanc du Centre-Loire, compagnon idéal de ces onigirazu japonais. Un Sancerre typique, avec de beaux arômes d'agrumes combinés à des notes minérales, qui s'accorde parfaitement avec le caractère marin du saumon cru. La vivacité naturelle du vin contraste avec ce poisson gras, tout comme l'onctuosité de l'avocat. D'autre part, cette tension se retrouve dans le plat avec la fraîcheur du fromage frais allégé et les crudités. Les quelques notes végétales du sauvignon trouvent écho dans cette préparation avec l'arôme et le goût prononcé des graines germées.*



[WWW.LA-CAVE-DES-SOMMELIERS.COM](http://WWW.LA-CAVE-DES-SOMMELIERS.COM)

# Food

## Une poissonnerie engagée ouvre à Bertrange

À Bertrange, une nouvelle adresse entend réconcilier plaisir de la table et respect du vivant. Depuis février 2026, la poissonnerie Garçon-Valençon ouvre ses portes rue des Champs, avec une promesse claire : proposer des produits de la mer d'une qualité irréprochable, sélectionnés selon des critères stricts de traçabilité et d'éthique. Fondée par Nancy Garçon et Gérald Valençon, la maison défend une vision engagée de la mer, attentive aux méthodes de pêche, à l'origine des espèces et au respect des saisons. Ici, aucun compromis : les espèces protégées sont exclues et les crustacés sont préparés sans souffrance inutile. En complément de la poissonnerie, un service traiteur et un coin épicerie fine mettent en valeur des producteurs de la Grande Région. Dès avril, une table gourmande viendra prolonger l'expérience, dans un esprit convivial et responsable.



## DE LÉA À LOUIS, une cuisine qui continue

*Le nom change, pas l'ADN. À Luxembourg, la table emblématique de Léa Linster devient Louis Linster, marquant un passage de relais aussi symbolique que naturel. Derrière cette nouvelle enseigne, un chef déjà bien connu : Louis Linster, fils de la cheffe étoilée, formé dans les plus grandes maisons et décidé à inscrire l'institution familiale dans son époque. Ce changement de nom n'est pas une rupture mais une affirmation. Celle d'une génération qui revendique son identité, tout en respectant un héritage culinaire bâti sur l'exigence et la précision. Un héritage d'autant plus singulier que Léa Linster reste, aujourd'hui encore, la seule femme à avoir remporté le prestigieux Bocuse d'Or. Un statut rare, presque politique, dans un univers longtemps dominé par les hommes. En cuisine, les fondamentaux demeurent, mais l'écriture se fait plus personnelle, plus contemporaine. Une transition maîtrisée, où la transmission se fait sans nostalgie, et où l'avenir s'écrit avec assurance.*

## BOUCLE D'OR, QUAND LES GÂTEAUX RACONTENT UNE HISTOIRE

Chez Boucle d'Or, avenue du X septembre à Luxembourg, la pâtisserie se conjugue au rêve et à la transmission. Derrière cette adresse gourmande se cache Blandine, une passionnée qui a grandi entre épices de Noël et fournées de petits gâteaux préparés avec sa grand-mère. De cette enfance sucrée est née l'envie de recréer, puis de partager, les desserts qui ont marqué ses souvenirs. Après une première vie professionnelle comme architecte paysagiste, elle choisit en 2014 de revenir à sa passion première : la pâtisserie. Aujourd'hui, Boucle d'Or propose des créations sur mesure, imaginées à partir des envies de chacun, mais aussi des ateliers accessibles à tous. Les sessions « Cupcakes enchantés », « Biscuits fantastiques » ou « Tartes féériques » sont proposées à 50 euros, tandis que les ateliers « Choux chou » et « Gâteaux merveilleux », plus techniques, sont accessibles à 70 euros. Une invitation à pâtisser, apprendre et rêver, quel que soit son âge.

# QUAND LA VODKA PREND FEU

Deux icônes du goût font monter la température. Une vodka épicée arrive sur le marché et promet de bousculer les codes, portée par l'engouement croissant pour les saveurs piquantes. Disponible depuis février 2026 dans plus de 50 pays, cette nouveauté s'inscrit dans une tendance de fond : le « heat » n'est plus réservé à l'assiette, il s'invite désormais dans le verre. Élaborée à partir d'une infusion naturelle de piments rouges fermentés, sans sucres ajoutés, la recette mise sur l'équilibre plutôt que la surenchère. Le piquant s'installe progressivement, révélant une chaleur maîtrisée qui ne masque ni les arômes ni la douceur de la vodka. Une montée en puissance pensée pour séduire autant les amateurs de cocktails classiques revisités que les curieux en quête de nouvelles sensations. Bloody Mary boosté, lemonade twistée ou dégustation pure : cette vodka épicée revendique une approche décomplexée et audacieuse, reflet d'un marché des spiritueux en pleine mutation. Une chose est sûre : le feu est loin de s'éteindre.

# UNE NOUVELLE DOUCEUR AU CŒUR *de la vieille ville*

Une odeur de beurre chaud et de café fraîchement moulu flottera bientôt rue du Palais de Justice. Depuis mi-février, The Little Bakeshop a ouvert ses portes au numéro 7, en plein cœur de Luxembourg-ville, dans un décor chargé d'histoire. Installée au rez-de-chaussée d'un bâtiment classé monument national, dont les origines remontent au XVI<sup>e</sup> siècle, l'adresse prend place dans l'un des plus anciens immeubles d'habitation de la capitale. Derrière cette façade patrimoniale, le concept se veut résolument gourmand et artisanal. Gâteaux, cookies et biscuits y sont entièrement faits maison, à savourer sur place ou à emporter. Pour les grandes tablées comme pour les réunions improvisées, des gâteaux entiers complètent l'offre, pensés pour être partagés. L'expérience se prolonge avec un coffee corner, développé en collaboration avec Vitalenta, afin d'associer cafés de qualité et pâtisseries maison. Une nouvelle adresse cosy qui entend bien devenir un point de ralliement pour les amateurs de douceurs et de lieux authentiques.

# CÉLÉBREZ PÂQUES AVEC TARTEFINE

Élue meilleure pâtisserie luxembourgeoise  
à l'exposition universelle d'osaka 2025



**OUVERTURE PROCHAINE  
D'UN NOUVEAU SALON DE THÉ AU LIMPERSBERG**



## *Nids de Pâques*

Crème au beurre  
café/vanille/chocolat  
39,80€ (6p)

## *Entremet de Pâques*

Dacquoise coco,  
comptée ananas mangues  
et mousse fromage blanc,  
décoration chocolat  
47,55€ (taille unique 6/8p)



## *Ouf de Pâques sans gluten*

Biscuit chocolat, streusel  
chocolat, crémeux chocolat  
au lait et mousse chocolat  
47,55€ (taille unique 6/8p)

COMMANDEZ  
EN LIGNE



**TARTEFINE**  
LUXEMBOURG

Tartefine, Tartefine Bio  
163 Mühlenweg  
L-2155 Luxembourg  
Tél : 48 52 57  
[www.tartefine.lu](http://www.tartefine.lu)



PÂTISSERIE CAYOTTE

Pâtisserie Cayotte  
55 Rue de la Libération  
L- 4210 Esch-sur-Alzette  
Tél : 54 28 64  
[www.shop.cayotte.lu](http://www.shop.cayotte.lu)

# LA CUISINE 2.0 : *quand la technologie réinvente nos modes de vie*

Longtemps cantonnée à un rôle strictement fonctionnel, la cuisine est devenue, au fil des années, le véritable centre de gravité de la maison. On y cuisine, bien sûr, mais on y travaille, on y reçoit, on y échange. À mesure que les frontières entre les espaces s'estompent, elle s'impose comme la pièce à vivre par excellence. Logiquement, c'est aussi elle qui cristallise aujourd'hui les évolutions technologiques les plus visibles de l'habitat contemporain. Bienvenue dans l'ère de la cuisine connectée, élégante, intuitive et pensée pour accompagner les nouveaux modes de vie.

Rédaction : Alina Golovkova



EGGO

## ***Quand la technologie entre en cuisine***

Parler de cuisine connectée ne signifie plus aligner des écrans ou multiplier les gadgets. Il s'agit désormais d'un écosystème intelligent, conçu pour anticiper les usages et simplifier le quotidien. Fours pilotables à distance, réfrigérateurs capables de gérer les stocks, plaques à induction ajustant automatiquement la puissance, hottes qui s'activent seules : selon plusieurs études européennes, une cuisine connectée permettrait de réduire jusqu'à 15 % la consommation énergétique liée à la cuisson et à la ventilation. Un chiffre qui traduit une approche plus responsable de l'habitat, sans renoncer au confort.

## ***Les usages avant tout***

Le véritable luxe réside aujourd'hui dans la fluidité. Une cuisine connectée réussie s'adapte aux rythmes de vie, et non l'inverse. Elle facilite la planification des repas, optimise l'organisation des courses, sécurise les installations et signale les besoins de maintenance avant même qu'un dysfonctionnement ne survienne. Certains systèmes permettent de programmer des scénarios précis, ajustant éclairage, ventilation ou intensité de cuisson selon les moments de la journée. Une intelligence discrète, pensée pour accompagner le quotidien sans jamais s'imposer.

## ***L'esthétique de la technologie invisible***

Dans l'univers de la décoration haut de gamme, la technologie ne doit jamais prendre le pas sur le design. La cuisine connectée version luxe se distingue par son intégration parfaite. Écrans dissimulés, commandes tactiles intégrées aux plans de travail, capteurs invisibles, lignes épurées : tout concourt à préserver une lecture claire et harmonieuse de l'espace.

Les matériaux nobles, bois naturel, pierre, céramique grand format ou inox brossé, dialoguent avec l'innovation sans jamais la dévoiler frontalement. Ici, le raffinement passe par la retenue.

## ***La cuisine comme espace d'expérience***

Au-delà de la fonctionnalité, la cuisine connectée devient un véritable lieu d'expérience. Lumières adaptatives qui évoluent au fil de la journée, ambiances sonores intégrées, plans de travail intelligents capables d'indiquer températures ou temps de cuisson : la technologie transforme subtilement la manière d'habiter la pièce. Selon plusieurs études sur l'habitat intelligent, les utilisateurs passent en moyenne 20 à 30 % de temps en plus dans leur cuisine lorsqu'elle est

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

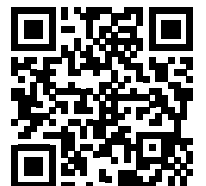
**NOTRE SAVOIR-FAIRE À VOTRE SERVICE**



**SOL  PLAFOND**

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

113, Rte d'Arlon  
L- 8009 Strassen  
[www.soloplafond.com](http://www.soloplafond.com)  
Tél.: 26 61 54 28





EGGERSMANN

pensée comme un espace multifonctionnel et confortable. En soirée, elle se fait lieu de réception informel, en journée poste de travail ponctuel, le matin espace de transition. Une polyvalence assumée, au service du plaisir d'habiter.

### ***Performance énergétique et confort durable***

La cuisine connectée répond également à des enjeux très concrets. Les appareils intelligents ajustent automatiquement leur consommation, limitent les pertes d'énergie et favorisent une gestion plus fine des ressources. Dans un contexte où le coût de l'énergie reste une préoccupation majeure, ces dispositifs prennent tout leur sens. Une hotte qui ne fonctionne que lorsque cela est nécessaire ou un four qui adapte sa puissance au plat préparé participent à une approche plus consciente, sans compromis sur le confort.

### ***Une tendance qui s'ancre au Luxembourg***

Au Grand-Duché de Luxembourg, la cuisine connectée séduit particulièrement les projets de rénovation haut de gamme et les constructions contemporaines. Espaces ouverts, volumes généreux et intégration du smart home font de la cuisine un prolongement naturel du salon. Les budgets varient selon le niveau d'équipement et de personnalisation, mais l'investissement est souvent pensé sur le long terme, comme une véritable valeur ajoutée au logement.

“

Une cuisine connectée permettrait de réduire jusqu'à 15 % la consommation énergétique liée à la cuisson et à la ventilation.

”

### ***Les limites à ne pas négliger***

Connectée, oui, mais jamais compliquée. Une cuisine réussie repose sur la compatibilité des systèmes, la fiabilité des installations et la protection des données. D'où l'importance d'un accompagnement professionnel, capable de traduire les envies en solutions cohérentes. La technologie doit rester un outil, jamais une contrainte. La cuisine 2.0 incarne une nouvelle vision de l'habitat, plus fluide, plus élégante et plus attentive aux usages réels. Loin de l'effet gadget, elle s'impose comme une évolution naturelle de la pièce à vivre, au croisement du design, du confort et de la performance. Une cuisine pensée pour aujourd'hui, mais surtout pour durer. ▀

# Veneta Cucine®



## LA GRIFFE DES CUISINES ITALIENNES

**VENETA CUCINE**

RedRock Center | Zone op Herbett | L-3885 Schifflange | Luxembourg



[venetacucine.lu](https://www.venetacucine.lu)

# VERT SIGNATURE



OZ INTERIOR DESIGN



WESTWING COLLECTION  
*beurrer*



MAISON SARAH LAVOINE  
*vase*

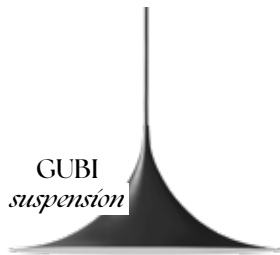


COOKUT  
*sauteuse*

KITCHENAID  
*bouilloire*



MADURA  
*coussin*



GUBI  
*suspension*



POLS POTTEN  
*boîtes à provisions*



ROBBE & BERKING  
*ménagère*



FRITZ HANSEN  
*chaise*



AM.PM  
*canapé*

Le vert sauge s'impose cette année comme la teinte phare des cuisines. Douce et lumineuse, cette nuance inspirée de la nature est un subtil mélange de vert, de gris et de blanc. Elle se marie parfaitement avec des matériaux nobles tels que le bois massif et le marbre, mais aussi avec le noir, le chrome ou le laiton brossé pour créer de beaux contrastes. Cette couleur s'adapte aussi bien à un esprit scandinave, moderne ou champêtre... Voire à presque tous les styles. Facile à associer, le vert sauge permet d'oser sans prendre de risque.

Sélection : **Dorothee Dillenschneider**



# ARGENTINE :

*entre vignes, tango et horizons infinis*

**Il y a des pays qui marquent une étape. Et puis il y a ceux qui donnent l'impression de conclure un voyage. Celui-ci a duré plusieurs semaines, traversant routes, montagnes et vallées de différents pays d'Amérique du Sud, pour se terminer en Argentine. Ici, tout semble plus ample, plus passionné, presque théâtral. Les villes vibrent, les vignobles s'étirent sous une lumière dorée, le tango surgit à chaque coin de rue et les rencontres laissent une empreinte durable. Chaque instant porte cette énergie qui fait sourire sans raison et donne envie de lever un verre à la vie. Après tant de routes parcourues et de paysages traversés, l'Argentine célèbre le voyage autant que le voyageur lui-même.**

Rédaction : **Kevin Martin**

## ***Mendoza : entre vignes, culture et grands espaces***

Après la frénésie des routes chiliennes et les cols spectaculaires des Andes, l'arrivée à Mendoza ressemble à une respiration profonde. Le rythme ralentit, on prend le temps de savourer, d'observer, d'apprécier. Adossée aux montagnes, la ville s'ouvre sur d'immenses étendues de vignes parfaitement alignées. Les bodegas ponctuent le paysage, mêlant traditions familiales et audace contemporaine. Derrière chaque portail se cachent des chais parfumés de bois et de fruits mûrs, des caves fraîches et des histoires de terroir transmises avec fierté.

Le centre-ville dévoile une architecture élégante, héritée de sa reconstruction après le tremblement de terre de 1861. Les places arborées, comme la Plaza Independencia, offrent des îlots d'ombre où l'on s'attarde volontiers. Les façades néoclassiques et les larges avenues donnent à l'ensemble une harmonie presque méditerranéenne. En terrasse, un café à la main, on observe la lumière décliner doucement sur les arbres pendant que la vie locale suit son cours tranquille.

Le vin n'est pas qu'une spécialité : il est identité. Le malbec domine avec caractère, mais il partage la scène avec le cabernet sauvignon ou le torrонтés, qui apportent finesse et fraîcheur. Les dégustations deviennent des conversations, les

visites de caves se transforment en expériences où l'on apprend à marier arômes et cuisine locale.

Parcourir les vignobles à vélo reste sans doute l'un des plus beaux souvenirs. Rouler entre les rangées baignées de soleil, s'arrêter spontanément pour une dégustation, reprendre la route avec le sourire... Une façon libre et légère de découvrir la région.

“  
Adossée aux  
montagnes,  
Mendoza s'ouvre  
sur d'immenses  
vignobles où  
traditions et audace  
se mêlent.

”  
Mais Mendoza ne se résume pas aux cépages. Les amateurs d'aventure trouvent aussi leur bonheur : escalade sur les parois andines, rafting sur les rivières Mendoza et Diamante, balades à cheval dans les paysages ouverts, ou randonnées vers des panoramas spectaculaires. Chaque lever de soleil semble proposer un nouveau terrain d'exploration. Côté culture, la ville surprend également. Entre représentations au Teatro

Independencia et galeries d'art contemporain, la créativité s'exprime avec énergie. Une douceur de vivre imprègne l'ensemble, subtile alliance entre nature, tradition et modernité.

## ***Buenos Aires : tango, gauchos et traditions***

Quitter Mendoza, c'est abandonner la quiétude des vignes pour plonger dans le tumulte vibrant de Buenos Aires. Et le contraste est saisissant. À peine arrivé, j'ai tout de suite été séduit par l'énergie, la lumière et le rythme de la ville : les rues bruisaient de voix, de musiques, de conversations et de pas pressés, tandis que des odeurs de café et de cuisine locale flottaient dans l'air. Conseillé par des locaux rencontrés à Mendoza, je pose mes valises dans le quartier de Palermo, bohème et créatif, où ateliers de designers, librairies indépendantes et cafés animés donnent le ton d'une scène contemporaine dynamique.

Chaque quartier possède sa propre identité : San Telmo avec son charme colonial, ses ruelles pavées et ses marchés où s'entremêlent parfums, couleurs et musique ; Recoleta, élégant et bourgeois, avec ses cafés historiques et ses galeries d'art ; Puerto Madero, ancien port réhabilité en quartier moderne au bord du fleuve ; et La Boca, haute en couleur, où les façades peintes racontent l'histoire populaire et artistique de la ville. Dans chaque rue, le tango surgit spontanément, que ce soit dans une milonga improvisée,

un café ou sur la Caminito, et rythme la vie de la ville comme un battement de cœur permanent.

Le Palais Barolo, inspiré de Dante, domine l'Avenida de Mayo et offre un panorama vaste sur la ville. Buenos Aires impressionne par son étendue, son architecture dense et ses contrastes : bâtiments historiques, immeubles modernistes, gratte-ciel et maisons anciennes cohabitent dans un chaos ordonné qui fascine. La ville est en perpétuel mouvement, entre rires des terrasses, klaxons, musiciens de rue et cyclistes filant entre les avenues.

“  
 Dans chaque  
 ruelle, le tango, les  
 couleurs et l'énergie  
 de la ville vous  
 captivent.  
 ”

Mais l'Argentine ne se comprend pas uniquement à travers sa capitale. Les pampas occupent une place centrale dans l'histoire du pays, et la figure du gaucho incarne cette tradition rurale : cavalier des plaines, éleveurs et symbole d'indépendance. Les gauchos, souvent romancés dans l'imaginaire collectif, restent aujourd'hui un symbole vivant de courage, de liberté et de lien avec la terre. Lors de visites d'estancias, il est fascinant de voir comment leur savoir-faire influence encore la gestion des troupeaux et les fêtes rurales, et comment leur image est célébrée dans la musique et la littérature locales. L'asado, partagé dans ces lieux ou dans la ville, continue de représenter un moment de convivialité et d'identité nationale.

Buenos Aires est également un centre culturel majeur. Le Teatro



Colón, réputé pour son acoustique exceptionnelle, accueille ballet et opéra, tandis que le MALBA et le Museo Nacional de Bellas Artes offrent une immersion dans l'art latino-américain et européen. Mais la culture se respire aussi dans les rues : fresques murales, galeries, installations éphémères et musiciens de rue témoignent de la créativité foisonnante de la ville. Les marchés, comme ceux de San Telmo ou Mataderos, permettent de toucher cette vitalité au quotidien, où couleurs, sons et odeurs se mêlent pour créer une expérience sensorielle complète.

Le tango, véritable cœur battant de Buenos Aires, est omniprésent. Dans une milonga, au Café Tortoni, ou sur les places pavées de San Telmo, la danse raconte des histoires de désir, de nostalgie et de passion. Les corps se cherchent, se frôlent, se répondent, et chaque mouvement semble à la fois précis et libre. Comprendre le tango,

c'est comprendre Buenos Aires : ville façonnée par l'immigration, les passions populaires et l'expression artistique.

Buenos Aires rassemble ces multiples facettes : culture, héritage rural, créativité contemporaine et intensité sociale. La ville bouillonne de vie, de lumière, de musique et de rencontres. Chaque rue, chaque place, chaque café raconte une histoire, et le visiteur finit par ressentir le pouls de cette capitale fascinante. Elle conclut ce périple sud-américain avec assurance, comme une synthèse de tout ce que le voyage avait commencé à raconter.

En partageant ce récit, je me suis surpris à imaginer ce que quelques jours supplémentaires, de l'autre côté du Río de la Plata, auraient pu offrir. Un clin d'œil discret à celui qui m'a donné envie de découvrir l'Uruguay. Peut-être qu'un jour, un autre voyage viendra parfaire cette aventure. ▀



© 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](http://www.sosve.lu) • +352 490 430  
3, rue du Fort Bourbon L-1249 Luxembourg

# L'HOROSCOPE DE MARS

*par Précilla Cavaleri*



**POISSONS**  
(19 FÉVR. – 20 MARS)

Une envie pressante de relation unique et fusionnelle ? Hésitation et thérapie de couple en vue pour certaines dans le domaine affectif. Côté pro, une phase de transition est en cours, marquée de changements, d'évolution et de projets. Côté énergie, la recherche de stabilité domine. Respirez et osez, tout en restant authentique.



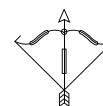
**GÉMEAUX**  
(21 MAI – 20 JUIN)

Des chamboulements sur le plan affectif. Un moral en dents de scie, il est temps d'inverser la tendance. Côté professionnel, des peurs remontent et freinent l'expression de vos idées. Ces épreuves révèlent pourtant votre force. Côté énergétique, le cœur balance, rien n'est stable. Reconnectez-vous pour retrouver de la clarté.



**VIERGE**  
(23 AOÛT – 22 SEPT.)

Dépassez vos doutes et vos peurs, il est temps de placer la sphère affective au centre du jeu. Côté professionnel, une décision s'impose. Il devient nécessaire de s'engager et de faire un choix clair. Côté énergétique, une prise de conscience s'opère. Regardez les situations telles qu'elles sont et faites face à ce qui se révèle.



**SAGITTAIRE**  
(22 NOV. – 21 DÉC.)

Libérez-vous de la charge émotionnelle contenue ces derniers mois côté affectif. Cette surcharge vous a trop fragilisée. Côté professionnel, vous êtes très sollicitée. Les projets s'enchaînent, le rythme est intense, attention à l'éparpillement. Après des vibrations énergétiques frôlant le niveau 0, une phase ascendante approche.



**BÉLIER**  
(21 MARS – 19 AVR.)

Vous avez pris froid sur le plan affectif. Avancez avec prudence, prenez le temps d'observer sans agir dans la précipitation. Votre intuition est votre force. Côté professionnel, le besoin d'échanger devient essentiel. N'y aurait-il pas quelques frustrations ? Côté énergétique, on respire et on veille à ne pas trop se renfermer.



**CANCER**  
(21 JUIN – 22 JUL.)

Ne soyez pas butée. Rien n'est verrouillé ni figé au niveau affectif. Et si on y portait un autre regard ? Côté professionnel, l'envie d'aller vite et de bien faire peut vous pousser à l'acharnement. Ralentissez. Une humeur boudeuse ou à fleur de peau représente votre énergie du moment. Accordez-vous du calme et de la douceur.



**BALANCE**  
(23 SEPT. – 22 OCT.)

Affectivement, après une période agitée, le climat reste fragile. Vous ressentez le besoin de stabiliser les relations et de consolider ce qui a été mis en place. Côté pro, un tiraillement intérieur complique les choix. Agissez avec sagesse et intuition. Côté énergétique, le brouillard persiste, ralentissez et concentrez-vous.



**CAPRICORNE**  
(22 DÉC. – 19 JANV.)

Sur le plan affectif, vous avez besoin d'être reconnue. Votre engagement et votre patience porteront leurs fruits. Côté pro, la période est plus instable et peut désorienter. Avancez sans vous braquer et acceptez le changement. Côté énergétique, la persévérance paie. Poursuivez cette voie, votre évolution mène vers la réussite.



**TAUREAU**  
(20 AVR. – 20 MAI)

Vous voilà enfin plus accomplie et alignée sur le plan affectif avec un retour à ce qui est juste. Côté pro, des tensions et un manque de confiance en vous peuvent déstabiliser. Pensez à prendre du recul. Énergétiquement, les variations sont fortes et secouent. Acceptez et écoutez ce qui se révèle, tout ira pour le mieux.



**LION**  
(23 JUL. – 22 AOÛT)

Un trop-plein émotionnel dans la vie affective. Il est temps de prendre le taureau par les cornes pour avancer ou tourner une page. Côté pro, des souvenirs du passé remontent et vous amènent à vous questionner sur votre métier, entre passion et raison. L'énergie reste instable, mais tenez le cap, l'équilibre revient peu à peu.



**SCORPION**  
(23 OCT. – 21 NOV.)

Côté affectif, les récents événements vous ont déstabilisée, entre peur de l'inconnu et du changement. Soyez confiante. Que de déception au niveau professionnel. Certaines attentes ne se concrétisent pas comme prévu, invitant à revoir votre positionnement. Préservez votre énergie, ne vous renfermez pas. Ouvrez votre cœur aux autres.



**VERSEAU**  
(20 JANV. – 18 FÉVR.)

Évolution affective en chemin. Attention à de belles possibilités de rencontres déstabilisantes ou de prises de conscience marquantes. Côté professionnel, les coïncidences se multiplient et font avancer les choses dans le bon sens. Légère baisse d'énergie. Prenez soin de votre corps, boostez-vous en vitamines et ressourcez-vous.

**PARTICIPEZ À L'ATELIER "ÉVEIL DES CAPACITÉS ORIGINELLES" : LE SAMEDI 14 MARS DE 9H À 13H.  
INSCRIPTION SUR : [WWW.ALCHEMIEDESSENS.COM](http://WWW.ALCHEMIEDESSENS.COM) (RUBRIQUE BOUTIQUE)**

# MONOPRIX

DÉBUT MARS,  
MONOPRIX FORT BOURDON

**DÉMÉNAGE**

AU 19-43 AVENUE DE LA LIBERTÉ.



CETTE NOUVELLE ADRESSE  
SERA BIENTÔT VOTRE **PRÉFÉRÉE.**

Alimentation, mode, hygiène et beauté...  
Tout l'univers Monoprix, au cœur de votre quotidien.

Ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h et le dimanche de 10h à 19h.

# Le Mois du Sommeil

Ne pas  
déranger

Auping  
time

Visitez notre magasin pendant  
le Festival du Meuble

Chez Auping, le Mois du Sommeil est placé sous le signe d'une meilleure nuit de sommeil. Profitez d'avantages exceptionnels. Le moment idéal pour investir dans votre sommeil. Auping, designed for life. Conçu pour votre vie, avec une durée de vie extra longue.

Renseignez-vous sur les conditions dans notre magasin.

**Auping Store Luxembourg**

Route d'Arlon 186, Strassen  
[www.aupingstore-luxembourg.lu](http://www.aupingstore-luxembourg.lu)

ouvert les dimanches  
8 et 15 mars • 14h-18h

**auping**  
store