N°273 – JANVIER 2026 – LUXEMBOURG

FEMMES

Mode

NOTRE SÉLECTION POUR DIRE OUI

Beauté

PILATES REFORMER, LAGREE, BREATHWORK… LA NOUVELLE VAGUE BODY & MIND

Business

LA COMPÉTENCE COMME LEVIER D'AVENIR

Maryna Chepeleva

VISAGE DE LA RECHERCHE DE DEMAIN À L'ÈRE DE L'IA

Auping
Winter
Sale
Sur toute la collection
Auping Store Luxembourg
Route d'Arlon 186, Strassen
www.aupingstore-luxembourg.lu
lundi-samedi 10h-18h30
fermé le dimanche
Il y a temporairement déjà un lit Auronde
à partir de 3.005 € au lieu de 3.715 €.
Dimensions 160 x 200 cm, sans tête de lit, incl. 2 sommiers plats et 2 matelas One.
Conditions disponibles en magasin.
auping
store

JANVIER, *on repart*

En janvier, on remet du mouvement là où tout s'était figé. Toute l'équipe vous adresse ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année : qu'elle soit lucide, audacieuse, inspirante et profondément alignée avec vos envies.

Le numéro fait la part belle à la beauté et le bien-être avec la nouvelle vague body & mind, Pilates Reformer, Lagree, Breathwork, des pratiques douces et fondées scientifiquement pour mieux gérer le stress et préserver son énergie. Pour notre édition spéciale mariage 2026, la mode met en lumière les plus belles collections de robes de mariées.

Côté business, l'accent est mis sur la montée en compétences : se former pour rester actrice de son parcours professionnel. En finance, nous décryptons la finance verte et les raisons de son attractivité croissante, avec le Luxembourg en pionnier de l'investissement durable. La rubrique monde analyse l'affaiblissement de l'influence russe au Sahel.

L'inspiration passe par des trajectoires humaines fortes. Camille Tardif est mise en lumière pour incarner l'accueil, le lien et la résilience au cœur de son restaurant. En portrait, Laure Fessard est célébrée pour le retour audacieux du chapeau et la valorisation d'un artisanat d'art exigeant et contemporain. L'interview du mois met à l'honneur Maryna Chepeleva, distinguée aux Women in AI Awards, pour ses recherches en intelligence artificielle appliquée à la santé et sa capacité à inspirer d'autres femmes à rejoindre les métiers de la tech.

La rubrique intérieur explore la tendance des couleurs enveloppantes, pensées comme des refuges sensibles. La santé féminine est au centre avec la Dr Nathalie Coppens, pneumologue au CHL, qui éclaire les spécificités du sommeil des femmes, longtemps sous-estimées. En société, focus sur les communes luxembourgeoises, devenues des actrices clés de la transition environnementale. Enfin, le voyage nous emmène en Thaïlande, pour un road trip du nord aux îles, rythmé par les paysages et les rencontres.

Un numéro pour commencer l'année informée, inspirée et résolument tournée vers l'essentiel.

Excellente découverte,
Maria Pietrangeli

FEMMES N°273

EN COUVERTURE :
Récompensée par le prix *AI Young Professional* aux Women in AI Awards, Maryna Chepeleva, chercheuse en bio-informatique, mobilise l'intelligence artificielle pour comprendre la résistance aux traitements du mélanome.
Direction artistique :
Dorothée Dillenschneider et Alina Golovkova
Photographie : David Angeletti
Coiffure et maquillage : Luca De Michele
Lieu : La Cristallerie
T-shirt : Max&Moi / Boucles d'oreilles : Gas
Bracelet : Bangle-Up
Vêtements prêtés par Galeries Lafayette.

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 Editions

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

Ours

DIRECTRICE ET RÉDACTRICE EN CHEF
Maria Pietrangeli
maria.pietrangeli@femmesmagazine.lu

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
Alina Golovkova
alina.golovkova@femmesmagazine.lu

RÉDACTEURS
Marc Auxenfants / Diana Dobrescu / Dorothée Dillenschneider / Fabien Grasser / Julie Kieffer / Kevin Martin / Karine Sitarz /

DIRECTRICE COMMERCIALE
Julie Kieffer
julie.kieffer@wateditions.lu

CONSEILLERS EN COMMUNICATION
Christelle Clero
christelle.clero@wateditions.lu
Aymeric Grosjean
aymeric.grosjean@wateditions.lu
Kevin Martin
kevin.martin@wateditions.lu

DIRECTRICE ARTISTIQUE
Dorothée Dillenschneider
studio2@wateditions.lu

Web et réseaux sociaux

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

WWW.FEMMESMAGAZINE.LU
femmes_magazine
Femmes magazine
Femmes Magazine Luxembourg

20 000 EXEMPLAIRES
par édition et 11 éditions par an.

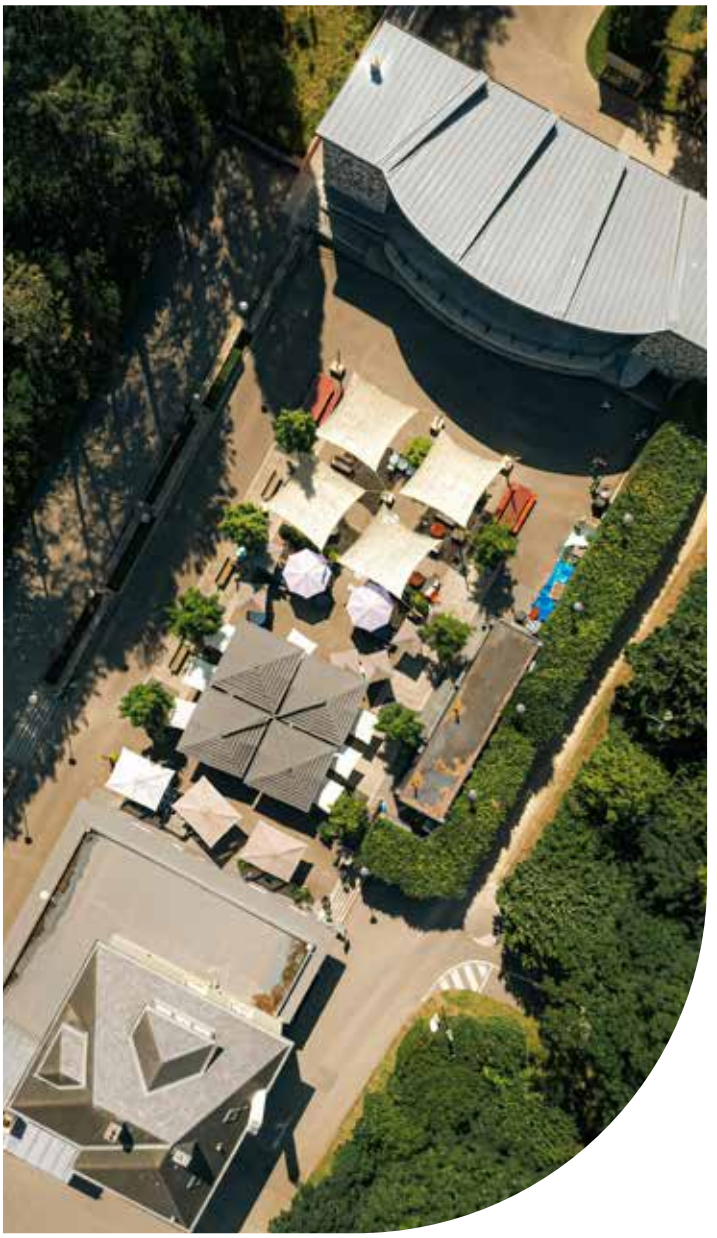
Toute reproduction de ce magazine, même partielle, est interdite.

PARC LE'H

Le restaurant Parc Le'h, niché au cœur de la forêt de Dudelange et distingué par le Bib Gourmand, est un lieu idéal pour célébrer un mariage. Ses espaces chaleureux, intimistes ou bucoliques permettent d'imaginer une réception parfaitement adaptée à votre style.

Dîner élégant, cérémonie en plein air, cocktail dînatoire ou banquet festif : le Parc Le'h s'adapte à toutes les configurations. Son environnement apaisant apporte une touche de magie qui transforme chaque moment en souvenir inoubliable.

1, rue de la Forêt
L-3471 Dudelange
+352 51 99 90
info@parcleh.lu



15, rue de Limpach
L-3932 Mondercange
+352 28 99 03 33
contact@naga-dining.lu

NAGA

Naga, un restaurant cosy et tendance situé à Mondercange, offre un cadre chaleureux pour tous types de réceptions, notamment les mariages. La terrasse couverte invite à la détente, tandis que le premier étage, entièrement privatisable, dispose de son propre bar avec la possibilité de bénéficier des services d'un barman attitré. Un cadre idéal pour une soirée intime ou dansante, un banquet ou un cocktail dînatoire.

Le Naga propose également de nombreuses animations et prestations personnalisées — DJ, danseurs, chanteurs acoustiques, décorations, etc. — afin de créer un événement unique et sur mesure.

Société

Finance 08
Finance verte : pourquoi elle séduit toujours plus d'investisseurs

Focus 12
Eau, air, nature : comment les communes luxembourgeoises deviennent les gardiennes de l'environnement

News société 18

Monde 20
L'étoile pâlissante de la Russie dans le Sahel

Interview du mois 24
Maryna Chepeleva : lignes de codes, lignes de vie

Business 28
Former pour durer : pourquoi la compétence est devenue l'enjeu stratégique du Luxembourg

Tribune 34
Amour et patrimoine : comprendre les régimes matrimoniaux avant de se marier

Santé 60
Dormir quand on est une femme : un défi encore sous-estimé

Inspiration 74
Camille Tardif : l'âme d'une maison où l'humain prime

Tendances

Portrait 36
Laure Fessard : le comeback flamboyant du chapeau

Mode 40
L'évidente

News mode 50

Beauty lab 52
Babé Laboratorios

Beauté 54
Pilates Reformer, Lagree, Breathwork… la nouvelle vague body & mind

News beauté 58

Lifestyle

Voyage 62
Thaïlande : le sourire du monde

Intérieur 66
Couleurs enveloppantes : la nouvelle élégance intérieure

Agenda culturel 70

News food 76

Recette 80

Horoscope 82

Roc in style.

The all-new T-Roc. Born confident.

volkswagen.lu

WLTP: Average fuel consumption for the T-Roc (WLTP): 6.0 - 5.6 litres/100 km. Combined CO_2 emissions: 136 - 128 g/km.
Fuel consumption and emissions figures are determined in accordance with legally prescribed measurement methods.

FINANCE VERTE : pourquoi elle séduit toujours plus d'investisseurs

La finance durable ou responsable concilie rentabilité et résilience, en ciblant des actifs moins exposés aux crises climatiques et sociales. Portée par des règlements européens imposant notamment une information claire et des critères sectoriels stricts, elle garantit aux investisseurs, même néophytes, une aide à la décision, tout en écartant les risques de greenwashing. Engagée depuis 20 ans dans la finance durable, la place financière luxembourgeoise est devenue précurseur dans ce domaine avec LGX, la première plateforme au monde exclusivement dédiée aux titres durables, lancée par la Bourse de Luxembourg en 2016.

Rédaction : **Marc Auxenfants**

Finance verte : de quoi on parle

La finance verte ou durable « fait généralement référence au processus de prise en compte de critères environnementaux, sociaux et de gouvernance (ESG) dans les décisions d'investissement ou de financement », rappelle la FSLI. Ces décisions ne reposent pas seulement sur le rendement financier possible et les critères habituels de gestion des risques, mais aussi sur les facteurs ESG. » Un placement durable ou responsable vise donc des alternatives d'investissement dédiées à la transition vers une économie équitable et à faible émission de carbone. Il veille donc à ce que l'entreprise dans laquelle le capital est investi applique des pratiques de bonne gouvernance (structures de gestion saines, relations avec le personnel, respect des obligations fiscales, etc.).

En mars 2021, le règlement sur la divulgation de la finance durable (ou SFDR pour « Sustainable Finance Disclosure Regulation ») entrait en vigueur dans l'Union européenne. Le texte oblige les professionnels de la finance à plus de transparence sur leurs objectifs d'investissement et sur les enjeux de durabilité ESG de leurs produits financiers.

Concrètement, ceux-ci doivent indiquer dans leurs documents d'information destinés aux investisseurs la prise en compte des risques en matière de durabilité, et en particulier l'impact attendu sur le rendement du produit. Le règlement « SFDR » impose donc une transparence accrue sur la manière dont les facteurs ESG sont intégrés dans les produits d'investissement proposés. Il vise aussi à créer des normes pour la communication et la publication d'informations relatives à ces considérations, en classifiant les produits selon l'article 6 (pas d'objectif durable), l'article 8 (qui promeuvent des caractéristiques ESG) et l'article 9 (objectif d'investissement durable). Le texte est donc conçu pour aider les investisseurs et les clients à comparer leurs options d'investissement et à mieux faire leurs choix en matière d'investissement durable, tout en évitant le greenwashing. Le greenwashing (ou verdissement) est une stratégie marketing trompeuse qui présente une entreprise, un produit ou un service comme étant plus écologique qu'il ne l'est réellement.

> “SFDR est donc conçu pour aider les investisseurs et les clients à comparer leurs options d'investissement et à mieux faire leurs choix en matière d'investissement durable.”

Objectifs environnementaux et activités durables

En 2020, le règlement européen sur la taxonomie entrait en vigueur. Le texte établit des critères pour définir les activités économiques durables sur le plan environnemental. Son objectif principal est d'orienter les investissements vers des activités durables pour atteindre une économie climatiquement neutre.

« Ce système de classification établit les conditions pour que certaines activités économiques soient considérées comme "durables vis-à-vis de l'environnement" et donc alignées sur la taxonomie », précise le LFSI. « Toutefois, pour être considérée comme telle, une activité éligible à la taxonomie doit contribuer de manière substantielle à au moins un des six objectifs environnementaux suivants :

- Atténuation du changement climatique ;
- Adaptation au changement climatique ;
- Utilisation durable et protection des ressources aquatiques et marines ;
- Transition vers une économie circulaire ;
- Prévention et contrôle de la pollution ;
- Protection et restauration de la biodiversité et des écosystèmes ».

La taxonomie de l'UE couvre une centaine d'activités économiques réparties dans neuf secteurs clés :

- Agriculture ;
- Foresterie ;
- Production industrielle (ou fabrication) ;
- Électricité (production et distribution) ;
- Eau (approvisionnement en eau, assainissement et gestion des déchets) ;
- Transport ;
- Bâtiments (construction et immobilier) ;
- Technologies de l'information et de la communication (TIC) ;
- Gestion des déchets (parfois regroupée avec l'approvisionnement en eau).

Pourquoi la finance verte séduit-elle les investisseurs ?

« Les investisseurs voient que les projets durables réduisent l'incertitude à long terme, améliorent la résilience des portefeuilles et ouvrent des marchés en croissance. En standardisant les instruments verts et en rendant les impacts mesurables, on attire des capitaux institutionnels à grande échelle », indique Laetitia Hamon, Head of Operations and Sustainable Finance à la Bourse de Luxembourg.

« Comprendre où et pourquoi on investit permet de privilégier des actifs moins exposés aux risques climatiques, sociaux et réglementaires, tout en ciblant ceux qui produisent un impact environnemental et social réel. En d'autres termes, l'objectif est simple : mettre notre argent là où se joue notre avenir. »

**Pdb : point de base*

TROIS QUESTIONS À LAETITIA HAMON

Head of Operations and Sustainable Finance à la Bourse de Luxembourg

Quels sont les atouts de la finance durable en termes de performance et d'impact ?

Grâce à une gestion des risques plus holistique, à plus long terme, et à une meilleure anticipation des évolutions réglementaires, les instruments financiers durables offrent des performances compétitives, voire supérieures dans certains cas. Sur le plan extra-financier, ils permettent de financer directement des projets à fort impact environnemental ou social ou bien des entreprises moins exposées au risque climatique par exemple. Ceci renforce ainsi la contribution positive des portefeuilles d'investissement.

En combinant performance financière et impact concret, ces instruments offrent aux investisseurs la possibilité d'aligner leurs objectifs financiers, de mieux gérer leurs risques et de contribuer positivement.

Comment la Bourse de Luxembourg promeut-elle la finance verte ?

La Bourse de Luxembourg occupe une place pionnière dans la finance durable, notamment grâce au Luxembourg Green Exchange (LGX), la première plateforme au monde exclusivement dédiée aux titres durables, lancée en 2016. Son objectif est de mobiliser des capitaux pour soutenir la transition environnementale et contribuer aux Objectifs de développement durable. Depuis son lancement, LGX est passée de 113 obligations vertes à plus de 2 300 obligations durables, représentant 1,3 trillion d'euros de dette en circulation en novembre 2025. Le LGX Data-Hub rassemble pour sa part des données détaillées sur plus de 23 000 obligations durables dans le monde et met à disposition des investisseurs, des institutions internationales et des gestionnaires d'actifs des informations fiables et standardisées. Enfin, les services d'accompagnement LGX apportent un soutien personnalisé aux émetteurs, depuis la conception de cadres durables jusqu'à la préparation des rapports d'impact, consolidant ainsi le rôle de la Bourse de Luxembourg dans le développement de la finance durable.

© Luxembourg Stock Exchange/ Bourse de Luxembourg

LAETITIA HAMON

Comment la place financière luxembourgeoise se différencie-t-elle dans ce domaine ?

Le Luxembourg s'est engagé très tôt dans la finance durable, avec la création de LuxFLAG en 2005 ou encore l'intégration de la finance durable comme pilier stratégique de l'ALFI il y a une quinzaine d'années. L'émission du premier Climate Awareness Bond de la BEI en 2007, coté à la Bourse de Luxembourg, a aussi été un moment clé qui a accéléré la dynamique du pays dans la finance durable. Et le lancement de LGX en 2016 l'a vraiment positionné comme précurseur au niveau international. Aujourd'hui, il conserve cette longueur d'avance, notamment grâce à la création en 2020 de la Luxembourg Sustainable Finance Initiative et à l'émission du premier Sustainability Bond souverain en Europe.

Enfin, son écosystème fait sa force. Il y a une vraie coopération entre les autorités publiques, notamment le ministère des Finances et le ministère des Affaires étrangères, et un engagement très fort des associations professionnelles de la banque et de la finance.

PATRIMOINE & IMPACT : LE CHOIX DE LA FINANCE RESPONSABLE

DANS UN ENVIRONNEMENT ÉCONOMIQUE EN CONSTANTE MUTATION, LA GESTION DE PATRIMOINE NE SE LIMITE PLUS À LA RECHERCHE DE PERFORMANCE FINANCIÈRE. LES INVESTISSEURS RECHERCHENT DÉSORMAIS DES STRATÉGIES CAPABLES DE PRÉSERVER, VALORISER ET DE POUVOIR TRANSMETTRE LEUR CAPITAL DANS LA DURÉE, TOUT EN INTÉGRANT LES GRANDS ENJEUX DU MONDE CONTEMPORAIN. C'EST DANS CETTE PERSPECTIVE QU'**INDOSUEZ WEALTH MANAGEMENT** PROPOSE DES SOLUTIONS D'INVESTISSEMENT INTÉGRANT LA DURABILITÉ.

Les critères Environnementaux, Sociaux et de Gouvernance (communément appelés ESG) sont au cœur de la stratégie d'Indosuez. « En supplément des analyses financières classiques, l'utilisation des critères ESG permet de mieux comprendre les risques de durabilité auxquels les entreprises sont confrontées. En intégrant l'ESG dans l'analyse, nous pouvons mieux appréhender les risques mais aussi les opportunités à long terme » explique Frédéric Adam, Head of Sustainable Finance Europe.

Indosuez a mis en place une approche méthodologique qui utilise des critères plus ou moins rigoureux en fonction des attentes de durabilité des clients. « Les investisseurs veulent davantage donner du sens à leur patrimoine, sans que ce soit au détriment de la performance. En intégrant les risques ESG, nous privilégions surtout l'investissement dans les entreprises qui s'adaptent le mieux à leur environnement d'une part, tout en favorisant celles qui apportent du sens au niveau sociétal d'autre part. Notre rôle est d'être un accélérateur de la transition en proposant des solutions rigoureuses et adaptées », ajoute-t-il.

SFDR : un cadre indispensable pour comprendre la durabilité

La réglementation européenne sur la finance durable, dénommée SFDR, a établi en 2021 un cadre transparent sur l'intégration des risques de durabilité tant par les intermédiaires financiers que par les produits financiers.

SFDR distingue les produits proposés aux clients entre ceux qui n'intègrent pas la durabilité dans leur gestion, ceux qui font la promotion des caractéristiques environnementales et sociales et enfin ceux qui ont un objectif durable. Cette réglementation devrait prochainement être revue, dans le cadre d'une simplification du cadre réglementaire au niveau européen, mais une distinction des produits financiers sur base des critères de durabilité subsistera. Dans ce cadre, Indosuez veille à proposer les produits financiers les plus adaptés aux préférences de durabilité de ses clients.

FRÉDÉRIC ADAM

Transparence et performance durable

Indosuez a établi une politique de durabilité, décrivant sa méthodologie de manière transparente. Cette politique, disponible sur le site internet d'Indosuez, explique l'approche de la banque pour établir dans quelle mesure les produits qu'elle propose intègrent les risques de durabilité.

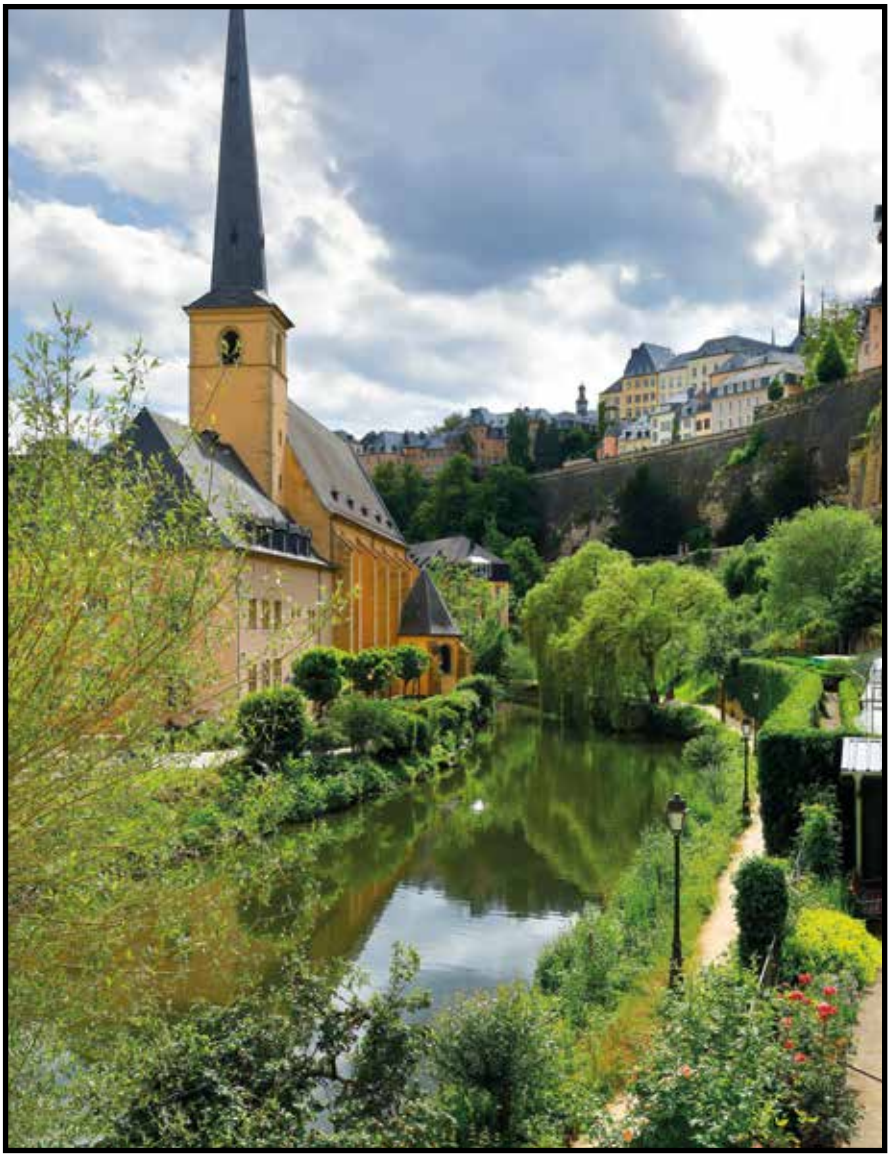
En intégrant ces risques ESG dans la gestion de ses portefeuilles et en offrant des mandats adaptés aux exigences de durabilité, Indosuez permet aux clients de devenir acteur du changement en contribuant à la transition énergétique, en encourageant des pratiques sociales responsables et en soutenant une gouvernance éthique et transparente tout en poursuivant ses objectifs financiers.

Pour Frédéric Adam, la durabilité est une conviction solide : « Les crises récentes ont montré que les entreprises les plus responsables sont les plus résilientes. La performance à long terme dépend désormais de la capacité à anticiper et à s'adapter. Notre mission est d'accompagner cette transformation et de démontrer qu'une finance responsable est non seulement possible, mais nécessaire. » Une démarche en phase avec les attentes de la nouvelle génération, de plus en plus attentive à l'impact de ses investissements.

EN SAVOIR PLUS : LUXEMBOURG.CA-INDOSUEZ.COM
12, rue Eugène Ruppert – L-2453 Luxembourg • Tél. : 24 67 1 • f.adam@ca-indosuez.lu

CA INDOSUEZ WEALTH MANAGEMENT

EAU, AIR, NATURE : comment les communes luxembourgeoises deviennent les gardiennes de l'environnement



Face à l'urgence climatique, les communes luxembourgeoises ne se contentent plus d'appliquer des directives nationales : elles inventent, expérimentent, transforment leurs territoires à une échelle où chaque décision se répercute directement sur la qualité de vie. Gestion de l'eau, contrôle de l'air, restauration de la nature : partout au Grand-Duché, les politiques locales s'affirment comme des leviers majeurs d'une transition écologique concrète, perceptible et durable.

Rédaction : **Alina Golovkova**

Les communes au front d'une transition climatique de proximité

Si la transition écologique s'écrit dans les grandes stratégies nationales, elle se vit surtout au niveau communal. C'est dans la rue, dans les parcs, au bord des ruisseaux ou sur les chantiers d'assainissement que se joue la réalité environnementale du Luxembourg. Avec une population en croissance, des épisodes climatiques plus marqués et un territoire soumis à de fortes pressions urbaines, les communes doivent désormais conjuguer protection, innovation et anticipation. Leur rôle est d'autant plus déterminant qu'elles sont les premières à gérer les ressources essentielles : l'eau qui alimente nos foyers, l'air que nous respirons, et les espaces de nature qui garantissent la biodiversité.

Eau : protéger une ressource vitale devenue vulnérable

La gestion de l'eau est probablement la mission la plus tangible, et la plus sensible, confiée aux communes. Entre les captages, les réservoirs, le réseau de distribution et les stations d'épuration intercommunales, l'eau parcourt une véritable géographie invisible, mais déterminante. Ces dernières années, les sécheresses estivales et la multiplication des sols imperméabilisés ont rappelé une vérité fondamentale : l'eau doit être mieux préservée, mieux infiltrée, mieux valorisée.

> “Modernisation des réseaux d'assainissement, bassins de rétention, optimisation des stations d'épuration : chaque initiative compte.”

Plusieurs communes ont entrepris d'adapter leurs infrastructures pour répondre à cette nouvelle réalité. Luxembourg-Ville mène plusieurs projets de renaturation, notamment la vallée de la Pétrusse et le parc de Gasperich, qui favorisent une meilleure infiltration de l'eau et limitent le ruissellement. À Junglinster, les nouveaux projets urbanistiques intègrent des solutions de gestion des eaux pluviales (infiltration, bassins de rétention, limitation des surfaces scellées), afin que l'eau de pluie rejoigne davantage le sol que les égouts. Modernisation des réseaux d'assainissement, bassins de rétention, optimisation des stations d'épuration : chaque initiative compte, et toutes dessinent un même mouvement, celui d'une gestion locale plus fine de la ressource.

Les rapports hydrologiques rappellent également que le Luxembourg reste un territoire sensible. Le ministère de l'Environnement souligne régulièrement la nécessité de préserver les nappes phréatiques, dont la recharge ralentit en période de sécheresse prolongée. Dans ce contexte, les communes encouragent les gestes du quotidien : récupération d'eau de pluie, jardins moins gourmands en arrosage, sensibilisation des foyers à la consommation responsable.

Air : agir là où se concentrent les sources de pollution

La qualité de l'air ne dépend pas uniquement des grandes politiques de mobilité : elle se construit au quotidien, à l'échelle d'un carrefour, d'un quartier scolaire, d'une rue trop étroite. Les communes ont compris que la lutte pour un air plus sain commence par l'apaisement du trafic, la réorganisation des flux et la promotion d'alternatives crédibles à la voiture individuelle.

Les zones 30 s'étendent, les pistes cyclables gagnent en continuité, les parkings pour vélos se multiplient. Ces transformations, parfois discrètes, modifient pourtant en profondeur les habitudes de mobilité. Les espaces végétalisés prennent également une importance nouvelle : ils filtrent l'air, atténuent le bruit et réduisent la température ambiante. Dans les communes les plus denses, la plantation d'arbres devient un geste autant sanitaire qu'esthétique.

Les données récentes confirment l'impact de ces efforts. Le rapport 2022 du Pacte Climat indique que 30 communes ont participé à la campagne de mesure du dioxyde d'azote, pour un total de 102 points de mesurage, auxquels s'ajoutent 10 emplacements supplémentaires contrôlés par l'Administration de l'environnement. Résultat : la valeur limite annuelle de 40 µg/m³ a été respectée sur l'ensemble des sites analysés, même si certains emplacements urbains restent proches du seuil. Les premières analyses 2024 de l'Administration de l'environnement indiquent que l'ensemble des stations du pays sont restées en dessous de la valeur limite pour le NO_2, confirmant une amélioration progressive de la qualité de l'air.

À l'échelle européenne, les dernières estimations de l'Agence européenne pour l'environnement montrent une tendance nette : les décès prématurés attribuables aux particules fines (PM2.5) auraient diminué d'environ 50 % depuis le milieu des années 2000, grâce à la réduction des émissions et à l'amélioration progressive de la qualité de l'air. Ces tendances rappellent l'importance des actions locales : c'est là que se joue la qualité réelle de l'air respiré par les habitants.

Nature : vers des villes plus résilientes et plus vivantes

Longtemps perçue comme un simple décor urbain, la nature est aujourd'hui considérée comme une infrastructure essentielle. Elle protège de la chaleur, accueille la biodiversité, régule l'eau, améliore le cadre de vie. À ce titre, la commune de Differdange s'impose comme l'un des exemples les plus inspirants du pays.

> “Les inondations de 2021 ont marqué les esprits et rappelé l'extrême vulnérabilité du territoire.”

Ancienne ville industrielle devenue laboratoire urbain, Differdange a engagé depuis plusieurs années une politique volontariste de renaturation. Corridors écologiques, parcs interconnectés, soutien aux jardins participatifs, lutte contre les espèces invasives : la ville redéfinit son rapport à la nature avec une ambition rare. Ses espaces verts ne sont plus envisagés comme des isolats, mais comme un réseau capable d'accueillir faune et flore tout en offrant aux habitants des lieux de respiration.

Le contexte national renforce cette nécessité. Selon l'environnement en chiffres (STATEC, 2023), 36 % du territoire luxembourgeois est couvert de forêts, 29 % par des prairies, 22 % par les sols cultivés et environ 11,5 % par des écosystèmes urbains. Mais l'état des milieux naturels se fragilise : en 2022, seulement 15,4 % des arbres ne présentaient aucun signe de dommages. Les premières données 2024 disponibles suggèrent toutefois un léger mieux : la proportion d'arbres fortement endommagés aurait reculé d'environ 9 %, une évolution encourageante même si la tendance générale depuis 1990 demeure préoccupante. Differdange s'inscrit donc dans une dynamique plus large.

Schifflange, avec la reconversion du site Metzeschmelz (menée conjointement avec Esch-sur-Alzette), place la nature et la qualité de vie au cœur de sa transformation urbaine. Dudelange, de son côté, développe l'écoquartier NeiSchmelz sur ses anciennes friches sidérurgiques. Mersch développe plusieurs projets verts, notamment des jardins communautaires et des initiatives de valorisation de ses paysages ruraux. Partout, le Plan d'aménagement général (PAG) devient un instrument écologique majeur.

S'adapter au changement climatique : un impératif désormais incontournable

Les inondations de 2021 ont marqué les esprits et rappelé l'extrême vulnérabilité du territoire. Depuis, de nombreuses communes ont renforcé leurs dispositifs anti-crue, révisé leurs cartographies de risques et intégré l'imprévisible dans leurs décisions. Dans plusieurs communes, notamment au nord du pays, les projets de gestion des risques d'inondation intègrent de plus en plus des solutions fondées sur la nature, comme la renaturation de cours d'eau ou des zones d'expansion de crues.

À l'inverse, les étés plus secs obligent à repenser les espaces urbains : choix d'essences plus résistantes, irrigation raisonnée, multiplication des zones ombragées, toitures végétalisées, création d'îlots de fraîcheur. Les communes ne conduisent plus seulement des projets d'aménagement : elles sculptent des territoires résilients.

Les habitants, partenaires de la transition locale

Une commune peut impulser, mais elle ne peut réussir qu'avec l'adhésion des citoyens. Les initiatives locales autour des jardins sans pesticides, du compostage, des potagers collectifs ou des Clean Up Days illustrent ce rôle indispensable des habitants. Les communes encouragent aussi des pratiques responsables dans les foyers : réduction des plastiques, tri amélioré, plantations locales favorables aux insectes pollinisateurs. La transition écologique n'est pas un programme : c'est une culture commune.

Vers une écologie du quotidien

Au Luxembourg, l'écologie n'est plus seulement une affaire de lois, de plans et de budgets : elle devient un territoire vécu. Les communes, par leur agilité et leur proximité, sont les moteurs naturels de cette transformation. Elles font émerger une transition moins spectaculaire que le déploiement des grandes infrastructures, mais souvent plus efficace car elle s'ancre dans les usages et les réalités du quotidien.

Selon les indicateurs européens récents, l'intensité énergétique de l'économie luxembourgeoise a fortement diminué depuis le milieu des années 2000, même si les transports demeurent l'un des principaux défis pour atteindre la neutralité carbone d'ici 2050, un enjeu qui renforce encore le rôle des communes dans la construction de solutions locales. Protéger l'eau, améliorer l'air, restaurer la nature : trois combats simultanés, trois piliers d'une même ambition. Celle de construire un pays où l'environnement n'est pas un horizon lointain, mais une responsabilité partagée, à hauteur de rue, à hauteur de citoyen.

VOLVO

La Volvo EX30 Business Edition

Le SUV compact, 100% électrique

À partir de 33.770€ TTC

À partir de 299€ TTC/mois*

17,0 - 19,0 KWH/100 KM I 0 G CO_2/KM (WLTP)

DONNONS PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ.

*299 Eur TTC/mois. Offre valable pour les particuliers, pour une EX30 BEV 69KWH SM EXT. RANGE CORE Business Edition, en private lease, contrat de 36 mois 30.000 km au total et un apport de 5000 eur.
Informations environnementales (A.R. 19/03/2004) : www.volvocars.lu

VOLVO Scandia

www.scandia.lu

Scandia Luxembourg
Route de Thionville 184,
L-2610 Luxembourg
tél : 27 77 41

Scandia Diekirch
9-11 Fridhaff,
L-9379 Diekirch
tél : 81 24 99

EN SAVOIR PLUS

DIFFERDANGE
LABORATOIRE CLIMATIQUE DE L'EUROPE

SEULE COMMUNE LUXEMBOURGEOISE ENGAGÉE DANS LA MISSION EUROPÉENNE **NETZEROCITIES,** DIFFERDANGE S'EST FIXÉ UN OBJECTIF AUDACIEUX : ATTEINDRE LA NEUTRALITÉ CARBONE DÈS 2030. SOUS L'IMPULSION DE **PHILIPPE REUTER**, CHEF DU SERVICE ÉCOLOGIQUE, ET DE L'ÉCHEVINE **ZENIA CHARLÉ**, LA VILLE DEVIENT UN TERRAIN D'EXPÉRIMENTATION GRANDEUR NATURE OÙ SE DESSINENT LES SOLUTIONS CLIMATIQUES DE DEMAIN.

PHILIPPE REUTER

ZENIA CHARLÉ

Philippe Reuter, pourquoi Differdange a-t-elle intégré NetZeroCities ?

NetZeroCities est une mission européenne qui réunit cent villes pilotes volontaires pour atteindre la neutralité carbone avant 2030. L'objectif est de créer un laboratoire à l'échelle du continent, où l'on expérimente des solutions concrètes pour accélérer la transition climatique. Pour Differdange, rejoindre l'initiative signifie afficher clairement sa volonté d'être à l'avant-garde. Le label apporte une visibilité rare et un accès privilégié à des financements, un levier déterminant pour transformer réellement la ville.

Zenia Charlé, comment expliquez-vous que Differdange soit la seule ville du pays retenue ?

La raison tient notamment à sa structure urbaine unique : une ville industrielle, avec ArcelorMittal implanté au cœur même de l'agglomération. Cette configuration représente un défi considérable pour la transition climatique et constitue un cas d'étude particulièrement pertinent pour l'Europe. **NetZeroCities** fonctionne comme un laboratoire destiné à éclairer les villes européennes qui devront atteindre la neutralité carbone d'ici 2050 ; Differdange sert ainsi d'avant-poste, testant en premier les approches et solutions susceptibles d'être répliquées ailleurs. À cela s'ajoute un engagement politique local fort : les décisions prises traduisent une réelle volonté d'orienter la ville vers un futur durable, ce qui a sans doute pesé dans le choix final de l'Union européenne.

Philippe Reuter, quelles sont les grandes lignes de votre stratégie climatique ?

La stratégie repose sur cinq piliers majeurs : l'énergie, les déchets, la mobilité, l'assainissement des bâtiments et la compensation des émissions de CO_2. Sur la mobilité, l'objectif est de réduire de 20 % le trafic individuel, notamment

automobile. Cela implique d'améliorer et revaloriser les pistes cyclables, de motiver les habitants à privilégier le vélo, de sécuriser l'ensemble des cheminements et de redonner une véritable place aux piétons. En matière d'énergie, Differdange mise à la fois sur la rénovation et l'isolation des bâtiments publics et privés, et sur la production locale, notamment via les panneaux photovoltaïques. Les habitants sont encouragés à participer grâce à des subsides communaux venant s'ajouter aux aides de l'État. La ville étudie également la faisabilité de projets éoliens sur son territoire. Pour les déchets, la priorité est double : réduire la production et porter le taux de recyclage à 60 %. Dans un pays où chaque habitant génère plus de 700 kg de déchets par an, la marge de progression reste considérable. La Pologne, par exemple, n'en produit qu'environ 300 kg par habitant, ce qui donne une idée de la marge de réduction possible. Au-delà des aspects techniques, la transition nécessite aussi un changement de comportements : infrastructures et dispositifs ne suffisent pas si les habitudes n'évoluent pas.

Zenia Charlé, comment impliquez-vous les citoyens dans cette transformation ?

Depuis le début de la mission, la commune organise des workshops participatifs tous les six à huit semaines sur des thèmes variés : énergie, mobilité, déchets, et bien d'autres. Les habitants y expriment leurs difficultés, leurs contraintes et leurs propositions, par exemple sur l'accès au parc de recyclage ou sur des problèmes concrets qu'ils rencontrent chaque jour. Les services communaux analysent ensuite ces retours et mettent en place des solutions, ce qui permet d'améliorer rapidement plusieurs aspects de leur vie locale. La participation ne cesse d'augmenter : si certains étaient sceptiques au début, les premiers changements visibles ont renforcé la confiance. Les échanges sont devenus très constructifs et témoignent d'une réelle volonté des habitants de contribuer. À côté de ces ateliers, plusieurs projets leur permettent de s'impliquer directement, notamment autour de l'économie circulaire.

Philippe Reuter, pouvez-vous donner des exemples de projets concrets impliquant les habitants ?

Le repair café incarne parfaitement cette logique : plutôt que de jeter une machine à café ou un appareil défectueux, les habitants peuvent les apporter pour être réparés gratuitement par des volontaires qualifiés. La ville prépare également l'ouverture d'un grand jardin communautaire urbain, situé en centre-ville, pensé pour être accessible à tous, y compris aux personnes à mobilité réduite. Les participants s'y verront confier des missions réparties selon leurs disponibilités ; arroser, entretenir, planter et pourront ensuite profiter des récoltes ou participer à des ateliers pédagogiques. Un premier jardin existe déjà à Oberkorn, mais celui-ci, plus ambitieux, répondra au manque d'espaces verts pour les habitants dépourvus de jardin. Le point de food sharing complète cette dynamique solidaire. Des bénévoles formés collectent chaque jour les invendus alimentaires encore consommables dans les supermarchés et les déposent dans un local communal. Les habitants peuvent y venir librement, de 8 h à 21 h, récupérer gratuitement ces produits. Le succès est tel que les frigos se vident souvent en moins d'une heure, preuve de l'utilité du projet et de l'engagement des citoyens.

> *« La stratégie repose sur cinq piliers majeurs : l'énergie, les déchets, la mobilité, l'assainissement des bâtiments et la compensation des émissions de CO_2. »*

Zenia Charlé, atteindre la neutralité carbone en 2030 est-il réaliste ?

L'objectif est extrêmement ambitieux, mais il constitue un moteur d'action. La ville s'appuie sur une stratégie claire, un engagement politique fort et une population de plus en plus mobilisée. La neutralité carbone reste atteignable si la dynamique amorcée se poursuit et si chacun, à son niveau, reste acteur de la transformation en cours.

NEUTRALITÉ CLIMATIQUE À L'HORIZON 2030 : LES ENGAGEMENTS DE DIFFERDANGE

- Mobilité : réduire le kilométrage individuel de 20 % afin de résoudre le problème de mobilité.
- Énergie : viser une production d'énergie renouvelable à 100 % en autosuffisance.
- Déchets : les recycler à 65 % et réduire le volume total.
- Rénovation : se concentrer sur l'énergie stationnaire en fixant un objectif de 50 % de rénovation des bâtiments.
- Compensation des émissions de CO_2 : compenser le tonnage de CO_2 avec seulement 20 % de la compensation par l'achat de certificats de CO_2. En outre, 40 % des compensations doivent être réalisées sur les terrains de la ville, ce qui pourrait nécessiter la construction de puits de carbone.

Société

Cap sur la compétitivité EUROPÉENNE

La Commission européenne ouvre le Semestre 2026 avec un paquet d'automne centré sur un impératif : renforcer la compétitivité dans un contexte géopolitique tendu. S'appuyant sur une économie jugée résiliente, elle appelle à accélérer productivité, innovation et investissements, tout en introduisant une nouvelle recommandation consacrée au capital humain, clé des secteurs stratégiques. Le Luxembourg, dont la croissance et la trajectoire budgétaire restent solides, voit son projet de plan 2026 jugé conforme, malgré un dépassement en 2025. Côté emploi, le rapport conjoint pointe des tensions persistantes en matière de compétences, identifiées dans neuf États membres, dont le Luxembourg. L'Eurogroupe et le Conseil doivent désormais valider ces orientations.

© Tithi Arekar, IN & US - Reviving Traditions, 2024

Une mémoire À CONSTRUIRE

Avec « Kultur Mosaik Lëtzebuerg », l'ALDIC s'apprête à ouvrir un chantier inédit consacré aux traditions luxembourgeoises, des gestes quotidiens aux coutumes régionales. L'événement inaugural devrait poser les bases du projet : une présentation des objectifs, puis le lancement d'une vaste collecte d'histoires orales menée par des jeunes auprès de seniors. Ces récits nourriront ensuite la création d'un jeu éducatif multilingue, qui sera testé avec le public lors de prochaines rencontres. Expositions, lectures et performances devraient progressivement donner forme aux témoignages recueillis, avant de déboucher sur une série d'événements communautaires dans les zones frontalières. Au fil des mois, habitants, nouveaux arrivants et frontaliers seront invités à contribuer, transformant l'initiative en mosaïque vivante où le Luxembourg apprendra à raconter, préserver et réinventer son patrimoine.

Lauréats du Luxembourg ART PRIZE 2025

La 11e édition du Luxembourg Art Prize consacre cette année une scène artistique résolument internationale. Les lauréats 2025 viennent d'Inde, des États-Unis (New Jersey), de Corée du Sud et du Japon, illustrant une fois encore la richesse de la création contemporaine.
Le 1er prix, doté de 20 000 euros, est attribué à Tithi Arekar, artiste aux influences croisées entre l'Inde et les États-Unis. Le 2e prix, d'un montant de 10 000 euros, revient à la Coréenne Bora Lee, tandis que le 3e prix, doté de 5 000 euros, distingue l'artiste japonais Tsutomu Sasaki. Les lauréats bénéficieront également d'un article dédié dans la revue internationale *ArtCritic*.
Forte de plus de 15 millions de lecteurs à travers le monde, cette publication de référence, fondée en 1999, offre une visibilité majeure sur la scène artistique internationale. Les candidatures pour l'édition Luxembourg Art Prize 2026 sont d'ores et déjà ouvertes sur luxembourgartprize.com.

Ensemble, changeons des vies !

Chaque don fait la différence

Fondation
Chrëschte mam Sahel
Chrétiens pour le Sahel

Nous soutenons les communautés vulnérables du Burkina Faso et du Sénégal en développant l'agriculture durable, en favorisant l'éducation et en garantissant l'accès à une eau potable.

29, bd Dr. Charles Marx, L–2130 Luxembourg – Tél. : (352) 49 05 55

www.cps.lu

Don en Confiance Luxembourg

L'étoile pâlissante de la Russie dans le Sahel

Les groupes terroristes jihadistes gagnent du terrain au Niger, au Mali et au Burkina Faso. Ces pays, dirigés par des militaires putschistes, se sont alliés à Poutine, après l'échec occidental à stopper les jihadistes depuis les années 2010. Mais les Russes ne font pas mieux. La situation s'aggrave et présage d'une inéluctable perte d'influence de Moscou dans la région, alors que les trois pays sahéliens reprennent langue avec leurs anciens partenaires africains et occidentaux.

Rédaction : **Fabien Grasser**

C'est en voiture que le général Abdourahamane Tiani a parcouru plusieurs régions du Niger, en octobre et novembre derniers. Le choix du mode de locomotion n'avait rien du détail.

En empruntant les routes de ce vaste territoire de 1,2 million de kilomètres carrés, le président a voulu démontrer que le pays est devenu plus sûr depuis le coup d'État qui l'a porté au pouvoir le 26 juillet 2023. Le général Tiani a officiellement effectué cette tournée pour « voir l'état des routes et discuter avec les populations ». Ce périple aux allures de campagne électorale - alors qu'aucune élection n'est prévue - a mené le président et son escorte militaire dans les régions les plus exposées aux attaques jihadistes, qui déciment le Sahel depuis près de 15 ans.

Le général Tiani, ancien commandant de la garde présidentielle, avait justifié son putsch contre le président élu Mohamed Bazoum par la dégradation de la situation sécuritaire. Affirmant une ligne souverainiste dont il fait le moteur de sa politique, il avait expulsé les troupes de l'ancienne puissance coloniale française, usant du sentiment anti-français répandu dans une partie de la population. Il avait aussi congédié l'important contingent militaire américain basé dans le nord du pays pour combattre les groupes jihadistes, dont les plus puissants sont l'Organisation de l'État islamique au Sahel et le Jnim, affilié à Al-Qaïda.

Tiani a ensuite ouvert grand les portes aux troupes russes de l'Africa Corps, qui, en Afrique, ont remplacé les mercenaires de Wagner, la société militaire privée fondée par feu Evgueni Prigojine. Dans un premier temps, l'échec est patent : les milices jihadistes intensifient leurs actions terroristes, faisant de 2024 une année record pour le nombre de personnes tuées par les terroristes, soit 930 morts, correspondant à une hausse de 94 % par rapport à l'année précédente.

> “Les groupes terroristes jihadistes sont de plus en plus actifs et conquérants. Ils contrôlent et parfois administrent de larges pans de territoires abandonnés par des États faillis.”

Bamako asphyxiée

Un scénario identique est à l'œuvre au Mali et au Burkina Faso, deux pays voisins, également dirigés par des militaires putschistes et également confrontés à des groupes terroristes jihadistes de plus en plus actifs et conquérants. Ces derniers contrôlent et parfois administrent de larges pans de territoires abandonnés par des États faillis. Dans ces trois pays, les Russes ont peu à peu remplacé la France. Ils ont désormais des destins liés, sous l'œil de Moscou. Le 16 septembre 2023, le Mali, le Burkina Faso et le Niger ont lancé l'Alliance des États du Sahel, un pacte aux ambitions officiellement confédérales, mais qui porte presque exclusivement sur un accord sécuritaire de défense mutuelle.

La tournée effectuée par Tiani à l'automne dernier avait pour but de montrer à la population et à la communauté internationale que l'État a repris la main au Niger. Ce rallye routier à travers le pays sonnait aussi comme un pied de nez à son voisin malien. Depuis plusieurs mois, la capitale, Bamako, et d'autres grandes villes du Mali sont soumises à un blocus routier par les jihadistes du Jnim. Ils attaquent et brûlent les camions-citernes venant du Sénégal et de Côte d'Ivoire, empêchent l'approvisionnement des villes maliennes dont les habitants sont privés d'électricité et d'eau courante une majeure partie de la journée. Dans les rues de Bamako, d'interminables files d'attente s'allongent autour des stations-services. Mopti, au centre du pays, a été privé d'électricité pendant près de deux mois, avant que quelques convois encadrés par l'armée ne parviennent à percer le blocus à la mi-décembre.

Quant au colonel Assimi Goïta, qui dirige le pays depuis son coup d'État de mai 2021, il est de notoriété publique qu'il reste cloîtré dans sa capitale, sous haute protection des soldats russes de l'Africa Corps. Et quand d'aventure, il la quitte, ce n'est jamais par la route.

L'Africa Corps ne lui est d'aucun secours contre les jihadistes. Après avoir déjà subi plusieurs revers, les soldats russes restent l'arme au pied, attestant aux yeux de la population que le sort du pays leur importe peu.

En réalité, leur principale mission consiste à protéger le président contre d'éventuelles tentatives de putsch, de maintenir son régime dictatorial et de s'emparer d'une partie des richesses du pays. Les hommes de l'Africa Corps sont accusés par les organisations de défense des droits humains d'assassinat, de viols et pillages visant des civils.

« Le déploiement russe vise à fournir un soutien politique aux gouvernements dirigés par les militaires et à consolider leur influence à long terme, sans placer de conditions de démocratie ou de respect des droits de l'homme », selon l'institut Timbuktu, un think tank basé à Dakar et proche des États-Unis.

Retour au dialogue

Les Russes ne sont cependant pas les seuls à avoir failli dans la lutte contre le blocus imposé à Bamako par les jihadistes. Selon les termes qui les lient, le Niger et le Burkina Faso auraient dû voler militairement au secours de leur allié. Ce qu'ils n'ont pas fait. Sur le plan diplomatique, Agadez et Ouagadougou sont même restés étonnamment muets face à l'épreuve infligée à leur voisin. L'Alliance des États du Sahel est-elle morte avant même d'avoir fait ses preuves ? S'il semble encore difficile de répondre à cette question, il est certain qu'une autre partie se joue en coulisses.

Tant le Niger que le Burkina Faso et le Mali ont repris, chacun de leur côté, le chemin du dialogue avec leurs anciens partenaires internationaux. Discrètement, timidement et parfois difficilement. Des contacts s'établissent à nouveau avec l'Union africaine et la Communauté des États d'Afrique de l'Ouest (Cédéao), qui les avaient exclus de leurs instances à la suite des coups d'État. Début novembre, le secrétaire d'État adjoint américain Christopher Landau a échangé au téléphone avec le ministre malien des Affaires étrangères, Abdoulaye Diop. Des diplomates de l'Union européenne relatent également une reprise des contacts. Pour ces derniers, c'est désormais à la communauté internationale d'offrir une alternative crédible aux trois pays sahéliens, qui reconnaissent l'échec de leur stratégie d'isolement.

La situation diffère cependant d'un pays à l'autre. Le Niger semble aujourd'hui le moins répressif des trois. Bien que les libertés publiques et politiques y aient été considérablement réduites et que le général Tiani gouverne de façon autoritaire, la situation y est dépeinte moins alarmante qu'au Mali et au Burkina Faso, dont le régime est réputé particulièrement brutal. Le capitaine Ibrahim Traoré, qui s'est emparé du pouvoir à Ouagadougou, en septembre 2022, se pose en digne successeur du capitaine Thomas Sankara. Figure devenue mythique, ce militaire avait présidé le pays de 1983 à 1987 en s'opposant à la mainmise néocoloniale de la France. C'est lui qui a rebaptisé la Haute-Volta en Burkina Faso, avant d'être assassiné lors d'un coup d'État soutenu par Paris.

Mais le capitaine Traoré fait bien pâle figure, comparé à son populaire prédécesseur. Tout comme au Mali, la liberté de la presse est devenue inexistante dans le pays, la plupart des journalistes étrangers y étant de surcroît persona non grata, hormis les médias russes. L'opposition politique a été laminée, ses principaux représentants ont pris la route de l'exil ou croupissent en prison, s'ils n'ont pas tout simplement disparu. Il en va de même des leaders de la société civile, à commencer par les défenseurs des droits humains. Les syndicats, qui étaient plutôt influents au Burkina Faso, ont été interdits et leurs dirigeants également emprisonnés. Tout comme au Mali, le pouvoir militaire est également accusé de pratiquer un nettoyage ethnique contre les populations peules, accusées de soutenir les jihadistes. Des milliers de civils ont été massacrés ces dernières années par les armées malienne, burkinabè et leurs supplétifs.

Expansion jihadiste vers l'Ouest

Dans les villages isolés, les populations sont à la fois à la merci des militaires censés les protéger et des jihadistes, qui les soupçonnent à leur tour de collaborer avec l'armée.

Entre marteau et enclume, les civils paient le prix fort, représentant l'écrasante majorité des 12 000 personnes qui auraient été tuées en 2025 par les groupes liés à l'État islamique et à Al-Qaïda. Les contingents militaires français, américains et onusiens, déployés au Sahel tout au long des années 2010 et jusqu'à récemment au Niger, ont été impuissants à juguler la menace jihadiste. Ce qui a largement alimenté la défiance contre les interventions occidentales et favorisé le changement d'alliance au profit de Moscou.

Outre son apparente indifférence au sort des populations, la Russie fait également face à des difficultés croissantes, notamment logistiques avec la perte de sa base de Lattaquié, en Syrie, qui lui servait de relais pour ses opérations africaines. Le nouveau pouvoir installé à Damas lui a signifié une fin de bail, qui réduit plus largement l'influence de Moscou en Méditerranée. Quoi qu'il en soit, l'échec des Russes dans le Sahel est aujourd'hui plus cuisant encore que celui des Occidentaux face aux milices jihadistes et groupes rebelles. En six ans, ces organisations ont plus que doublé leurs zones d'influence dans la région.

La situation ne cesse de s'aggraver, alerte pour sa part l'ONG Acled, qui recense les victimes des conflits à travers le monde. Dans un rapport publié le 11 décembre, elle constate qu'un nouveau front jihadiste progresse vers les pays côtiers d'Afrique de l'Ouest. « La convergence croissante entre les jihadistes sahéliens et nigérians marque un tournant, car les théâtres d'opérations sahéliens et nigérians, auparavant distincts, fusionnent progressivement en un seul et même espace interconnecté de violence s'étendant du Mali à l'ouest du Nigeria. », écrit l'ONG. En 2026, poursuit Acled, le principal risque est de voir entrer en rivalité les groupes liés à l'État islamique et ceux affiliés à Al-Qaïda. Cela se traduirait par une surenchère de violences sans précédent, dont les premières victimes seront les civils. Sans surprise. ◆

fondation
follereau
ZËNTER 1966

Depuis 60 ans, la Fondation Follereau Luxembourg agit pour la santé et l'éducation des enfants en milieu rural en Afrique de l'Ouest.

Vous pouvez agir dès maintenant via **Payconiq** en scannant ce QR code :

TOUT SEUL, ON VA VITE.
ENSEMBLE, ON VA PLUS LOIN.

-Proverbe africain

CONTINUONS D'AGIR POUR L'AVENIR

Tél. : 44 66 06 1 - E-mail : info@ffl.lu - **www.ffl.lu**

Les dons pour la Fondation Follereau Luxembourg sont déductibles fiscalement dans les conditions prévues par la loi.

© David Angeletti

MARYNA CHEPELEVA

Maryna Chepeleva
LIGNES DE CODES, LIGNES DE VIE

À seulement 28 ans, Maryna Chepeleva s'impose déjà comme l'une des jeunes voix les plus prometteuses de l'intelligence artificielle appliquée à la santé. Doctorante en bio-informatique au Luxembourg Institute of Health, elle consacre ses recherches à la compréhension de la résistance aux traitements dans le mélanome. Récompensée en février dernier par le prix AI Young Professional lors des Women in AI Awards, elle devient la première lauréate issue du Luxembourg. Rencontre avec une jeune chercheuse pour qui l'IA représente avant tout un levier pour mieux soigner – et pour inspirer les femmes à rejoindre ce domaine en pleine expansion.

Rédaction : **Alina Golovkova**

Votre parcours commence loin de l'IA. Comment êtes-vous entrée dans ce domaine ?

Je suis née en Biélorussie, dans une famille très soudée. Petite, j'étais une élève appliquée… et une nageuse professionnelle. Mais j'ai toujours su que je poursuivrais des études supérieures. J'ai choisi la faculté de radiophysique et technologies informatiques à Minsk, et c'est là que j'ai découvert l'analyse de données, puis la bio-informatique. Tout est parti de là.

Qu'est-ce qui vous a menée au Luxembourg ?

J'y suis d'abord venue en 2019 pour un stage de master. Après quelques années en Biélorussie, je suis revenue en 2023 pour débuter mon doctorat au Luxembourg Institute of Health. Mon objectif était clair : travailler dans un centre biomédical d'excellence et avancer dans la recherche sur le cancer.

Vous avez remporté le prix Women in AI dans la catégorie Young Professional. Comment avez-vous vécu cette annonce ?

C'était totalement inattendu. J'ai appris ma nomination par surprise, quelqu'un de l'université avait rempli le dossier pour moi. Toutefois, ce fut un long parcours avec plusieurs étapes de sélection. La cérémonie ressemblait presque aux Oscars : on ouvre l'enveloppe, personne ne sait le nom du lauréat… Quand j'ai entendu le mien, j'ai été très émue. Devenir la première gagnante issue du Luxembourg représente beaucoup pour moi. Si mon parcours peut inspirer ne serait-ce qu'une jeune femme à rejoindre l'IA, alors c'est déjà une réussite.

> “SI MON PARCOURS PEUT INSPIRER NE SERAIT-CE QU'UNE JEUNE FEMME À REJOINDRE L'IA, ALORS C'EST DÉJÀ UNE RÉUSSITE.”

Votre thèse porte sur la résistance aux traitements dans le mélanome. Comment expliquez-vous votre travail à un public non scientifique ?

Le cancer est très hétérogène : dans un même échantillon, les cellules diffèrent énormément. Je développe des algorithmes pour « démêler » ce mélange et isoler des signaux spécifiques. L'objectif est d'identifier ce qui, dans les cellules de mélanome, provoque la résistance aux traitements. Cela permet ensuite de concevoir des thérapies plus ciblées.

Pour cela, je croise plusieurs couches d'informations moléculaires. C'est le seul moyen de comprendre toute la complexité

de la tumeur et de ne pas passer à côté des mécanismes de progression de la maladie.

Concrètement, comment l'IA peut-elle aider les médecins ?

L'avenir, c'est la médecine personnalisée. En combinant les données sur l'ADN, l'expression des gènes et les profils immunitaires, l'IA peut rapprocher un nouveau patient d'un groupe auquel il ressemble et suggérer le traitement le plus adapté. Certains outils existent déjà, comme l'analyse automatisée d'images médicales ou de lames d'histologie: l'IA détecte, le médecin vérifie. C'est un gain de temps énorme.

> “L'IA DÉTECTE, LE MÉDECIN VÉRIFIE. C'EST UN GAIN DE TEMPS ÉNORME.”

À quoi ressemble votre quotidien de doctorante ?

C'est moins glamour qu'on l'imagine : beaucoup de codes, d'analyse, de lectures scientifiques, d'écriture d'articles. La recherche demande patience et rigueur. J'apprécie cependant la collaboration avec les biologistes, qui nous aident à interpréter les résultats. Et au Luxembourg, l'écosystème est très dynamique : les collaborations, les financements, les initiatives autour de l'innovation… On sent que tout avance vite.

Votre prix vous a aussi rapprochée du réseau Women in AI. Quel rôle y jouez-vous ?

Avant ma nomination, je ne connaissais pas vraiment la communauté. Après l'événement, l'équipe Benelux m'a proposé d'aider à lancer Women in AI au Luxembourg. Nous avons maintenant une petite équipe et organisons des événements ouverts à tous. L'idée est de créer un réseau, de donner de la visibilité aux femmes, de proposer à terme du mentorat et un hub d'apprentissage.

© Richard Theemling

Vous avez 28 ans et semblez déjà très accomplie. Quelle est votre philosophie pour avancer ?

Je suis une personne très organisée : je planifie, je hiérarchise, je découpe les tâches. Quand tout s'accumule, je me répète qu'il suffit d'avancer pas à pas. Et bien sûr, le soutien de mes proches, de mon équipe et de mes superviseurs compte énormément. Ce qui me motive surtout, c'est de travailler dans un domaine qui peut réellement aider les patients.

Et quand vous n'êtes pas derrière votre écran ?

Je fais beaucoup de sport. Après des années de natation, j'ai découvert le crossfit et j'adore ça. J'aime tout ce qui bouge : les sports d'eau, les activités qui me sortent du cadre très statique de la recherche. Cela m'équilibre.

*

Questions à la volée

VOTRE LIVRE PRÉFÉRÉ ?
Inferno de Dan Brown. J'adore son rythme, ses mystères et ses descriptions architecturales.

UN LIEU À VISITER ABSOLUMENT ?
Le Mont-Saint-Michel et la côte normande.

UN MOTTO ?
Avancer pas à pas. Prioriser, s'organiser et continuer.

SKILLS-PLANG - PEOPLE SOLUTIONS BY ARHIS
ET SI LA COMPÉTENCE CLÉ N'ÉTAIT PLUS DE SAVOIR, MAIS D'APPRENDRE ?

DIGITALISATION, INTELLIGENCE ARTIFICIELLE, TRANSITION ENVIRONNEMENTALE… LES MÉTIERS ÉVOLUENT À UN RYTHME INÉDIT. POUR ACCOMPAGNER CES TRANSFORMATIONS SANS FRAGILISER L'EMPLOI, LE LUXEMBOURG A MIS EN PLACE **SKILLS-PLANG**, UN DISPOSITIF PUBLIC PILOTÉ PAR L'ADEM ET ENCADRÉ PAR LA LOI DU 19 JUIN 2025. CHEZ **PEOPLE SOLUTIONS BY ARHIS**, CABINET OFFICIELLEMENT ACCRÉDITÉ SKILLS-PLANG DEPUIS NOVEMBRE 2025, **JULIE HORNBERGER**, MANAGING PARTNER, ET **SANDRINE PIRONNET**, COACH CERTIFIÉE ET EXPERTE EN DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES, ACCOMPAGNENT LES ENTREPRISES ET LEURS COLLABORATEURS DANS UNE TRANSFORMATION STRATÉGIQUE, HUMAINE ET DURABLE DES MÉTIERS.

Pourquoi Skills-Plang est-il un levier clé pour les entreprises aujourd'hui ?

Parce que ce ne sont pas les emplois qui disparaissent, mais les compétences qui évoluent. Skills-Plang permet d'anticiper ces mutations plutôt que de les subir, en faisant évoluer les métiers avec les personnes qui les exercent, tout en renforçant la performance et la compétitivité de l'entreprise.

Quel est le rôle de People Solutions by Arhis dans ce dispositif ?

Nous intervenons comme partenaire stratégique expert. En tant que cabinet accrédité par l'ADEM, nous accompagnons les entreprises de bout en bout : audit des métiers, identification des compétences de demain, accompagnement des salariés, construction des parcours et gestion complète du dossier ADEM.

Comment débute un projet Skills-Plang ?

Par un audit stratégique des métiers. Nous analysons les évolutions concrètes de l'entreprise ; outils, organisation, impact de l'IA, afin d'identifier les métiers en transformation, les postes pivots et les compétences clés à développer pour sécuriser l'avenir.

Quel est le retour du marché et quelles sont les préoccupations des dirigeants aujourd'hui ?

Les dirigeants partagent une préoccupation commune : préparer l'avenir sans se tromper. Ils cherchent à identifier les priorités réellement stratégiques et les capacités à renforcer pour permettre aux équipes de s'adapter à des environnements complexes et imprévisibles. La question n'est plus seulement technique, mais liée à la posture : capacité à apprendre, à prendre du recul et à évoluer lorsque le cadre change. Former aujourd'hui, c'est donner aux collaborateurs les moyens de progresser durablement dans l'incertitude et l'évolution des métiers.

Quels sont les avantages financiers du dispositif Skills-Plang ?

Pour les micro et petites entreprises, Skills-Plang prévoit une prise en charge pouvant aller jusqu'à 75 % des frais de conseil, 50 % des coûts de formation et jusqu'à 50 % des salaires pendant la formation, selon la taille de l'entreprise. Un cadre financier incitatif qui permet d'anticiper les transformations sans alourdir la charge pour l'employeur.

Quel message souhaitez-vous adresser aux dirigeants et aux salariés ?

Investir dans les compétences aujourd'hui, c'est sécuriser l'avenir de l'entreprise et de ses collaborateurs. Skills-Plang permet une transformation responsable, humaine et durable, au service de l'employabilité et de la performance collective.

Vous souhaitez anticiper l'évolution de vos métiers et activer Skills-Plang dans votre entreprise ? People Solutions by Arhis vous accompagne pour analyser votre éligibilité et construire un projet sur mesure, aligné avec vos enjeux stratégiques et humains.

peoplesolutions by arhis
11 boulevard du Jazz, L-4370 Esch-Belval • Tél. : 26 30 39
www.peoplesolutionsbyarhis.lu • Retrouvez-nous sur in

Former pour durer : POURQUOI LA COMPÉTENCE EST DEVENUE L'ENJEU STRATÉGIQUE DU LUXEMBOURG

Dans un marché du travail sous tension, où les métiers évoluent plus vite que les carrières, la formation s'impose comme un levier central d'employabilité, de compétitivité et de souveraineté. Au Luxembourg, la compétence devient un enjeu collectif autant qu'individuel.

Rédaction : **Nicole Lacroix**

Le monde du travail n'est plus un terrain stable. Il se transforme en continu, porté par les mutations technologiques, la transition énergétique, l'automatisation des tâches et la montée en puissance du numérique. Au Luxembourg, cette accélération est particulièrement visible. Les besoins des entreprises évoluent plus vite que les intitulés de poste, les parcours se fragmentent et les carrières linéaires deviennent l'exception.

Dans ce contexte, la formation professionnelle ne relève plus d'un simple choix personnel ou d'un avantage ponctuel. Elle devient une infrastructure stratégique du pays, au même titre que l'innovation, la finance ou l'attractivité économique. Se former, aujourd'hui, n'est plus seulement apprendre. C'est rester dans le jeu.

Comme le résume Mélanie Archen, attachée à la direction au Centre national de formation professionnelle continue (CNFPC) au Luxembourg, « la compétence ne se réduit plus à un diplôme. Elle est à l'intersection des savoirs, de l'expérience, des comportements professionnels et de la capacité d'adaptation ».

La fin du diplôme comme garantie à vie

Pendant longtemps, le diplôme a été perçu comme un sésame durable. Une fois obtenu, il sécurisait une trajectoire professionnelle relativement prévisible. Cette logique ne correspond plus à la réalité du marché. Les études menées au Luxembourg comme au niveau européen montrent que la valeur d'un profil repose désormais sur sa capacité à évoluer, à apprendre et à se réajuster.

La compétence n'est plus un stock. Elle est un mouvement. Elle se construit, se complète, se transfère. Elle repose autant sur des savoirs techniques que sur des compétences comportementales. Communication, autonomie, esprit critique, capacité à apprendre ou à coopérer sont devenus des piliers aussi structurants que la maîtrise d'un outil ou d'un métier. Mélanie Archen le souligne clairement lorsqu'elle affirme que « la compétence est une force vivante. Elle se cultive, s'adapte et se partage».

Dans un environnement instable, la seule expertise technique ne suffit plus. Elle doit pouvoir s'appuyer sur une capacité à comprendre des situations nouvelles, à résoudre des problèmes inédits et à collaborer dans des contextes hybrides, souvent multiculturels.

Employabilité : rester attractif dans un marché en mutation

L'employabilité ne se résume plus à occuper un poste. Elle consiste à pouvoir en changer, à évoluer, à rebondir ou à se repositionner lorsque le contexte l'exige. Au Luxembourg, cette notion prend une dimension particulière dans un marché fortement concurrentiel, où les profils qualifiés sont très sollicités. Sur le terrain, de nombreux actifs font le même constat. Leur métier change plus vite que leur fiche de poste. De nouveaux outils apparaissent. Des responsabilités s'élargissent. Des compétences deviennent obsolètes sans que l'on s'en rende immédiatement compte.

C'est précisément à ce moment que la formation joue un rôle clé. Elle permet d'évoluer dans son poste sans être dépassé. Elle offre la possibilité de se réorienter lorsqu'un secteur se transforme. Elle redonne confiance après une rupture professionnelle ou une période d'arrêt. Elle permet surtout d'anticiper les mutations plutôt que de les subir. « La montée en compétences permet de rester attractif pour des employeurs exigeants et d'anticiper les mutations plutôt que de les subir », rappelle Mélanie Archen.

Compétitivité des entreprises : former pour sécuriser et innover

La question de la formation ne concerne pas uniquement les individus. Elle est devenue un enjeu central pour les entreprises. Dans un marché du travail en tension, les organisations cherchent moins des profils figés que des collaborateurs capables d'évoluer, d'apprendre et de s'adapter.

Les entreprises attendent des profils capables de travailler en mode projet, d'utiliser des outils qui n'existaient pas quelques années plus tôt et de coopérer dans des environnements complexes. Mélanie Archen le résume ainsi : « la compétence devient la véritable valeur d'échange ».

Former ses équipes permet de sécuriser des postes critiques, de réduire le turnover et d'améliorer la qualité du travail. C'est également un levier d'innovation. Une entreprise qui forme est une entreprise qui anticipe, qui s'adapte plus vite et qui renforce sa pérennité sur un marché concurrentiel.

Souveraineté des compétences : un enjeu stratégique pour le Luxembourg

Au-delà des trajectoires individuelles et des besoins des entreprises, la formation soulève une question plus large. Celle de la souveraineté des compétences. Le Luxembourg repose historiquement sur une main-d'œuvre internationale hautement qualifiée. Cette richesse est un atout. Elle constitue aussi une dépendance.

Développer les compétences sur le territoire permet de réduire cette vulnérabilité. Il s'agit de construire un socle de savoir-faire local capable de répondre aux besoins stratégiques

du pays, qu'il s'agisse de cybersécurité, de transition énergétique, de data ou de métiers techniques en tension. Former aujourd'hui, c'est préparer la capacité du pays à rester compétitif demain.

Compétences clés 2026–2030

Les analyses de terrain et les tendances observées au Luxembourg et en Europe convergent vers plusieurs domaines prioritaires. Les compétences numériques et data deviennent transversales à presque tous les métiers.

> “Former aujourd'hui, c'est préparer la capacité du pays à rester compétitif demain.”

La cybersécurité s'impose comme un enjeu global, de l'industrie à la finance, en passant par la santé et les services publics. La transition énergétique et l'électromobilité redessinent les métiers techniques. Les soft skills, longtemps sous-estimées, deviennent structurantes pour la performance collective. Le multilinguisme reste un levier stratégique dans un marché international. La capacité à apprendre en continu devient une compétence en soi.

Se former au Luxembourg : quels dispositifs et quelles aides

Le Luxembourg dispose d'un écosystème de formation structuré, soutenu par des dispositifs publics. Le congé individuel de formation permet aux salariés, indépendants et professions libérales de bénéficier

jusqu'à quatre-vingts jours de congé rémunéré sur l'ensemble de la carrière pour suivre une formation reconnue. Ce dispositif constitue un levier puissant, encore trop méconnu.

Le cofinancement de la formation professionnelle permet aux entreprises de récupérer une partie des investissements réalisés pour former leurs collaborateurs. Il vise à encourager la montée en compétences au sein des organisations, en particulier dans les PME. Les demandeurs d'emploi peuvent accéder à des formations spécifiques en lien avec les besoins du marché, souvent en partenariat avec l'ADEM, afin de faciliter un retour rapide à l'emploi ou une reconversion.

Contrairement à d'autres pays, le Luxembourg ne dispose pas d'un compte personnel de formation individuel universel. Le système repose davantage sur une logique collective et organisationnelle, ce qui pose régulièrement la question de l'accès effectif à la formation pour tous, notamment dans les petites structures.

Apprendre tout au long de la vie : une nouvelle sécurité professionnelle

Les parcours professionnels ne sont plus linéaires. Ils se construisent par étapes, ajustements et parfois ruptures. Dans ce contexte, la capacité à apprendre devient une forme de sécurité intérieure.

« Dans un monde où l'on vivra sans doute plusieurs vies professionnelles, la travaillabilité devient une forme de sécurité intérieure », souligne Mélanie Archen. La formation ne garantit pas un parcours sans obstacles. Elle permet en revanche de rester acteur de son évolution. Elle offre la possibilité de changer, d'évoluer, de revenir ou de rebondir. Se former aujourd'hui, ce n'est pas seulement acquérir une compétence supplémentaire. C'est faire le choix de rester maître de son avenir professionnel, dans un monde du travail en transformation permanente.

Je me forme pour booster ma carrière.

Et vous ?

lifelong-learning.lu :
plus de 13 000 formations pour développer vos compétences.

lifelong-learning.lu
powered by INFPC

Une initiative de l'INFPC

Le service public dédié à la formation tout au long de la vie

CNFPC :
ACCOMPAGNER CHAQUE PARCOURS POUR CONSTRUIRE L'AVENIR PROFESSIONNEL AU LUXEMBOURG

QUE L'ON SOUHAITE ÉVOLUER, SE RÉINVENTER OU DONNER UN NOUVEL ÉLAN À SA CARRIÈRE, LE **CNFPC** S'IMPOSE COMME UNE ADRESSE CLÉ AU LUXEMBOURG. RÉPARTI SUR PLUSIEURS SITES, CE **CENTRE DE FORMATION** ACCOMPAGNE CHAQUE ANNÉE DES MILLIERS DE PERSONNES – SALARIÉES, INDÉPENDANTES, JEUNES EN RECONVERSION OU EN RECHERCHE D'UN NOUVEAU DÉPART – GRÂCE À UNE PÉDAGOGIE ANCRÉE DANS LE RÉEL ET CONNECTÉE AUX TECHNOLOGIES QUI TRANSFORMENT LE MONDE DU TRAVAIL.

Une réponse directe aux besoins des entreprises

Depuis près de quarante ans, le CNFPC forme dans des domaines variés : artisanat, restauration, logistique, informatique, environnement, énergie, maintenance ou bâtiment. Son approche est simple : proposer des formations utiles, concrètes et alignées sur les attentes du marché. Certaines d'entre elles, développées avec l'ADEM, sont gratuites pour les demandeurs d'emploi, facilitant l'accès à celles et ceux qui souhaitent rebondir ou changer de voie.

Apprendre en faisant : la pédagogie qui fait la différence

Ici, on n'apprend pas seulement en écoutant : on apprend en pratiquant. Ateliers modernes, simulateurs, plateaux techniques identiques à ceux des entreprises… Le CNFPC offre un environnement immersif qui permet de comprendre les métiers de l'intérieur et d'acquérir les gestes justes dès le premier jour.

Le Learning & Experience Lab (LXL) en est l'exemple le plus marquant. Véritable mini-usine dédiée à l'industrie 4.0, ce laboratoire unique plonge les apprenants dans l'univers de l'automatisation, de la maintenance intelligente, de l'efficacité énergétique ou encore du digital appliqué. Un atout précieux, car ces compétences trouvent aujourd'hui leur place dans de nombreux secteurs : bâtiment intelligent, logistique, énergie, services, numérique… autant de domaines redessinés par la transition technologique.

Une formation pour se projeter, progresser et réussir

Grâce à ces dispositifs immersifs, chacun explore des situations proches du réel, comprend les enjeux de performance et gagne en confiance. La force du CNFPC repose aussi sur ses formateurs : des professionnels expérimentés qui transmettent leur savoir-faire, accompagnent la progression et soutiennent chaque projet. Un véritable accélérateur d'employabilité dans un marché en pleine mutation.

Un acteur essentiel pour préparer le Luxembourg de demain

En restant au contact des entreprises et des évolutions technologiques, le CNFPC actualise en permanence ses contenus pédagogiques. Cette exigence garantit aux apprenants des formations en phase avec les besoins du pays et aux entreprises des talents immédiatement opérationnels.

POUR ALLER PLUS LOIN, NOUS AVONS RENCONTRÉ **VINCENT HIEFF**, CHARGÉ DE DIRECTION DU CNFPC, QUI PARTAGE SA VISION, SES PRIORITÉS ET LES DÉVELOPPEMENTS À VENIR.

Comment définiriez-vous la misson du CNFPC aujourd'hui, dans un environnement économique en constante évolution ?

Notre mission est de préparer les apprenants aux métiers et compétences de demain. Les technologies et les besoins des entreprises évoluent vite : nous devons anticiper ces changements pour proposer des formations adaptées. C'est ainsi que nous avons développé, par exemple, un module dédié aux drones, déjà utilisés dans de nombreux secteurs. En tant que centre public, nous couvrons l'ensemble du parcours professionnel : formation continue, reconversion avec l'ADEM et offre scolaire en alternance.

Quels sont les domaines où vous observez les plus fortes évolutions en matière de compétences au Luxembourg ?

La donnée est devenue un enjeu majeur : les entreprises recherchent des profils capables d'analyser et d'exploiter les informations qu'elles produisent. Nos parcours Data Analyst répondent à cette demande croissante. L'intelligence artificielle, la cybersécurité et certains métiers traditionnels, comme la serrurerie ou le travail du métal, connaissent aussi une forte évolution. Il y a un vrai besoin de main-d'œuvre qualifiée dans ces secteurs.

L'apprentissage par la pratique est au cœur de votre pédagogie. En quoi cette approche change-t-elle la manière d'apprendre et de progresser ?

Nos formateurs viennent presque tous du terrain, ce qui donne une dimension très concrète à l'apprentissage. Chaque formation inclut une partie pratique afin que les apprenants puissent immédiatement utiliser leurs nouvelles compétences en entreprise. Cette approche accélère la progression et permet de valider son orientation professionnelle dans des conditions proches du réel.

Le Learning & Experience Lab est un outil unique au Luxembourg. Comment accompagne-t-il les apprenants dans la compréhension des technologies de l'industrie 4.0 ?

Le LXL est une ligne de production réelle, reliée à une réplique digitale interactive. Les apprenants manipulent l'installation physique et voient instantanément l'impact de leurs actions sur l'interface numérique, ce qui facilite la compréhension des processus industriels. Le dispositif intègre également des bras robotiques et un module d'optimisation énergétique. Conçu pour l'industrie, il attire désormais d'autres secteurs, comme la finance, qui souhaitent optimiser leurs flux internes.

Quels sont les projets ou développements à venir qui renforceront encore le rôle du CNFPC ?

Nous développons actuellement des formations autour de la mobilité et de l'hydrogène. Nous renforçons aussi nos programmes d'inclusion destinés aux demandeurs d'emploi et bénéficiaires de protection internationale, avec un accompagnement linguistique directement en atelier. Plusieurs participants ont déjà intégré des entreprises en alternance. Enfin, notre rôle est de sensibiliser les entreprises à l'importance de la formation continue, essentielle pour rester compétitif et évoluer sereinement.

Envie d'évoluer, de vous réorienter ou de développer de nouvelles compétences ? Découvrez toutes les formations du CNFPC et trouvez le parcours qui correspond à vos ambitions professionnelles. WWW.CNFPC.PUBLIC.LU

cnfpc

Amour et patrimoine : COMPRENDRE LES RÉGIMES MATRIMONIAUX AVANT DE SE MARIER

Se marier, c'est unir deux vies, mais aussi deux patrimoines. Au Luxembourg, comme ailleurs en Europe, le choix du régime matrimonial a des conséquences importantes sur la gestion des biens et la protection des conjoints. Avant le mariage, il est essentiel de se poser les bonnes questions afin d'anticiper l'avenir et d'éviter les mauvaises surprises. Les notaires d'Europe sont là pour vous guider.

Rédaction : **Cosita Delvaux, notaire**

COSITA DELVAUX

Le mariage est un événement important, mais il ne se limite pas à la cérémonie et aux festivités. Derrière l'émotion, il y a des aspects juridiques qui méritent réflexion. Le régime matrimonial détermine la manière dont les biens et les dettes seront gérés pendant le mariage et partagés en cas de séparation ou de décès. En Europe, ces règles ne sont pas uniformes : chaque pays a ses spécificités, et la mobilité des couples rend la question encore plus complexe.

Au Luxembourg, il existe trois différents types de régimes matrimoniaux. Tout d'abord, celui de la communauté réduite aux acquêts, qui est le régime légal par défaut dans notre pays. Dans ce cadre, les biens acquis pendant le mariage sont communs, tandis que les biens propres (ceux détenus avant le mariage, héritages, donations) restent individuels. Le régime communautaire peut même être étendu à tous les biens présents et à venir des époux, qu'ils soient acquis avant ou pendant le mariage. Il existe également le régime de la séparation des biens : ici, chacun conserve la propriété et la gestion de ses biens, sans mise en commun.

Enfin, la dernière grande catégorie de régime conventionnel est celui de la participation aux acquêts : pendant le mariage, les patrimoines restent séparés, mais à la dissolution, chacun a droit à la moitié de l'enrichissement net de l'autre.

Ces choix influencent la protection du conjoint survivant, la transmission du patrimoine ou la gestion d'une entreprise familiale. Par exemple, un entrepreneur peut préférer la séparation de biens pour préserver son activité, tandis qu'un couple souhaitant une mise en commun, optera pour la communauté. Dès lors, avant de choisir le régime le mieux adapté à votre situation, il est important de consulter un professionnel qui saura vous aiguiller. Le rôle du notaire est de rédiger le contrat de mariage et d'expliquer les implications juridiques et fiscales, en anticipant les évolutions potentielles : déménagement dans un autre pays, acquisition d'un bien à l'étranger, enfants issus d'une précédente union… Autant de paramètres qui peuvent influencer le choix.

Le conseil personnalisé du notaire est d'autant plus utile pour les couples plurinationaux ou ayant résidé dans plusieurs pays au cours de leur vie commune. Depuis l'entrée en vigueur du règlement (UE) 2016/1103, les couples mariés après 2019 peuvent choisir la loi applicable à leur régime matrimonial, ce qui apporte plus de sécurité juridique. Pour aller plus loin, le site www.couples-europe.eu propose des fiches pratiques sur le droit des régimes matrimoniaux et des partenariats enregistrés de 22 États membres de l'Union européenne.

En résumé : avant de dire « oui », prenez le temps de réfléchir à votre régime matrimonial. C'est une démarche de prévoyance, pas de méfiance. Elle vous permettra de construire votre vie commune sur des bases solides, en toute sérénité.

LE BLANC 2026, SIMPLEMENT BIEN CHEZ SOI AVEC MONOPRIX

ET SI LE VRAI LUXE, EN CE DÉBUT D'ANNÉE, ÉTAIT DE RALENTIR, DE SE RECENTRER ET DE S'ENTOURER DE CE QUI FAIT VRAIMENT DU BIEN ? EN JANVIER, **MONOPRIX MET À L'HONNEUR LE BLANC 2026**, UNE COLLECTION DE LINGE DE MAISON EN **100 % COTON BIOLOGIQUE**, PENSÉE POUR CONJUGUER CONFORT, ÉLÉGANCE ET ENGAGEMENT. DES ESSENTIELS LUMINEUX ET DURABLES, À DES PRIX ACCESSIBLES, POUR INSUFFLER UN VENT DE RENOUVEAU DANS CHAQUE PIÈCE DE LA MAISON.

–45 %

SUR TOUT LE LINGE DE MAISON PASTILLÉ :

"LE BLANC 2026" 100 % COTON BIO

DU 5 JANVIER AU 28 FÉVRIER

Lot housse de couette et taie d'oreiller tissé-teint vichy

Le motif vichy se réinvente dans une version subtile et contemporaine. Son tissage teint assure une belle tenue des couleurs dans le temps, tandis que le coton biologique offre une sensation de confort et de légèreté au quotidien. Une valeur sûre, élégante sans effort.

27,99 €
AU LIEU DE 39,99 €

Lot serviette éponge et drap de bain uni

Moelleuses, absorbantes et agréables dès le premier usage, ces serviettes en coton biologique transforment les gestes du quotidien en véritables moments de bien-être. Des essentiels durables, pensés pour une salle de bain aussi belle que fonctionnelle.

13,99 €
AU LIEU DE 19,99 €

Lot housse de couette et taie d'oreiller imprimé rayures

Des rayures fines, déclinées en rose ou vert d'eau, qui apportent immédiatement douceur et fraîcheur à la chambre. En 100 % coton biologique, ce linge de lit séduit par son toucher naturel et son allure intemporelle, idéale pour créer une atmosphère apaisante.

18,19 €
AU LIEU DE 25,99 €

MONOPRIX

Monoprix Fort Bourbon • 3-11 Rue du Fort Bourbon • Tél. : 28 48 71 1 • Ouvert en semaine de 8h30 à 20h
Monoprix Guillaume • 2 Pl. Guillaume II • Tél. : 27 87 21 1 • Ouvert en semaine de 8h à 20h
Les deux magasins sont ouverts le dimanche de 10h à 19h • Ouvert 7 jours sur 7

Laure Fessard
LE COMEBACK FLAMBOYANT DU CHAPEAU

À Deauville, derrière la façade claire de Maison Laurette, se cache un atelier où se cultivent encore l'exigence du geste, la justesse des formes et la poésie des matières. À sa tête, Laure Fessard incarne une nouvelle génération de modistes : autodidacte, instinctive, guidée par l'allure plus que par l'apparat. Distinguée Artisan d'art en 2023, elle façonne des coiffes qui sculptent la silhouette et révèlent une personnalité. Rencontre avec une créatrice qui fait rayonner l'élégance française, un chapeau à la fois.

Rédaction : **Alina Golovkova**

© Studio 21 Deauville
LAURE FESSARD

Vous êtes née en France, avez grandi entre plusieurs pays… Qui étiez-vous enfant ?

J'étais une enfant très calme, rêveuse, toujours en train de dessiner ou de fabriquer quelque chose. J'aimais observer le monde et les belles choses. La créativité a toujours fait partie de moi. J'ai ensuite passé mon adolescence en Allemagne avant de partir faire mes études en Angleterre, un parcours qui m'a donné très tôt une curiosité pour les cultures et les esthétiques différentes.

Votre parcours académique vous mène d'abord loin des métiers d'art.

Oui, j'ai étudié les sciences politiques et l'économie en Angleterre et en France. J'ai ensuite travaillé dans l'organisation de salons professionnels, notamment dans le domaine des relations internationales. Un univers très éloigné de la chapellerie.

Comment les chapeaux entrent-ils dans votre vie ?

J'ai toujours été manuelle et passionnée de mode. Dans ma famille, mon arrière-grand-mère était modiste à Bruxelles dans les années 1930. Il y a peut-être eu un héritage inconscient… Pendant le Covid, j'ai eu l'impulsion de me lancer. J'ai suivi des stages chez de grands chapeliers, puis j'ai travaillé, pratiqué, pratiqué encore. En 2023, j'ai obtenu le titre d'Artisan d'art, ce qui a été une immense fierté pour une autodidacte comme moi.

© Maison Laurette

© Maison Laurette

Vous lancez Maison Laurette en 2018, et très vite, Deauville devient votre port d'attache. Pourquoi cette ville ?

Mes parents y ont acheté un vieux corps de ferme il y a trente ans ; j'y ai passé toutes mes vacances. Deauville a une place particulière dans l'histoire de la mode : c'est là que Coco Chanel a ouvert sa première boutique de chapeaux. Et il n'y avait pas de modiste quand je me suis installée. Entre les courses, la clientèle internationale, le dynamisme de la ville, c'était une évidence. J'ai ouvert une première boutique en 2019, puis déménagé dans mon espace actuel en 2022.

Au-delà de cette dimension mode, Deauville est aussi un lieu de vie qui me correspond, avec une qualité de vie incomparable.

Vous avez également présenté vos collections à Paris et au Luxembourg…

Oui, j'expose ponctuellement à Paris, notamment lors de salons ou à l'occasion de la Fashion Week. Cela me permet de rencontrer une clientèle très sensible au travail artisanal. Et lors d'un pop-up au Luxembourg, j'ai été frappée par la diversité des nationalités : une atmosphère très internationale, un peu comme Bruxelles. J'aime énormément ces environnements cosmopolites, qui montrent à quel point le chapeau séduit des femmes d'origines et de styles variés.

> “En 2023, j'ai obtenu le titre d'Artisan d'art, une immense fierté pour une autodidacte comme moi.”

Comment se déroule une commande sur mesure ?

Le sur-mesure représente 80 % de mon activité. Il y a les chapeaux du quotidien et les chapeaux de cérémonie. Je pose beaucoup de questions : l'occasion, la tenue, la saison, la personnalité de la cliente… Le chapeau doit être une continuité d'elle-même.

© Les Garçonnes studio

Je tiens aussi compte des règles d'usage : une invitée ne doit pas voler la vedette à la famille ou à la mariée. L'émotionnel compte autant que le technique.

Vous proposez également des collections prêt-à-porter.

Oui, deux grandes collections par an et de petites capsules en série limitée. Toujours en matières nobles, en fabrication artisanale. Elles sont disponibles en boutique et en ligne. Le prêt-à-porter se vend d'ailleurs beaucoup en digital, ce qui me permet de toucher des clientes du monde entier.

Quelles sont les tendances chapeaux pour l'hiver ?

Le tambourin, qui est un de mes iconiques : un petit calot que l'on place à l'avant ou à l'arrière de la tête, très élégant et facile à porter. Il structure le visage et apporte une touche couture. Côté couleurs, on reste dans les grands classiques : camel, noir, marine, des teintes intemporelles.

Faut-il assortir son chapeau à sa tenue ?

Je préfère casser les ensembles monochromes. Un contraste subtil donne beaucoup plus d'allure. Mais pour un chapeau d'hiver, je conseille une couleur polyvalente, adaptée aux manteaux que l'on porte régulièrement. Et bien sûr, on tient compte des cheveux et du teint.

Un souvenir marquant de votre carrière ?

Oui, une amie d'Isabelle Adjani lui a offert un de mes chapeaux, un fédora rose hortensia. Elle m'a appelée ensuite pour me remercier et me dire que la couleur était parfaite. C'était très touchant.

Pour les mariées, quelles sont les pièces les plus demandées ?

Mon best-seller absolu est le tambourin blanc, idéal pour les cérémonies civiles, où les tenues sont souvent plus sobres. Cela crée une vraie différence visuelle entre la mairie et la cérémonie religieuse.

Même si c'est mieux de se rencontrer, je travaille aussi très bien à distance : les rendez-vous en visio suffisent souvent pour conseiller une forme adaptée.

Quelles sont les valeurs qui guident Maison Laurette ?

Le savoir-faire artisanal, l'élégance intemporelle et la féminité. Je veux créer des chapeaux qui traversent le temps, que l'on puisse transmettre. Pas des pièces trop chargées : une belle ligne, une belle forme, c'est cela qui compte.

Quel est votre rêve professionnel ?

Devenir la référence de la chapellerie en France. Et pourquoi pas, un jour, coiffer certaines grandes figures d'élégance… Catherine Deneuve ou la grande-duchesse Stéphanie de Luxembourg, par exemple.

MANAUX

LE DOMAINE DE LIHÉRIN

VIVEZ UN MARIAGE DE RÊVE

Au cœur d'un domaine de 8 hectares, le Château de Lihérin se révèle comme un écrin rare où la beauté de la nature rencontre l'élégance des lieux. Entouré de bois et bordé d'un étang, ce domaine totalement privatif offre un cadre de sérénité absolue pour célébrer vos instants les plus précieux, loin du voisinage et en toute intimité.

Le domaine de Lihérin offre une expérience unique avec des chambres doubles luxueuses et spacieuses, toutes dotées de leur propre salle de bains. Vous y trouverez également un somptueux espace bien-être comprenant jacuzzi, sauna et piscine.

La salle polyvalente, à la fois élégante et paisible, peut accueillir jusqu'à 250 convives, offrant un cadre raffiné et harmonieux pour votre mariage de rêve.

www.manaux.com | +32 489 13 13 30 | info@manaux.com

DONATELLE GODART

L'ÉVIDENTE

On la reconnaît immédiatement. La robe juste, celle qui fait taire les hésitations et s'impose sans effort. Pensée pour accompagner un moment unique, elle révèle une silhouette autant qu'une émotion, une manière d'être. Aujourd'hui, la robe de mariée célèbre avant tout l'authenticité, la précision et le refus de l'excès.

Sélection : **Julie Kieffer**

ELSA GARY

AMARILDINE

ANNE DE LAFFOREST

MISS Sybel

Miss Sybel fait briller les soldes

LE RENDEZ-VOUS MODE DU MOIS DE JANVIER

À l'occasion du lancement des soldes d'hiver, Miss Sybel et Femmes Magazine vous donnent **RENDEZ-VOUS LE JEUDI 15 JANVIER À 18H** dans la boutique Miss Sybel située au 40 rue Philippe II à Luxembourg Ville.

AU PROGRAMME :
du champagne, quelques gourmandises, de la musique et un moment mode convivial avec l'équipe de Femmes Magazine. Une soirée chaleureuse, idéale pour profiter des soldes et découvrir vos pièces préférées.

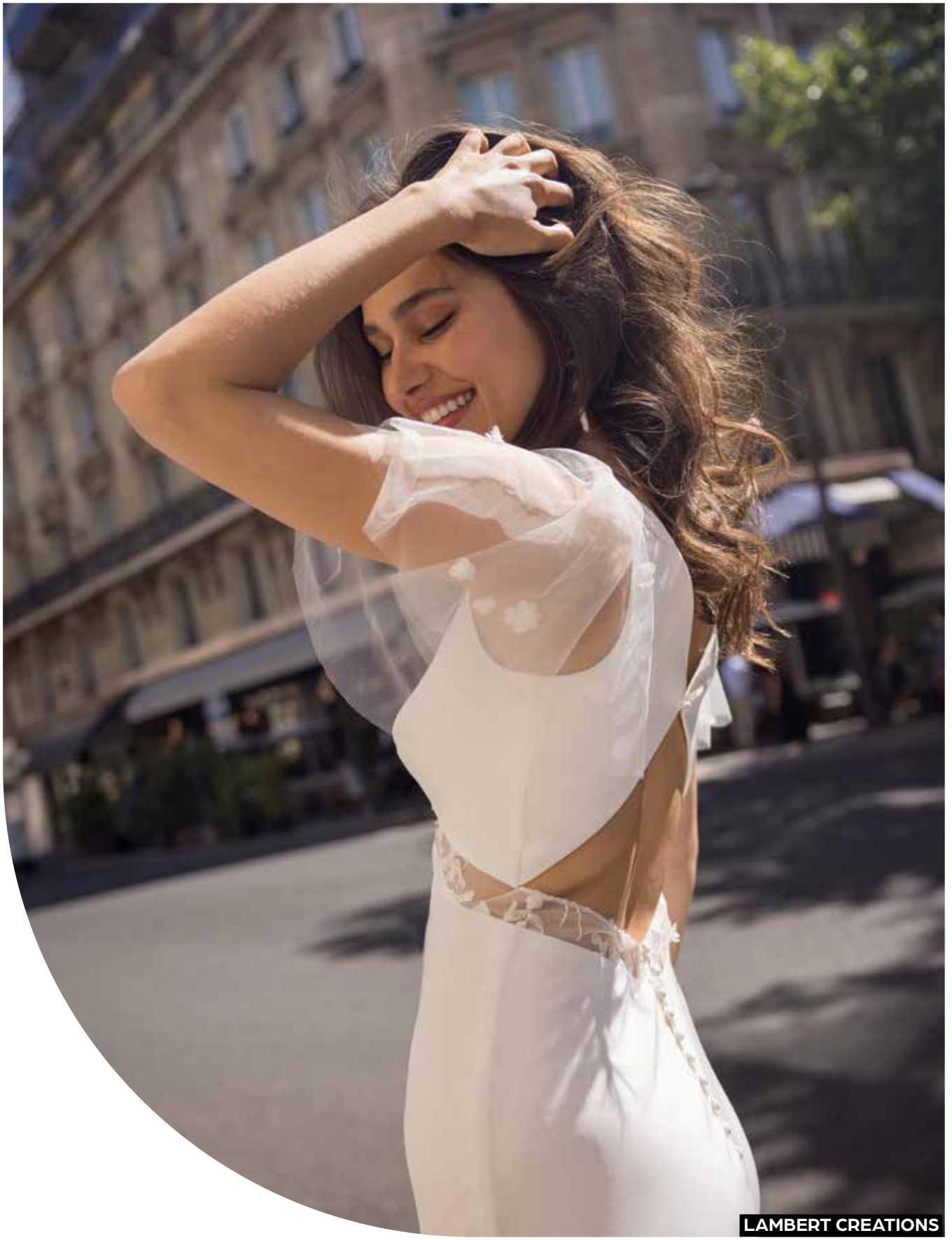
UN GRAND JEU CONCOURS
sera également organisé sur place. Toutes les informations seront disponibles sur femmes_magazine.

PROFITEZ JUSQU'À 30% DE REMISE *

* sur une sélection d'articles spécialement préparée pour l'événement !

RÉSERVEZ GRATUITEMENT VOTRE PLACE :
(Places limitées)

40 rue Philippe II, 2340 Ville-Haute Luxembourg
Tél. : 691 552 989 • www.miss-sybel.lu • miss_sybel_



LAMBERT CREATIONS

ÉCLATS D'AMOUR : les bijoux qui scellent une promesse

LE MARIAGE OUVRE UN CHAPITRE VIBRANT, OÙ CHAQUE DÉTAIL COMPTE. **BIJOUTERIE MARYSE HOFFMANN BY SANDY STREFF** SIGNE UNE COLLECTION LUMINEUSE DÉDIÉE AUX AMOUREUX : DES BAGUES DE FIANÇAILLES AUX ALLIANCES, JUSQU'AUX BIJOUX QUI SUBLIMENT LA MARIÉE.

Bague de fiançailles solitaire diamants
Un solitaire éclatant rehaussé d'un pavage lumineux, symbole d'un engagement sincère et durable. (or blanc et diamants) – 4 500 €

Boucles d'oreilles perles duo
Deux perles harmonieuses suspendues à un fil d'or fin, révélant une silhouette épurée et intemporelle. (or jaune) – 510 €

Alliances or jaune classiques
Deux anneaux épurés aux lignes harmonieuses, pensés pour unir tradition et élégance. – 2 300 €

Boucles d'oreilles nœuds de perles
Un nœud sculpté de perles fines. Cette création raffinée apporte une touche précieuse à toute tenue de cérémonie. (or jaune) – 900 €

Alliances or blanc duo diamants
Une alliance délicatement sertie de diamants associée à un anneau lisse : une harmonie parfaite. (or blanc et diamants) – 2 800 €

Bracelet rivière diamants
Un classique absolu au scintillement continu, imaginé pour accompagner la mariée avec discrétion et sophistication. (or blanc et diamants) – 8 000 €

Alliances or jaune façonnées
Des anneaux sculptés révélant un jeu de courbes subtil, pour un duo de caractère unique. (or jaune) – 3 400 €

Boucles d'oreilles perles longues
Une ligne de perles délicatement dégradées, créant une cascade lumineuse. (or jaune) – 1 200 €

Collier solitaire diamant
Un pendentif au serti délicat qui capte la lumière avec grâce. (or blanc et diamant) – À partir de 800 €

L'ATELIER VOUS ACCOMPAGNE DANS LA CRÉATION D'UN BIJOU SUR MESURE :
reprise de l'or, transformation de pièces familiales, choix de pierres précieuses, conception à partir d'une idée ou d'un croquis. Libre à vous de vous inspirer des plus grandes maisons pour imaginer votre modèle idéal. Un bijou unique pour célébrer votre mariage.

Maryse Hoffmann
BIJOUTERIE HORLOGERIE
by S. Streff
LUXEMBOURG

11A Avenue de la Porte-Neuve, L-2227 Luxembourg
Tél.: 47 18 73 | stresa92@pt.lu
www.bijoux-streff.lu

CAMILLE MARGUET

Le ROYAL
HOTELS & RESORTS - LUXEMBOURG

Dites oui
à l'inoubliable.
Une évidence.

Le Royal.
Une évidence.

luxembourg.leroyal.com

Celebrations
and
Banquets

12, boulevard Royal I Luxembourg
T. 24 16 16 735

Mode

Rédaction : **Alina Golovkova**

© Sablétoiles

SABLÉTOILES, UN NOUVEAU LABEL À SUIVRE DE PRÈS

Sablétoiles fait ses premiers pas avec un vestiaire qui revendique l'équilibre. Inspiré du sable et des étoiles, son nom traduit une esthétique à la fois ancrée et aspirante. La marque imagine une mode pensée pour les femmes d'aujourd'hui, où confort et allure ne s'opposent pas. Costumes structurés, ensembles raffinés, pantalons amples, kimonos affirmés et robes à la présence naturelle composent cette première proposition. Des pièces produites en séries limitées, conçues pour accompagner le réel sans renoncer à l'allure.

SUEDE mon amour

Seyclair présente une édition limitée de son sac Lara, désormais décliné en suede brun chocolat. Imaginé au Luxembourg, le modèle conserve la rigueur de sa construction, tandis que la matière veloutée en assagit la ligne et lui apporte une tonalité plus feutrée. Très présent cette saison sur les podiums et dans les collections d'accessoires, le suede s'impose comme la matière phare de l'hiver, réchauffant les silhouettes sans en compromettre la précision. Une pièce pensée pour durer dans le vestiaire de l'hiver.

© Seyclair

Prune Faux, *l'art spectaculaire de la plume*

Artisane d'art plumassière, Prune Faux explore la plume comme une matière à part entière, qu'elle décline en bijoux et objets pour la maison. Son travail se distingue par une recherche précise des couleurs et une attention portée à la diversité des plumages. Prune réalise pendant plusieurs années des échantillons pour les plus grandes maisons de haute couture, de Chanel à Dior, en passant par Givenchy et Valentino. Installée aujourd'hui en Provence, elle privilégie les espèces locales, dites « moins nobles », qu'elle transforme en pièces singulières, au point de vue rare, et dont l'originalité mérite d'être découverte.

© *Prune Faux*

Et vous, seriez-vous partante pour DES MANOLO BLEUS LE JOUR J ?

En 2008, *Sex and the City* scelle le destin des escarpins Hangisi bleu satin : créés spécialement pour la demande en mariage de Carrie Bradshaw, ils n'existaient pas encore en boutique. Face à l'engouement, Manolo Blahnik intègre ensuite ce bleu à sa ligne. Aujourd'hui réinterprétés en édition mariage, ils deviennent le *something blue* le plus désirable.

SAVE THE DATE! SCHIAPARELLI BIENTÔT À LONDRES, L'EXPO MODE DE 2026

Le Victoria & Albert Museum s'apprête à offrir l'un des rendez-vous mode les plus attendus : une rétrospective consacrée à Elsa Schiaparelli, *Schiaparelli : Fashion becomes art*, annoncée pour mars 2026. L'occasion de replonger dans la créativité surréaliste de la couturière italienne, entre broderies flamboyantes, volumes théâtraux et silhouettes pensées comme des œuvres d'art. Après les succès récents de la maison sous Daniel Roseberry, cette exposition promet un dialogue fascinant entre héritage et réinvention.

ON A TESTÉ POUR VOUS !

Babé Laboratorios

Froid, air sec et silhouettes emmitouflées : l'hiver met la peau à l'épreuve. Pour lui redonner le sourire, BABÉ Laboratorios mise sur Oil Care, une routine pensée pour chouchouter, nourrir et réconforter. Du nettoyage aux soins ciblés, ces formules aux textures fondantes ont été testées dans notre Beauty Lab par quatre regards experts. Place aux sensations, aux gestes plaisir et aux impressions recueillies au fil des jours, quand la peau réclame plus d'attention.

Les produits testés

× SAVON À L'HUILE
× CRÈME RÉPARATRICE POUR LES PIEDS À L'URÉE 10 %
× CRÈME RÉPARATRICE POUR LES MAINS
× BAUME HUILE

www.adephar.be

JEU CONCOURS !
LES PRODUITS SONT À GAGNER SUR INSTAGRAM :

L'AVIS D' INFLUENCEUSE

MIRIAM

mosellique

« Ayant la peau des mains très sèche en hiver, j'ai intégré les soins mains et pieds de BABÉ Laboratorios à ma routine quotidienne. J'ai nettoyé mes mains avec le savon à l'huile, puis utilisé, selon les besoins, la crème mains réparatrice ou le baume huile. La crème mains m'a accompagnée partout dans mon sac et a été utilisée tout au long de la journée. Les formules sont très légèrement parfumées, avec une odeur propre et agréable. J'ai particulièrement apprécié le confort longue durée, sans effet gras.»

CÉLINE

« J'ai adoré chaque produit de cette marque ! C'est un vrai coup de cœur. Les produits sont hyper agréables, que ce soit au niveau de l'application ou de l'odeur. La crème mains est devenue mon alliée de tous les jours, surtout en cette période de grand froid. À tester d'urgence ! »

DOROTHÉE

« Globalement, ce sont des produits de bonne qualité et conformes à leur promesse. Ils ont une composition clean, un packaging efficace et pratique. Le rapport qualité/prix est respecté. Pour moi, Babé représente tout ce qui fait une marque distribuée en pharmacie : de vrais résultats, sans en faire trop sur le plan marketing. Même l'odeur et la texture des produits sont correctes. Pour conclure, je dirais que c'est sympa, mais que l'ensemble reste convenu. »

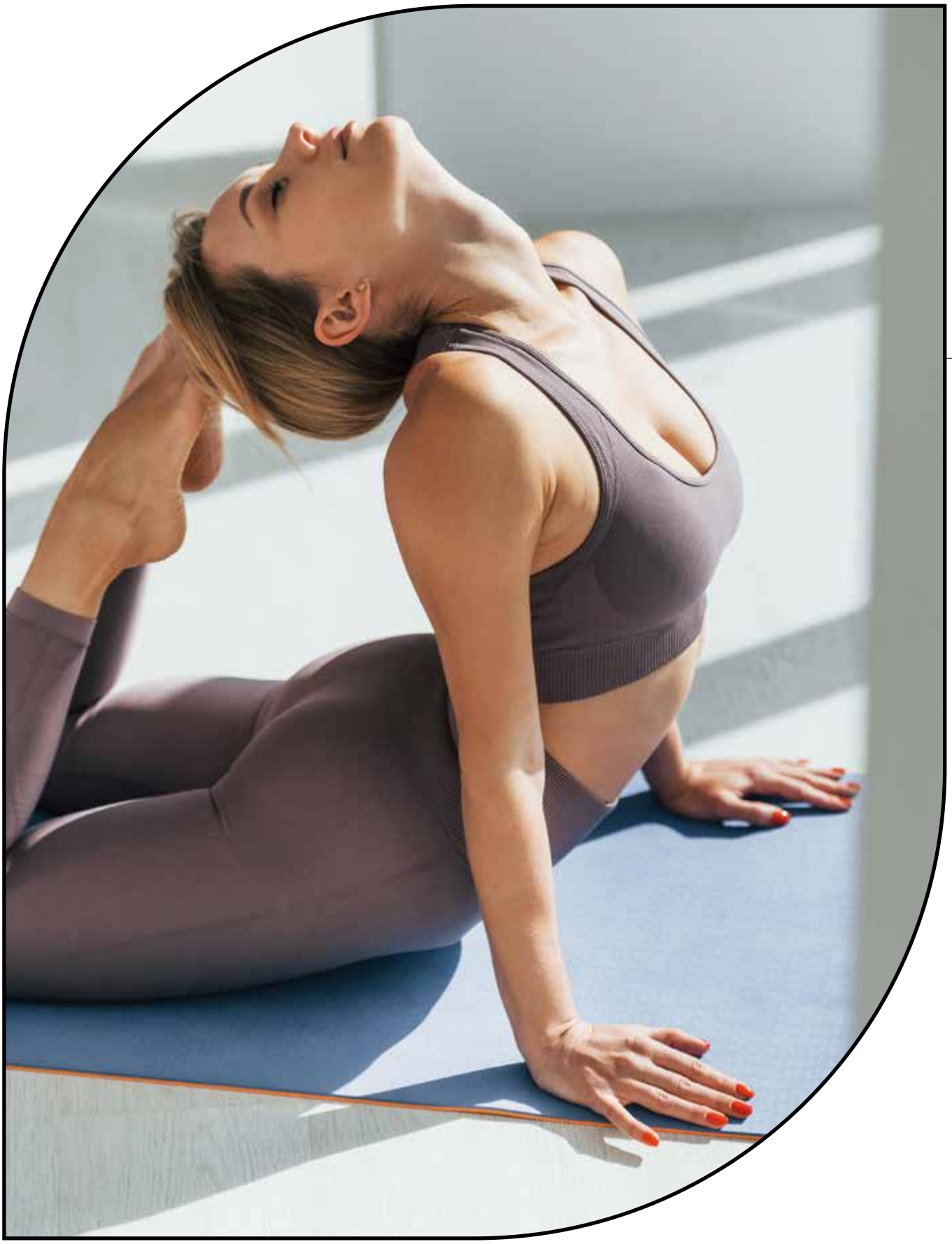
JULIE

« La gamme est extrêmement convaincante, mais le lait corporel élève clairement le niveau sur le marché. Sa texture fine, presque soyeuse, fond sur la peau et procure un confort immédiat qui s'inscrit dans la durée, sans jamais coller. Les résultats sont visibles : cet hiver, aucune peau craquelée sur les jambes, ni crevasses aux mains ou aux pieds. Un coup de cœur absolu pour le lait hydratant, que l'on espère voir très vite arriver en parapharmacie au Luxembourg. »

Nos fleuristes sont à votre service à chaque moment de votre vie

Pall Oberpallen est ouvert 7 jours sur 7 !

+ DE 100 MARQUES FASHION - RESTAURANT - ÉPICERIE - DÉCO - FLEURS - JOUETS - CARBURANT



PILATES REFORMER, LAGREE, BREATHWORK... LA NOUVELLE VAGUE BODY & MIND

Nous sommes de plus en plus nombreuses à revoir notre manière de bouger. Selon plusieurs études européennes, près d'une femme sur deux privilégie désormais des pratiques douces, mais scientifiquement fondées pour mieux gérer le stress et préserver son énergie. Pilates Reformer, méthode Lagree, Breathwork... Ces nouveaux piliers du bien-être s'imposent comme des réponses efficaces à un quotidien saturé de tensions. Portées par la biomécanique et les neurosciences, ces approches améliorent posture, régulation nerveuse et qualité du sommeil. Le bien-être change de visage, plus précis, plus mesuré, plus durable. Décryptage.

Rédaction : **Alina Golovkova**

Äddi le no pain, no gain

Dans les studios, on perçoit une autre manière d'habiter l'effort. Les épaules s'abaissent, les respirations s'allongent, les silhouettes s'ancrent. Le « no pain, no gain » a laissé place à un rapport au corps plus fin. Les femmes ne veulent plus se battre contre leur fatigue, elles veulent comprendre ce qu'elle raconte, signale, réclame.

Les travaux en biomécanique vont dans ce sens. Les exercices qui renforcent les muscles profonds et stimulent la proprioception (NDLR : la capacité du corps à percevoir sa position et à ajuster automatiquement l'équilibre et la posture) réduisent le risque de blessures et améliorent la posture en rééquilibrant les chaînes musculaires. Plusieurs études montrent que le mouvement lent et contrôlé atténue aussi le taux de cortisol, stabilise l'humeur et favorise une meilleure perception de soi. Le geste ne cherche plus le spectaculaire, mais l'efficacité durable. Cette approche résonne particulièrement dans une époque où l'épuisement mental est devenu un sujet de santé publique.

Pilates Reformer : la machine qui sculpte en profondeur

Ceux qui ont déjà travaillé sur un Reformer connaissent cette sensation particulière : le corps glisse, résiste, se concentre, comme si chaque millimètre de mouvement avait soudain sa raison d'être. Chaque ressort, chaque souffle compte. C'est un travail exigeant mais jamais agressif, une manière de renforcer tout en apprenant à mieux s'organiser dans l'espace. Les études le montrent. Le Reformer active le transversus abdominis, le muscle le plus profond de la ceinture abdominale, essentiel à la stabilité du tronc, mais aussi les muscles paravertébraux, ce qui explique son intérêt dans la prévention des douleurs lombaires. Des études démontrent que le Pilates améliore la force fonctionnelle, la densité osseuse et la mobilité tout en réduisant les douleurs chroniques.

> “Les femmes ne veulent plus se battre contre leur fatigue, elles veulent comprendre ce qu'elle raconte.”

Dans les studios, on voit cette lueur familière chez celles qui se redressent après un cours, comme si quelque chose s'était remis en place, parfois

même avant qu'elles ne puissent le formuler. Le Reformer agit aussi sur la coordination neuromusculaire. Le cerveau apprend à recruter les bons muscles au bon moment, ce qui renforce l'alignement global. Cette amélioration des schémas moteurs contribue à la sensation de contrôle et d'assurance corporelle qui se manifeste souvent dès les premières séances.

La méthode Lagree : quand puissance et précision s'allient

La méthode Lagree possède une autre temporalité. Rien n'y est forcé, mais tout y est intense. Les mouvements très lents démultiplient l'activation musculaire et rendent perceptible la moindre compensation. Les corps tremblent, puis se stabilisent dans un effort à la fois physique et mental. Créée par le Français Sébastien Lagree et pratiquée sur le Megaformer, la méthode repose sur le principe du time under tension, la contraction prolongée qui renforce en profondeur tout en préservant les articulations.

Les recherches sur l'entraînement lent confirment son intérêt. La résistance constante recrute les fibres profondes sollicitées dans le maintien postural et l'équilibre fonctionnel. Le Megaformer invite à une précision absolue. Beaucoup décrivent la sensation d'un travail inédit sans surcharge articulaire, une forme de dépassement calme qui laisse le corps fatigué mais étonnamment léger. La méthode a également montré son efficacité sur le métabolisme, car le temps sous tension augmente la consommation énergétique même après la séance.

Breathwork : 4, 3, 2, 1… soufflez

Il y a un moment particulier dans les séances de breathwork, celui où le mental lâche prise et où la respiration prend toute la place, comme si la pièce elle-même changeait de densité. Les neurosciences confirment la puissance de ce geste. Respirer lentement active le nerf vague et réduit l'hyperactivation physiologique. La variabilité cardiaque augmente, signe d'une meilleure résilience, et le système nerveux retrouve un état plus stable. Des études montrent que six respirations par minute constituent un rythme optimal pour réguler le stress. Dans les studios, le Breathwork agit comme un recalibrage. Les variations de CO_2 influencent le cortex préfrontal, ce qui clarifie l'esprit et apaise la réactivité émotionnelle. Une manière de revenir dans son axe, simplement avec l'air. Certaines approches intègrent des sons ou des vibrations, ce qui amplifie l'effet de déconnexion mentale et facilite une détente profonde, parfois comparable à celle obtenue après une séance de méditation avancée.

Le corps qui évolue : quand l'effort rencontre la régulation du stress

Passé 35 ou 40 ans, le corps féminin ne répond plus aux injonctions de performance de la même manière. Les variations hormonales, la récupération plus lente et l'exposition prolongée au stress chronique modifient profondément la façon dont l'organisme encaisse l'effort. Le système nerveux, sollicité

en continu par la charge mentale et la pression professionnelle, peine à retrouver un état d'équilibre.

Dans ce contexte, les méthodes dites lentes prennent tout leur sens. Pilates Reformer, Lagree et breathwork agissent directement sur la régulation neurovégétative, en abaissant le taux de cortisol et en améliorant la variabilité cardiaque, indicateur clé de résilience. En renforçant les muscles profonds tout en apaisant l'hyperactivation nerveuse, ces pratiques offrent une réponse adaptée à des corps matures, exigeants mais lucides, qui ne cherchent plus à s'épuiser pour se sentir vivants, mais à durer avec intelligence.

> “Des études démontrent que le Pilates améliore la force fonctionnelle, la densité osseuse et la mobilité tout en réduisant les douleurs chroniques.”

Le sur-mesure émotionnel, nouvelle norme du bien-être

Le bien-être n'est plus une pratique standardisée. C'est un parcours. Les professeurs évaluent posture, mobilité, respiration et parfois l'état neurovégétatif pour proposer un accompagnement plus juste. L'objectif n'est plus seulement d'améliorer une silhouette, mais d'aider la personne à retrouver ses appuis physiques et émotionnels. Les neurosciences parlent de self regulation, cette capacité du corps à revenir à l'équilibre après une stimulation. Pilates, Lagree et Breathwork agissent comme des interfaces permettant d'y accéder. Dans ces refuges contemporains, on croise des femmes qui enchaînent Reformer, Breathwork et travail myofascial pour recréer une cohérence intérieure.

Les gestes sont précis, les tarifs parfois élevés, mais l'intention est claire : investir dans une santé qui prévient plutôt qu'elle ne répare. Cette recherche d'un bien-être individualisé reflète aussi une maturité nouvelle dans la manière d'aborder son corps, plus respectueuse, plus informée, plus attentive.

BIDIBUL

GRANDIR EN CONFIANCE ET EN BIENVEILLANCE

Depuis 2015, les **Crèches Bidibul** offrent bien plus qu'un accueil à nos enfants. Sous l'impulsion de **Sonia Pinternagel**, Directrice Générale, Bidibul a construit sa réputation autour d'un engagement fort : valoriser les capacités uniques de chaque enfant, tout en soutenant les familles dans leur équilibre quotidien.

AU SEIN DE NOS STRUCTURES, CHAQUE DÉTAIL COMPTE :

- un environnement **sécurisant et chaleureux**,
- des **activités adaptées** à l'âge et au rythme de l'enfant,
- une **équipe passionnée** et formée aux besoins individuels des plus petits,
- un dialogue constant avec les parents pour un **accompagnement sur mesure**.

CRÈCHE À FOETZ
6 Rue des Artisans, L-3895 Foetz
Tél. : 26 17 55 42
Lundi au vendredi : 5 h - 23 h
Samedi : 7 h - 20 h

CRÈCHE À BASCHARAGE
77A J. Kennedy, L-4930 Bascharage / Käerjeng
Tél. : 26 50 73 1
Lundi au vendredi : 5 h - 23 h
Samedi : 7 h - 20 h

CRÈCHES À BETTEMBOURG
97 Rue Fernand Mertens L-3258 Bettembourg
46 Rue Marie Thérèse L-3857 Bettembourg
Tél. : 26 51 38 99 20
Lundi au vendredi : 5 h - 23 h
Samedi : 7 h - 20 h

CRÈCHE À FLORANGE (FRANCE)
24 Rue d'Uckange, 57190 Florange
Tél. : +33 3 54 30 82 64
Lundi au vendredi : 5 h - 23 h

WWW.CRECHEBIDIBUL.LU

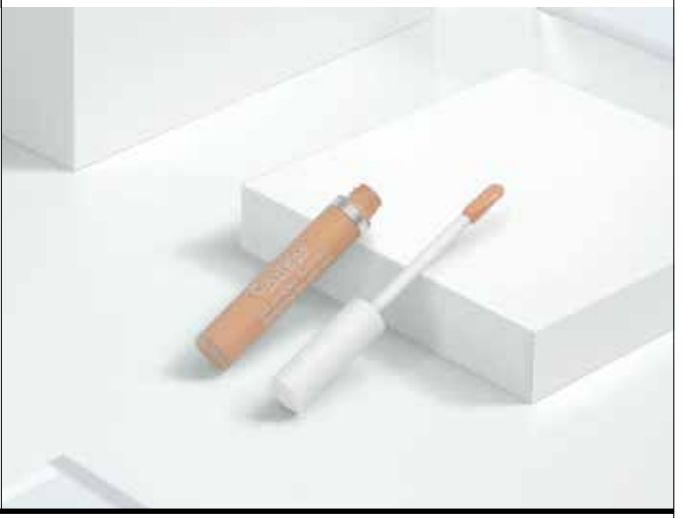
Beauté

Le correcteur
QUI SOIGNE LA PEAU

Corriger sans masquer, illuminer sans figer : avec Couvrance, le maquillage adopte les codes du soin. Ce correcteur 4-en-1 promet une haute couvrance immédiate tout en respectant les peaux sensibles. Cernes, rougeurs, taches ou rides sont estompés en un geste, avec un fini naturel effet peau nue. Sa texture légère, enrichie en actifs hydratants, assure confort et éclat jusqu'à 12 heures, sans retouches. Résistant à l'eau et à la sueur, il s'impose comme un allié du quotidien, à la frontière entre dermatologie et maquillage. ***Avène.***

Pureté en clair-obscur

Avec Pure Musc Blanc For Her, Narciso Rodriguez signe une variation lumineuse de son musc iconique. Plus aérienne, plus enveloppante, la fragrance joue l'équilibre entre douceur et intensité. Le cœur de musc, d'une blancheur presque cotonneuse, se pare de notes florales délicates avant de se fondre dans un sillage sensuel et réconfortant. Ni démonstratif ni effacé, ce parfum s'impose par sa subtilité. Une élégance intime, pensée comme une seconde peau, qui célèbre la féminité dans ce qu'elle a de plus pur et contemporain. **Narcisso Rodriguez.**



65 ANS AU SERVICE DE LA PEAU

Depuis 1960, Louis Widmer trace une voie singulière dans l'univers très concurrentiel des soins cutanés. Fondée en Suisse par Louis Édouard Widmer et son fils, la marque s'est construite sur une conviction simple mais exigeante : placer la peau au centre de toutes les attentions. Soixante-cinq ans plus tard, cette vision demeure intacte. Expertise dermatologique, formulations hautement tolérées et production intégralement suisse constituent toujours le socle de l'entreprise familiale, aujourd'hui dirigée par la troisième génération. Distribués exclusivement en pharmacie, les produits Louis Widmer accompagnent les peaux saines comme fragilisées, avec une promesse qui traverse le temps, soigner, protéger et réparer. Pour marquer cet anniversaire, la marque a repensé son design et structuré son offre en sept lignes lisibles, sans rien céder sur l'efficacité des formules. Fidèle à ses valeurs, Louis Widmer avance aussi sur le terrain de la durabilité, avec des produits majoritairement véganes, sans microplastiques et des emballages plus responsables. Une longévité rare, portée par l'innovation et la constance, qui confirme qu'en matière de soin, la confiance se construit sur la durée.

JungKook,
nouvelle signature Chanel

Chanel officialise une collaboration très attendue : Jung Kook devient ambassadeur mondial de Chanel Parfums & Beauté. Icône planétaire et membre du groupe BTS, l'artiste incarne une génération guidée par la créativité, la liberté et l'audace. Une évidence pour la Maison, comme le souligne Thomas du Pré de Saint Maur, Directeur Général des Ressources Créatives Parfums Beauté, saluant son talent et son sens affirmé de l'expression personnelle. Chanteur, auteur-compositeur et performer reconnu, Jung Kook s'est imposé aussi bien au sein de BTS que dans sa carrière solo, portée par des titres comme *Euphoria*, *Seven* ou l'album *Golden*. Une démarche artistique en résonance naturelle avec l'univers Chanel. « Rejoindre Chanel est un honneur », confie-t-il, évoquant une Maison à la fois intemporelle et moderne. Avec cette nomination, Chanel affirme sa volonté de dialoguer avec son époque en s'associant à des talents qui redéfinissent les codes de la création contemporaine.

MATITÉ
sous haute protection

Avec Matte Protect, Celestetic bouscule les codes du solaire quotidien. Cette mousse SPF 50, pensée pour les peaux mixtes à grasses, conjugue protection UVA/UVB, hydratation durable et fini parfaitement mat. Sa texture aérienne transforme l'application en un geste sensoriel, loin des solaires classiques. Plus qu'un simple écran, le soin agit aussi sur l'équilibre cutané grâce à une formule clean, respectueuse du microbiome, enrichie en actifs ciblés. Un allié urbain qui protège, rééquilibre et sublime la peau, sans compromis sur le confort ni l'élégance. **Celestetic.**

LE DÉMAQUILLAGE QUI FAIT PEAU NETTE

Avec son baume démaquillant fondant, La Rosée réinvente l'étape clé du démaquillage en la transformant en véritable soin. Sa texture sensorielle se métamorphose au contact de la peau puis de l'eau, éliminant efficacement maquillage, impuretés et pollution, sans agresser l'épiderme. Formulé à partir d'huiles végétales bio, il nettoie en douceur tout en préservant l'hydratation et le confort cutané. Rechargeable et 100 % d'origine naturelle, ce baume incarne une vision engagée du démaquillage, à la fois efficace, responsable et résolument plaisir. **La Rosée.**

DORMIR QUAND ON EST UNE FEMME : UN DÉFI ENCORE SOUS-ESTIMÉ

Avec l'éclairage de la Dr Nathalie Coppens, pneumologue spécialisée dans les troubles du sommeil au CHL.

Le sommeil féminin se trouve au croisement du biologique, de l'hormonal et du social. Aux variations naturelles du cycle menstruel, de la grossesse ou de la ménopause s'ajoutent des facteurs de rythme de vie et de charge mentale, créant une vulnérabilité particulière. Longtemps invisibilisées ou ramenées à de « simples questions hormonales », ces différences sont aujourd'hui mieux documentées, même si la recherche reste récente. La Dr Nathalie Coppens, experte des troubles du sommeil, détaille avec précision les mécanismes qui perturbent les nuits de nombreuses femmes et les pistes pour mieux les accompagner.

Rédaction : **Alina Golovkova**

Le sommeil des femmes : une horloge plus précoce, mais contrariée

Contrairement à l'idée reçue qui voudrait que seules les hormones dictent les nuits, les différences entre hommes et femmes s'observent jusque dans leur horloge interne et le fonctionnement cérébral. Les femmes possèdent un rythme biologique naturellement plus avancé que celui des hommes, ce qui devrait les pousser à s'endormir plus tôt. La réalité quotidienne vient pourtant perturber cette mécanique. « Les femmes devraient logiquement se coucher plus tôt, mais leurs obligations familiales et professionnelles décalent cet horaire. Elles se couchent souvent plus tard que ce que leur corps réclame », explique la Dr Nathalie Coppens. À cela s'ajoute un besoin de sommeil plus important. « Elles sont plus sensibles à la privation chronique », rappelle-t-elle. Cette désynchronisation, l'opposition entre rythme biologique et rythme imposé, pèse lourdement sur la qualité des nuits.

Hormones, cycle, grossesse, ménopause : des étapes qui bousculent les nuits

La vie hormonale des femmes imprime une série de variations sur la qualité du sommeil. Avant les règles, le sommeil profond augmente, puis les douleurs menstruelles viennent limiter le repos. « Pendant les règles, on observe davantage d'insomnies et une diminution de la qualité du sommeil », détaille la spécialiste.

La grossesse constitue l'une des périodes les plus sensibles : fluctuations hormonales, rétention d'eau, prise de poids et carences en fer fragilisent la respiration nocturne. « Tout cela favorise apnées du sommeil et les jambes sans repos, surtout en fin de grossesse. Le dernier trimestre est le plus difficile, car la prise de poids accentue les apnées et cela peut avoir un impact sur le bébé. Le syndrome des apnées du sommeil augmente les risques pour la mère et le bébé (hypertension artérielle, pré-éclampsie, retard de croissance du bébé, etc.) », souligne la Dr Coppens.

À la ménopause, la physiologie change encore. La chute des œstrogènes et de la progestérone diminue la stabilité des voies aériennes, accentuant le risque d'apnées. « Après la ménopause, les femmes ne sont plus protégées : le risque d'apnée augmente nettement », précise-t-elle. Les besoins en sommeil diminuent légèrement avec l'âge, mais sa fragmentation augmente – un phénomène naturel qui vient souvent se superposer aux bouleversements hormonaux.

Hypervigilance nocturne : quand le sommeil devient plus léger

Les réveils nocturnes, très fréquents chez les femmes, s'expliquent par plusieurs mécanismes. Certains sont physiologiques ou hormonaux, d'autres relèvent du vécu personnel.

« Après avoir eu des enfants, beaucoup de femmes se réveillent au moindre bruit. Leur sommeil devient plus léger, parfois durablement modifié », observe la Dr Coppens. Cette hypervigilance maternelle s'installe comme un réflexe protecteur, mais elle aggrave la fragmentation du sommeil et renforce la fatigue diurne. Un sommeil fractionné, même sans perception consciente des micro-éveils, peut entraîner irritabilité, baisse de concentration et somnolence diurne, parfois confondues à tort avec de la dépression.

Des troubles sous-estimés… et souvent sous-diagnostiqués

Au Luxembourg, aucune donnée officielle ne recense la prévalence des troubles du sommeil chez les femmes. « Il n'existe pas de société scientifique au Luxembourg qui rassemble les différentes spécialités impliquées dans les troubles du sommeil», signale la doctoresse.

En consultation, elle observe pourtant une tendance récurrente : « L'apnée du sommeil est bien plus fréquente qu'on ne l'imagine chez les femmes. On pensait que c'était une maladie masculine, mais elle touche près d'une femme sur cinq. » Le problème est que les symptômes féminins sont moins typiques : fatigue persistante, moral en baisse, nuits non réparatrices. « Beaucoup consultent pour une suspicion de dépression, alors que c'est parfois la fragmentation du sommeil qui en est la cause », note-t-elle.

> “BEAUCOUP CONSULTENT POUR UNE SUSPICION DE DÉPRESSION, ALORS QUE C'EST PARFOIS LA FRAGMENTATION DU SOMMEIL QUI EN EST LA CAUSE.”

Charge mentale, double journée : un terrain propice à la dette de sommeil

La vie moderne ajoute une couche de complexité. Les femmes repoussent régulièrement l'heure du coucher pour « finir ce qu'il reste à faire ». « Elles luttent contre la somnolence du soir et s'épuisent sans s'en rendre compte. Elles normalisent leur fatigue et consultent tard », observe la Dr Coppens.

La sieste, quant à elle, doit être maniée avec précaution. « Une sieste trop longue brouille les signaux de sommeil du soir », avertit la Dr Coppens. Au-delà de vingt minutes, l'organisme entre dans un cycle profond dont il émerge difficilement, ce qui retarde ensuite l'endormissement nocturne. Courtes et planifiées en début d'après-midi, les siestes peuvent aider à compenser une nuit écourtée. Mais lorsqu'elles dépassent la demi-heure, elles entretiennent la dette de sommeil au lieu de la réduire.

Retrouver un sommeil plus stable : des gestes simples mais efficaces

Certaines mesures d'hygiène du sommeil permettent déjà d'améliorer nettement la qualité des nuits :

- Adopter des horaires de coucher/lever fixes, week-end compris ;
- Se coucher dès les premiers signes de sommeil ;
- Penser à des rituels de coucher pour se relaxer par la respiration, la sophrologie ou la lecture ;
- Éviter de travailler ou de regarder la télévision ou un écran d'ordinateur dans son lit, ni même de s'endormir ailleurs qu'au lit ;
- Éviter les excitants (thé, café), alcool et repas trop lourds ;
- Sortir du lit si l'on reste éveillé plus de 20 à 30 minutes.
- Pratiquer une activité physique au moins 4 heures avant le coucher.

« Le cerveau adore la régularité. La grasse matinée réparatrice est un mythe : décaler ses horaires aggrave les troubles du sommeil », rappelle la Dr Coppens.

De plus, il faut rappeler l'importance de l'exposition à la lumière naturelle le matin, de l'activité physique quotidienne et d'un environnement calme et tempéré pour favoriser un sommeil profond et continu. Enfin, la spécialiste invite à consulter sans attendre : « Une fatigue qui dure, des ronflements récents, des pauses respiratoires observées ou un sommeil non réparateur ne doivent jamais être banalisés. »

THAÏLANDE

le sourire du monde

Pour mon premier road trip en Asie du Sud-Est, la Thaïlande s'est imposée comme une étape incontournable. Un pays souvent raconté, parfois idéalisé, mais qui, une fois sur place, se révèle avec une évidence désarmante. Ici, le voyage prend un autre rythme, presque familier, comme si l'on retrouvait ses repères à des milliers de kilomètres de chez soi. Entre montagnes, jungle, métropole tentaculaire et îles tropicales, les contrastes sont constants. De Chiang Mai à Koh Chang, en passant par Bangkok, laissez-moi vous embarquer dans une traversée du nord au sud, où chaque étape impose son tempo, ses paysages et ses rencontres. La Thaïlande se découvre dans les détails : un sourire échangé, un repas partagé, une route qui s'étire. Généreuse, vibrante, spirituelle et profondément humaine, elle continue de sourire, même quand la pluie s'invite au voyage.

Rédaction : **Kevin Martin**

Chiang Mai : l'âme du nord

L'aventure commence à Chiang Mai, et dès les premiers pas, on est plongé dans l'essence si singulière du royaume de Siam. Nichées au cœur des montagnes du nord, la ville et sa région respirent au rythme de leurs temples, de leurs collines verdoyantes et de la nature omniprésente. Avec ses centaines de Wats, son héritage culturel Lanna et son atmosphère sereine, Chiang Mai impose son identité : un mélange subtil de traditions, de vie quotidienne animée et de spiritualité. Dès l'arrivée, on prend rapidement le pouls de la vie locale : tuk-tuks et mototaxis deviennent nos alliés pour explorer la ville, et dans les ruelles, les marchés débordent de fruits frais et de street food, servis dans une profusion de couleurs et de saveurs. Ici, on mange dehors à toute heure, et chaque repas est une découverte, du plus doux au plus épicé, comme un avant-goût de la générosité thaïe.

Impossible de venir à Chiang Mai sans assister au Tak Bat, l'aumône quotidienne aux moines. Très tôt le matin, les habitants se rangent silencieusement le long des ruelles pour offrir riz et fleurs aux moines en robe safran. Le réveil est un peu piquant, mais croyez-moi, l'expérience en vaut vraiment la peine ! Observer ce rituel, simple mais profondément émouvant, offre un moment suspendu avant que la ville ne s'éveille complètement, et permet de toucher du doigt une spiritualité intimement liée à la vie quotidienne. Autour de la ville, la nature se fait omniprésente : collines, cascades et forêts tropicales offrent des trekkings faciles ou des moments de contemplation. Les sanctuaires d'éléphants, loin du spectacle touristique, permettent de partager un instant respectueux et apaisant avec ces animaux majestueux.

> “Jungle luxuriante et plages paradisiaques se mêlent dans un décor sauvage et préservé.”

Chiang Mai est bien plus qu'une simple étape : c'est un centre de découverte culturelle et naturelle, où l'héritage, la vie locale et la nature se rencontrent pour offrir une immersion unique dans le nord de la Thaïlande.

Bangkok : le cœur bouillonnant de la Thaïlande

On quitte la ville en fin de journée pour embarquer dans un train de nuit en direction de Bangkok. Le périple s'étire jusqu'au petit matin. On se croirait dans un épisode de *Des trains pas comme les autres*, découvrant la Thaïlande autrement, au fil des gestes et des sourires des habitants, en partageant un peu de leur quotidien, simple et vrai. À l'arrivée, Bangkok saute aux yeux : tentaculaire, bouillonnante, vibrante. Pour loger, les quartiers de Siam ou Sukhumvit sont stratégiques, idéalement situés pour explorer la ville entre centres commerciaux, stations de métro et artères animées.

À quelques kilomètres de là (préférez le tuk-tuk pour vos déplacements), Khao San Road et Rambuttri Road méritent le détour : bars, restaurants, marchés nocturnes et voyageurs du monde entier s'y croisent dans une effervescence constante. Mais gardez à l'esprit que chaque quartier a son identité, son rythme et mérite d'être découvert. Au milieu de cette agitation, les temples emblématiques comme le Wat Pho ou le Grand Bouddha imposent leur majesté et rappellent que la spiritualité est omniprésente. Le Palais Royal, avec ses dorures et ses cours ciselées, transporte immédiatement dans un autre temps.

Les marchés flottants sont un passage obligé, mais pour une expérience authentique, Taling Chan ou Khlong Lat Mayom sont à privilégier : moins touristiques, ils révèlent la vraie vie sur les canaux, entre barques chargées de fruits, plats fumants et échanges chaleureux avec les habitants. Les marchés de nuit débordent de saveurs

et de lumières, tandis que les rooftops offrent une parenthèse spectaculaire sur la ville qui s'étend à perte de vue.

Pour une excursion un peu plus loin, le marché ferroviaire de Maeklong, à environ 80 km, vaut le détour. Les vendeurs replient leurs étals à l'arrivée du train, offrant un spectacle fascinant où l'ordinaire devient magique, illustrant parfaitement le rythme et l'ingéniosité de la Thaïlande.

Vous l'aurez compris, Bangkok est un monde à part : électrique, multiforme et captivante. Ici, la modernité des gratte-ciels et centres commerciaux côtoie les temples ancestraux et une culture millénaire. Passé et présent s'entrelacent à chaque coin de rue, offrant un spectacle fascinant et permanent, typique de cette capitale qui ne dort jamais. C'est sans aucun doute ma ville préférée, celle où je reviens dès que je le peux, retrouver une bande d'amis qui y ont posé leur valise, et où chaque visite réserve toujours de nouvelles découvertes.

Koh Chang : entre jungle et plages dorées

On quitte la capitale en bus pour un trajet d'environ cinq à six heures, avant de prendre le ferry pour Koh Chang. Comme toujours, partager ce périple avec les locaux et quelques backpackers permet de découvrir un autre visage de la Thaïlande, authentique et vivant, loin des circuits touristiques habituels. Le temps s'écoule au rythme des paysages qui défilent, entre villages et rizières, jusqu'à l'arrivée sur l'île, qui s'ouvre comme un mini-Jurassic Park : jungle luxuriante et plages paradisiaques.

> “Tentaculaire, bouillonnante, vibrante : Bangkok est un monde à part.”

Nous avons posé nos valises au Vayna Boutique Koh Chang, un lieu charmant, discret et idéalement situé, parfait pour se détendre après de longues journées d'exploration.

Moins fréquentée que Phuket ou Koh Samui, Koh Chang est un véritable terrain de jeu pour les amoureux de nature et d'aventure. Les plages de sable doré se succèdent, parfaites pour se relaxer ou faire du snorkeling dans des eaux claires. L'intérieur de l'île, dense et sauvage, offre des randonnées au cœur de la jungle et des cascades rafraîchissantes. Le long de la côte, de nombreux petits villages accueillent bars et restaurants traditionnels, parfaits pour des soirées calmes ou festives, selon l'humeur.

Pour découvrir la vie locale, il ne faut pas manquer Bang Bao Village, le plus célèbre village de pêcheurs de l'île. Ses maisons sur pilotis, ses quais animés et ses marchés de fruits de mer offrent un aperçu authentique du quotidien des habitants.

Koh Chang offre un équilibre parfait entre détente et aventure, entre mer et jungle, dans un cadre à la fois préservé et apaisant. Une conclusion idéale pour ce road trip thaïlandais qui commence dans la spiritualité du nord, s'électrise dans l'effervescence de Bangkok, et termine dans la douceur tropicale de cette île sauvage et préservée.

SUBTILE,

ORCHESTRER L'ART ET LE DESIGN POUR MIEUX LE VIVRE

PLUS QU'UNE GALERIE, UN LIEU D'ASSEMBLAGE SENSIBLE OÙ ART ET DESIGN DIALOGUENT LIBREMENT. DEPUIS CINQ ANS, **CATHERINE LEBRUN** Y CRÉE DES RENCONTRES ENTRE ŒUVRES, MATIÈRES ET PUBLICS, AVEC UNE APPROCHE INTUITIVE ET CONTEMPORAINE QUI INVITE À VIVRE L'ART AUTREMENT.

Comment est née la galerie, et quelle vision guidait sa création dès le départ ?

La galerie est née d'une passion de toujours pour l'objet et sa capacité à transformer un espace. Dès l'origine, j'ai voulu créer plus qu'un lieu d'exposition : un espace chaleureux, presque intime, où l'on se sent immédiatement bien. L'assemblage d'œuvres, d'objets et de créations issues de l'upcycling permet de faire dialoguer ancien et contemporain. Chaque visite doit surprendre, donner envie de revenir et créer un sentiment de bien-être immédiat.

Vous vous définissez comme « ensemblière ». Comment décririez-vous ce rôle ?

Être ensemblière, c'est composer une harmonie visuelle et sensorielle. Je pars souvent d'une pièce vintage, point d'ancrage chargé d'histoire, que je fais dialoguer avec des éléments contemporains. Les matières jouent un rôle central : textures brutes, œuvres textiles, photographie ou tapis pensés comme des œuvres à part entière. Mon objectif n'est pas de décorer, mais de raconter une histoire et de créer des espaces où l'on se sent bien. Cette approche séduit aujourd'hui une clientèle croissante, qui me confie l'application de cette philosophie à ses projets personnels. Subtile propose ainsi un service d'ensemblier, avec une curation sur mesure de mobilier, d'objets et d'œuvres artistiques.

Les artistes et artisans-designers occupent une place centrale dans votre projet. Quels critères guident votre sélection ?

La sélection naît avant tout de coups de cœur, affinés par l'expérience et le regard. Les saisons et les couleurs ouvrent souvent le dialogue, avant que les formes et les matières ne s'imposent. J'aime les œuvres structurées, pensées dans le détail, où rien n'est laissé au hasard. Prenez par exemple la table en inox Miroir, une pièce artisanale d'une grande justesse signée de l'Atelier Machot, ou encore mon attachement au travail de l'artiste luxembourgeois Massimo Beni. Ces choix me permettent de créer des assemblages sensibles, où des univers très différents dialoguent naturellement et racontent une histoire cohérente.

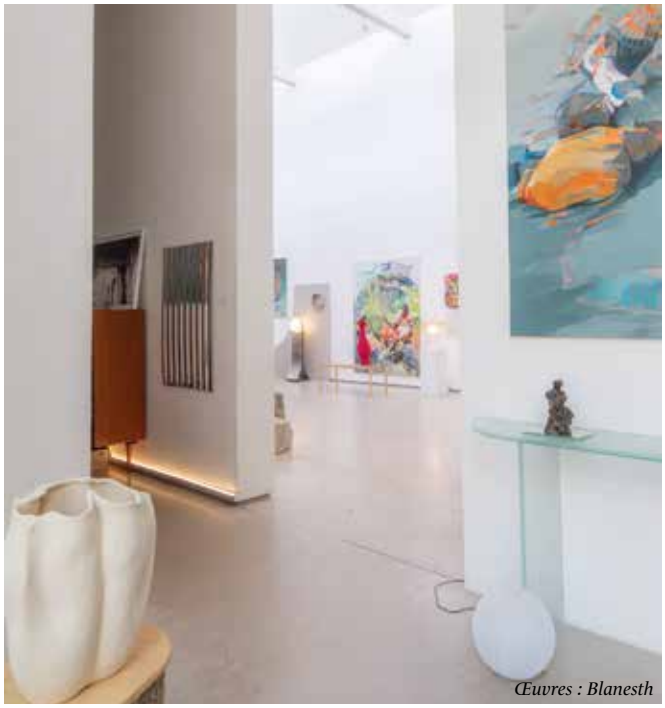
La galerie se distingue par une atmosphère sensible et intimiste. Quelle expérience souhaitez-vous offrir au public ?

Je souhaite créer un lien direct entre l'art et le quotidien. Les œuvres sont présentées dans une atmosphère accueillante, pensée comme un lieu de vie. J'aime que le visiteur soit intrigué dès l'entrée, qu'il ressente une émotion et ait envie de rester. Aujourd'hui, on se déplace avant tout pour vivre une expérience, pas seulement pour regarder.

Vous avez choisi de faire évoluer la galerie au-delà du simple espace d'exposition. Que permettent ces formats hybrides ?

L'art doit être partagé et vécu. Les workshops et événements prolongent cette vision à travers des expériences immersives et multisensorielles : ateliers de céramique à thème, rencontres artistiques, dîners de l'art pensés comme de véritables mises en scène. Chaque rendez-vous est conçu comme un moment unique, où les sens sont sollicités autant que le regard. Cette liberté de format nourrit l'énergie de la galerie et renforce le lien avec un public curieux, en quête d'émotion et de nouveauté.

Découvrez la galerie, ses artistes et les prochains rendez-vous sur place, et laissez-vous surprendre par une autre manière de vivre l'art et le design.



Œuvres : Blanesth

21A Av. Gaston Diderich, L-1420 Belair Luxembourg • Tél. : 621 301 844 • www.subtile.style • subtile.style

Subtile.

IKEA

COULEURS ENVELOPPANTES : *la nouvelle élégance intérieure*

Alors que Pantone consacre le blanc comme couleur de l'année 2026, la décoration intérieure s'autorise paradoxalement un pas de côté. Loin d'un retour au minimalisme clinique, ce blanc nouvelle génération agit comme une toile de fond, un silence nécessaire qui met en valeur une quête plus profonde : celle de lieux habités, sensibles et protecteurs. Dans un monde en quête d'ancrage, nos intérieurs se pensent désormais comme des refuges émotionnels, où la couleur ne s'impose pas mais enveloppe. Terracotta feutrée, brun cacao, bleu nuit ou vert mousse viennent ainsi dialoguer avec la clarté du blanc, apportant densité, relief et chaleur. Ces teintes profondes, presque tactiles, transforment le mur en matière vivante et redessinent l'espace par le jeu subtil de la lumière et des volumes. Décryptage.

Rédaction : **Alina Golovkova**

La tentation des teintes profondes

Dans un quotidien sous tension, l'intérieur devient un espace de repli. Les couleurs enveloppantes répondent à cette quête de douceur et de stabilité. Terres brûlées, brun cacao, aubergine, bleu nuit ou vert sapin composent désormais des palettes d'une intensité maîtrisée. Leur force réside dans leur capacité à absorber la lumière pour en restituer une impression diffuse et délicatement veloutée. On ne cherche plus à agrandir les volumes à tout prix, mais à réchauffer l'atmosphère et à créer une densité visuelle élégante. Ces nuances offrent une ambiance rassurante et raffinée qui trouve naturellement sa place dans les intérieurs contemporains.

Sculpture de l'espace : quand la couleur devient architecture

Ces couleurs séduisent également par leur aptitude à redessiner les volumes. Un mur prune ou chocolat peut structurer un salon ouvert, tandis qu'un couloir bleu pétrole devient immédiatement plus enveloppant.

De plus en plus, les décorateurs optent pour une approche où murs, portes et plinthes sont peints dans une même teinte, créant un effet écrin inspiré de l'hôtellerie haut de gamme. Cette unité visuelle confère à la pièce un caractère plus architectural. Le mobilier clair ou en bois blond, posé sur ce fond dense, gagne en présence et en sophistication.

> “Le choix d'une couleur profonde commence par l'analyse de la lumière.”

Textiles et matières : l'enveloppement par le toucher

L'essor des couleurs enveloppantes s'accompagne naturellement du retour des matières sensorielles. Laines bouclées, velours mat, lin lavé ou coton brut viennent adoucir la profondeur chromatique. Un canapé crème se détache magnifiquement sur un mur bordeaux, un tapis texturé apaise la densité d'un bleu nuit, un plaid épais souligne la douceur d'un terracotta. La couleur n'habille plus seulement l'espace, elle s'allie aux textures pour créer une atmosphère presque immersive.

Oser les couleurs enveloppantes : où et comment les adopter

Le choix d'une couleur profonde commence par l'analyse de la lumière. Dans une pièce orientée au nord, les teintes chaudes comme le caramel, la brique ou certains bruns compensent naturellement une luminosité froide.

> “Ces nuances offrent une ambiance rassurante et raffinée qui trouve naturellement sa place dans les intérieurs contemporains.”

À l’inverse, une pièce orientée au sud se prête facilement aux nuances très intenses, du bleu nuit au bordeaux, car la lumière plus généreuse équilibre ces couleurs denses. L’usage de la pièce joue également un rôle essentiel. Une chambre appelle des tonalités plus assourdies et réconfortantes, tandis qu’un salon peut accueillir une teinte plus affirmée. Il est enfin indispensable de tester plusieurs nuances directement sur les murs, car une couleur douce en plein jour peut devenir plus dramatique avec l’éclairage du soir.

Où les utiliser pour un effet maximal ?

Les couleurs enveloppantes trouvent leur place dans les pièces de vie comme le salon, où elles permettent de structurer l’espace et d’offrir une atmosphère plus intime. Elles conviennent particulièrement bien aux chambres, qui gagnent immédiatement en profondeur et en confort. Un couloir, souvent délaissé, peut se transformer en lieu de passage sophistiqué avec une teinte profonde. Quant à la salle de bains, elle adopte volontiers un brun épicé ou un vert forêt, qui lui donnent une allure de spa contemporain.

Ce qu'il vaut mieux éviter pour préserver l’équilibre

Il est important de ne pas assombrir une pièce déjà peu lumineuse en multipliant les teintes profondes. Une seule nuance bien choisie peut suffire à créer l’effet recherché. La relation entre la couleur et le mobilier doit être pensée avec soin, notamment en privilégiant les matières naturelles et les tonalités claires qui équilibrent visuellement l’ensemble. Le total look, où murs et boiseries se fondent dans une même teinte, peut être spectaculaire, mais nécessite un éclairage maîtrisé. Enfin, il est préférable de choisir une couleur en fonction de l’usage et de l’ambiance souhaitée plutôt que de suivre une tendance.

Quand la couleur devient un art de vivre

Le retour des couleurs enveloppantes traduit un désir d’intimité et de profondeur dans nos intérieurs. Après des années dominées par les blancs minimalistes, ces teintes denses invitent à ralentir et à apprécier une forme de confort plus émotionnel. Elles transforment les pièces en espaces chaleureux et personnels, où la couleur n’est plus un simple décor, mais un véritable outil de caractère. Miser sur elles, c’est affirmer une maison qui apaise, qui enveloppe et qui exprime pleinement son identité.

LASKASAS

PANTONE DÉVOILE LA COULEUR DE L’ANNÉE 2026 : CLOUD DANCER, LITTÉRALEMENT « LE DANSEUR DE NUAGES »

Un blanc ondoyant et lumineux, pensé comme une teinte apaisante qui favorise la réflexion, la concentration et la créativité, et redonne au minimalisme une dimension sensible.

HOME STAGING :
QUAND UN INTÉRIEUR DEVIENT UN VÉRITABLE FOYER

DEPUIS PLUS DE QUINZE ANS, **ODETE FERNANDES** ACCOMPAGNE LES COUPLES ET LES FAMILLES DANS LEURS PROJETS IMMOBILIERS À TRAVERS ABRIGO. SON SERVICE DE **HOME STAGING** RÉVÈLE LE POTENTIEL DES BIENS, FACILITE LA PROJECTION ET CRÉE LE COUP DE CŒUR DÈS LES PREMIÈRES SECONDES.

ODETE FERNANDES

Le home staging est au cœur de votre approche. Comment est né ce service chez ABRIGO ?

Le service de home staging est piloté par Odete Fernandes, avec une approche sur mesure et une attention particulière portée à chaque projet. Fondée en 2011, ABRIGO accompagne des projets immobiliers au Luxembourg, et le home staging s'est imposé naturellement comme un levier essentiel pour aider les acheteurs à se projeter et pour valoriser les biens dès la première visite.

Pourquoi le home staging est-il si déterminant dans un projet immobilier aujourd'hui ?

Parce qu'un bien peut être parfaitement situé et correctement évalué, s'il ne provoque pas d'émotion, la décision ne se fait pas. Le home staging permet de créer une ambiance douce, neutre et harmonieuse, dans laquelle les futurs occupants peuvent immédiatement s'imaginer vivre.

Concrètement, comment intervenez-vous sur un bien ?

Il s'agit d'actions ciblées et raisonnées, sans gros travaux : désencombrement, réorganisation des espaces, mise en valeur de la lumière, dépersonnalisation et correction de petits défauts. Chaque intervention est pensée pour révéler l'âme du lieu sans le dénaturer.

Avez-vous un exemple concret de transformation réussie ?

Oui, une maison à Weimerskirch qui n'arrivait pas à se vendre depuis plus d'un an. Après une intervention de home staging pour un budget inférieur à 5 % de la valeur du bien, la maison s'est vendue en quelques jours, à un prix supérieur à celui initialement demandé. Le jeune couple acquéreur a eu un véritable coup de cœur.

> *Le home staging ne vend pas seulement un bien, il raconte une histoire : celle d'un nouveau départ.*

Au-delà du home staging, comment accompagnez-vous vos clients ?

À travers ABRIGO, j'accompagne mes clients de manière globale : estimation réaliste, mise en valeur professionnelle avec photos HD, conseils personnalisés et accompagnement administratif. L'objectif est d'offrir un parcours fluide, rassurant et sans stress, du premier contact jusqu'à la remise des clés.

À qui s'adresse le service de home staging ABRIGO ?

À celles et ceux qui souhaitent vendre ou louer leur bien dans les meilleures conditions, ou tout simplement révéler son potentiel avant une nouvelle étape de vie.

Vous souhaitez valoriser votre bien et créer le coup de cœur dès la première visite ? Le service de home staging ABRIGO, porté par l'expertise d'Odete Fernandes, propose une approche sur mesure, conçue pour révéler le potentiel de chaque espace.

Avant

Après

6 Rue de la Gare, L-6117 Junglinster • Tél. : 26 78 28 28 • www.abrigo.lu •

Abrigo

Agenda culturel DE JANVIER

Jusqu'au 31.05.26

exposition

STORYLINES

© Laurent Sturm

Storylines explore le pouvoir des images à raconter des histoires, des émotions et des transformations, en offrant un panorama de la photographie contemporaine. Des artistes comme Thomas Nondh Jansen, Olivier Schillen, Neckel Scholtus, Manon Diederich, Karin Schmuck, Pasha Rafiy et Anna Krieps présentent des séries qui oscillent entre narration intime et observation de phénomènes collectifs. Le visiteur est invité à voyager à travers portraits familiaux, scènes historiques et réflexions sur la société contemporaine, découvrant comment chaque image devient un récit à part entière. L'exposition transforme Clervaux en un véritable livre ouvert où se croisent perspectives personnelles et collectives, révélant la diversité des expériences humaines et la richesse des histoires que chaque photographe choisit de raconter. Entre sensibilité et engagement, *Storylines* met en lumière l'art de la narration visuelle comme vecteur de compréhension du monde et de partage culturel.

CITÉ DE L'IMAGE
www.clervauximage.lu

Jusqu'au 16.08.26

exposition

X-RAY – LA PUISSANCE DU REGARD RÖNTGEN

Installée dans le décor industriel monumental de la Völklinger Hütte, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, cette exposition offre une plongée fascinante dans l'histoire et l'impact des rayons X. Depuis leur découverte par Wilhelm Röntgen en 1895, ces ondes invisibles ont bouleversé notre perception du corps et de la matière, inspirant scientifiques, artistes et designers. À travers des installations spectaculaires, des archives inédites et des objets provenant de plus de 25 pays, l'exposition retrace le parcours des rayons X dans la science, l'art et la culture populaire.

Les visiteurs découvrent les premiers clichés radiographiques, l'héritage de pionniers comme Marie Curie, mais aussi l'influence des rayons X sur la mode, la musique et la création contemporaine. La scénographie immersive mêle laboratoires reconstitués, sculptures translucides, vitraux radiographiques et maquettes techniques, offrant une expérience sensorielle unique qui interroge notre désir de voir l'invisible et d'explorer les limites de notre perception. Un voyage au cœur de l'inconnu qui éveille à la fois curiosité scientifique et sensibilité artistique.

VÖLKLINGER HÜTTE
www.voelklinger-huette.org

11.01.26 *théâtre*

L'ODEUR DE LA GUERRE

Ovationné au Festival d'Avignon, *L'Odeur de la guerre* mêle humour et émotion dans une histoire vibrante d'émancipation. Seule en scène derrière un punching-ball, Julie Duval raconte avec rage et tendresse le parcours d'une jeune femme qui se prépare à son premier championnat de boxe après des études interrompues et une fuite à Paris pour vivre son art. Chaque coup, chaque mouvement devient langage, révélant la colère mais aussi la résilience et l'humour de cette héroïne moderne. À travers les voix de sa famille, de ses amis et de ses mentors, Julie explore les liens humains, les obstacles à surmonter et la force de se réinventer. Un spectacle où l'énergie physique et la puissance émotionnelle se combinent pour bousculer les stéréotypes et célébrer la liberté de s'affirmer pleinement.

THÉÂTRE ESCH
www.theatre.esch.lu

16.01.26 *concert*

THE GOLDEN VOICES OF GOSPEL - HALLELUJAH : THE POWER OF LOVE

Les Golden Voices of Gospel, chorale internationale de renommée, proposent une expérience musicale exceptionnelle où chaque note résonne avec énergie et émotion. Depuis des décennies, ce chœur fascine les publics du monde entier, des petites églises aux grandes scènes internationales, par son mélange unique de gospel traditionnel, de spirituals et de gospel moderne. Avec leur nouvel album *Hallelujah*, ils explorent la rencontre entre le gospel et les chansons allemandes, mêlant solennité et modernité, émotion profonde et atmosphère festive. Le public est pleinement invité à devenir acteur du concert : chanter, taper dans les mains et ressentir l'intensité des voix. Chaque interprétation transporte au cœur de l'histoire musicale afro-américaine, des classiques intemporels comme « Oh When The Saints » aux adaptations modernes, tout en restant fidèle à la puissance originelle des chants d'église. L'expérience est à la fois spirituelle et jubilatoire, où la voix humaine devient un instrument capable de toucher et d'élever l'âme, tout en célébrant la richesse de la tradition et l'innovation musicale. Une soirée qui promet des frissons, des émotions partagées et une communion unique entre artistes et public.

TRIFOLION
www.trifolion.lu

24.01.26 *danse*

HORS CIRCUITS | N.ÉON – YVANN ALEXANDRE

Dans N.ÉON, Yvann Alexandre s'inspire de l'histoire fascinante du chevalier d'Éon, figure emblématique du XVIIIe siècle connue pour sa vie entre deux identités, pour interroger la fluidité des genres et la complexité des relations humaines. Sur scène, les interprètes naviguent entre apparition et disparition, solitude et collectif, dans une chorégraphie qui mêle élégance, audace et inventivité. Les lumières, les sons et les espaces scéniques se combinent pour créer un univers mouvant où chaque geste devient langage et chaque déplacement raconte une histoire. La pièce explore la tension entre visibilité et invisibilité, identité personnelle et rôle social, intimité et confrontation avec le monde extérieur. N.ÉON promet une expérience sensorielle et émotionnelle où le corps devient vecteur de poésie, de questionnements et de métamorphoses. Le spectacle invite le spectateur à réfléchir sur ses propres perceptions des frontières et à ressentir la subtilité des émotions humaines.

TROIS CL
www.danse.lu

24.01.26

concert

VOCES8 – LONDON BY NIGHT

VOCES8 invite le public à un voyage vocal fascinant à travers la richesse et la finesse de la voix humaine. Avec *London by Night*, l'ensemble explore un répertoire éclectique allant des madrigaux anglais classiques à des arrangements contemporains de chansons pop et de standards intemporels, en passant par des hommages à Frank Sinatra. Chaque interprétation est un exercice d'équilibre entre précision technique et expressivité émotionnelle, où la maîtrise harmonique exceptionnelle de VOCES8 rend chaque note vibrante et vivante. Les textures sonores se déploient, cheminant entre passages délicats, intimistes et envolées puissantes, immergeant le public dans un univers où la voix devient instrument et récit à la fois. Cette soirée promet une expérience sensorielle complète, où la beauté des harmonies, la subtilité des nuances et l'énergie communicative de l'ensemble captivent l'auditeur, tout en révélant le potentiel infini de la musique vocale pour toucher, émouvoir et transporter au-delà des frontières du temps et de l'espace.

PHILHARMONIE
www.philharmonie.lu

DU 25.01.26 AU 31.01.26

festival

RESET – FESTIVAL DE JAZZ

La 9e édition de RESET réunit huit artistes européens pour une semaine de création et de performance improvisée. Sous la direction du compositeur et vibraphoniste Pascal Schumacher, les musiciens explorent de nouvelles sonorités, croisant traditions et innovations. Chaque journée est un laboratoire sonore où rencontres et échanges nourrissent des concerts uniques. Le public découvre des compositions inédites, des dialogues musicaux surprenants et des moments d'alchimie collective, où jazz contemporain et spontanéité se rencontrent. Les artistes Jérôme Klein, Franz von Chossy, Maelle Desbrosses, Marta Wajdzik, Aurélie Charneux, Selma Savolainen, Grigoris Theodoridis et André Fernandes créent ensemble une expérience sonore riche et captivante, célébrant l'audace et la diversité du jazz européen.

NEIMËNSTER
www.neimenster.lu

DU 29.01.26 AU 01.02.26

festival

FESTIVAL A CAPE'LLA

A CAPE'LLA célèbre le chant sans accompagnement, du grégorien à la pop, du folk au beatbox. Pendant quatre jours, le festival propose concerts et ateliers pour explorer toutes les facettes de la voix humaine. Les ensembles invités, tels que Ringmasters, Chanticleer, Choreos, Åkervinda, Latvian Voices, Cantaloop, Mata, Veus et Tim Slizzer, partagent leur savoir-faire et leur créativité avec le public, offrant un panorama éclectique et festif du chant a cappella. Chaque performance devient un échange vivant, où la voix, seule ou collective, raconte des histoires et transmet des émotions universelles, du rire aux frissons d'émotion, pour une expérience musicale unique et fédératrice.

CAPE
www.cape.lu

30.01.26 *danse*

LE SACRE DE LILA

Dans *Le Sacre de Lila*, Ismaël Mouaraki transpose les rites nocturnes marocains appelés « lila » sur scène avec une danse urbaine contemporaine. Les sept interprètes incarnent les chants, les gestes et l'énergie des cérémonies, mêlant guérison spirituelle et célébration corporelle. Le spectacle explore la sensualité, la force et la vulnérabilité du corps masculin, créant un moment de communion avec le public où chaque mouvement devient rituel. La scène se transforme en espace d'exaltation et de partage, révélant la richesse culturelle et émotionnelle des traditions transposées dans un langage contemporain.

COMPAGNIE DESTINS CROISÉS – KINNEKSBOND
www.kinneksbond.lu

© Sylvie-Ann Paré

DU 31.01.26 AU 01.02.26 *théâtre*

THE STRANGER SONG

The Stranger Song, porté par le collectif Independent Little Lies, met en scène la rencontre entre artistes professionnels et amateurs pour interroger les liens humains et le « faire société ». Dirigée par Elsa Rauchs et Claire Wagener, la pièce fait dialoguer voix, langues et regards, révélant la richesse et la fragilité de l'altérité. Entre intimité et collectif, le spectacle crée un espace inclusif où chaque rencontre devient un acte de partage, donnant naissance à un théâtre profondément humain et sensible, célébrant la force de l'inclusion.

GRAND THÉÂTRE
www.lestheatres.lu

Camille Tardif

L'ÂME D'UNE MAISON OÙ L'HUMAIN PRIME

De la Polynésie au Luxembourg, Camille incarne l'accueil, la passion et la résilience d'un métier qui ne s'arrête jamais. Au cœur du restaurant, elle fait vivre le lien humain qui définit la maison.

Rédaction : **Maria Pietrangeli**

Comment est né le projet Camille et Julien ? Et quelle a été l'étincelle qui vous a convaincus, vous et votre mari, de vous lancer ensemble dans cette aventure ?

Camille et Julien, c'est l'histoire d'un couple formé en Polynésie, où tous deux travaillaient dans l'hôtellerie-restauration. Après des expériences enrichissantes, Julien, issu d'une famille de restaurateurs et passé chez Ducasse, moi, formée chez Four Seasons à Londres et Paris, nous avons choisi de travailler ensemble en Guadeloupe, où la gestion d'un hôtel sur Basse-Terre a confirmé notre envie d'évoluer côte à côte. Plus tard, installés à Chantilly où Julien a obtenu une étoile, nous sommes devenus parents et avons voulu créer notre propre projet. Deux options s'offraient à nous : rester en France ou rejoindre le Luxembourg, où la famille de Julien est installée. Le Grand-Duché s'est imposé, réunissant soutien familial et solidité économique. Ainsi est née « Camille et Julien », notre aventure commune au Luxembourg.

Comment parvenez-vous à harmoniser votre double rôle, chef d'entreprise et partenaire de vie, au sein d'un même projet ?

Dans la restauration, la frontière entre vie professionnelle et personnelle est très mince : c'est une passion qui nous accompagne du matin au soir, même si l'équilibre n'est pas toujours simple. Nous avons longtemps vécu au-dessus du restaurant avant de déménager à la naissance de notre deuxième fille, pour retrouver un peu de distance, même si le travail reste très présent dans nos échanges. Avec deux enfants et des horaires exigeants, tout repose sur une bonne organisation… et sur cette passion qui continue de nous porter.

L'identité culinaire du restaurant repose sur la signature de mon mari, formé auprès de Robuchon, Ducasse et Fréchon. Sa cuisine est profondément française, fidèle aux grands classiques qu'il élève au niveau gastronomique, enrichie de la fraîcheur de ses expériences en Polynésie et aux Antilles. Notre démarche est durable : produits locaux, de saison, forte place du végétal, et un potager d'herbes aromatiques devenu central dans ses sauces et garnitures. S'il est reconnu pour son menu entièrement végétal, il excelle aussi dans la cuisine de chasse : champion du monde du lièvre à la royale en 2022 et récemment distingué pour sa tourte de Pithiviers, deux univers qui définissent pleinement sa signature.

Quelles sont les plus grandes difficultés que vous rencontrez aujourd'hui en tant qu'entrepreneure dans la restauration, et comment vous y adaptez-vous ?

Le Covid n'a pas tout changé, mais il a accéléré des tendances déjà présentes, notamment autour du personnel. Les confinements successifs ont rebattu les cartes : beaucoup de professionnels expérimentés ont quitté la restauration pour se reconvertir, laissant derrière eux un vide difficile à combler. Nous nous sommes retrouvés avec un vivier plus jeune, moins formé, parfois propulsé trop vite à des postes importants, ce qui crée un déséquilibre dans les équipes. Les attentes des clients évoluent aussi très vite, ce qui demande une capacité d'adaptation constante. Mais cette période ouvre aussi de nouvelles perspectives : certains terrains restent peu explorés, comme la vente à emporter gastronomique ou le service étoilé à domicile, qui offrent aujourd'hui un potentiel réel de développement.

Comment gérez-vous la pression et les imprévus, qu'ils soient en cuisine ou en salle ?

On avance dans ce métier avec le sourire, même si l'on mesure avec le temps à quel point il peut être physiquement exigeant. J'ai vu, au fil de mes expériences, combien cela pèse à partir d'un certain âge. Mais l'expérience apporte aussi de la sagesse : on sait que chaque tempête finit par s'apaiser. Ce qui nous aide beaucoup, c'est le fait de travailler en couple. On partage tout : une situation de salle trouve une oreille attentive en cuisine, et inversement. C'est un véritable pilier. D'ailleurs, beaucoup de grandes maisons au Luxembourg reposent aussi sur des couples comme au Mosconi, au Clairefontaine, chez Linster, ou encore à Ma Langue Sourit. Il y a une force particulière qui naît de ces duos.

Le secteur de la restauration évolue vite. Quelle tendance actuelle vous inspire ou vous inquiète ?

Le secteur évolue vite, mais une chose reste certaine : les gens auront toujours besoin de manger. Même avec l'IA et la digitalisation, l'accueil, le sourire et la relation humaine demeurent irremplaçables. C'est la vraie valeur ajoutée des restaurateurs. Aucune tendance n'est réellement inquiétante : elles offrent plutôt l'occasion de se réinventer, car reproduire la restauration d'autrefois n'aurait plus de sens. Cette remise en question permanente est stimulante. Nous envisageons notamment de développer la vente à emporter gastronomique, pour prolonger l'expérience au-delà du restaurant. Malgré les mutations, le métier a encore de l'avenir : il ne disparaîtra pas.

Quelle place accordez-vous à la relation client et comment gardez-vous un lien de proximité avec votre clientèle ?

La relation client est essentielle, encore plus au Luxembourg où le contact humain compte beaucoup. Les clients viennent pour « Camille et Julien » et attendent notre présence. Lorsque j'ai été moins visible en salle après la naissance de notre deuxième enfant, j'ai senti que cela manquait aux habitués. Je fais donc au mieux pour concilier mon rôle de mère et celui que j'ai au restaurant, sans soutien extérieur régulier, afin d'être là autant que possible. Et je reste toujours disponible : du lundi 1h du matin au dimanche minuit, quiconque appelle tombe sur moi, parfois avec un fond de bruit familial, mais toujours présente. C'est quelque chose que les clients apprécient énormément.

Si vous deviez transmettre un conseil à de jeunes entrepreneurs qui souhaitent ouvrir un restaurant en couple, quel serait-il ?

Ouvrir un restaurant en couple exige une entente très solide et beaucoup de communication. Avec des enfants, un couple fonctionne déjà comme une petite entreprise, et créer un restaurant revient presque à accueillir un nouveau « bébé ». Il faut donc être sûr de la force du duo et de la complémentarité des compétences. Mon conseil serait de se lancer progressivement : éviter d'acheter tout de suite et privilégier une location-gérance ou une formule souple permettant de se retirer si nécessaire. Des dispositifs juridiques existent pour protéger chacun. En bref : ne pas tout miser d'un coup, car la moindre difficulté financière, matérielle ou liée à la fatigue peut rapidement compliquer les choses.

Infos

Camille Tardif
Société : SARL-S Les Mimis
Date de création : mars 2020
Nombre de salariés : 6

Food

MANSFELD, NOUVEAU DUO AUX COMMANDES

Le Mansfeld ouvre un nouveau chapitre avec l'arrivée d'un duo bien connu : Cyrille Schneider et Mathieu Morvan. Ensemble, ils reprennent ce lieu emblématique de Clausen avec l'ambition d'allier héritage, modernité et une atmosphère plus vivante. Aux fourneaux, Mathieu Morvan déploie une cuisine authentique et savoureuse, fidèle à son style précis, portée par des produits choisis et un sens aigu de la sincérité culinaire. Chaque assiette reflète son talent pour sublimer la simplicité sans jamais céder à l'artifice. Sous leur impulsion, le Mansfeld se réinvente en douceur et promet une expérience gourmande renouvelée, chaleureuse et élégante, tout en respectant l'âme qui a fait la réputation de cette adresse incontournable.

La Cristallerie, UN VOYAGE CULINAIRE D'EXCEPTION

Au cœur de Luxembourg, La Cristallerie propose une expérience gastronomique raffinée dans un décor élégant mêlant miroirs, dorures et touches de cristal. Dans cet écrin, le chef Milan Brée signe une cuisine française contemporaine, précise et inspirée. Originaire de Nantes et formé au sein de grandes maisons étoilées, le chef cultive le respect du produit, la saisonnalité et l'authenticité. Installé au Luxembourg depuis 2017, puis revenu en 2022 après une parenthèse rémoise, il développe une cuisine créative et éthique, en accord avec l'esprit Relais & Châteaux. À travers trois menus, Éclat, Reflet et Cristal, La Cristallerie invite à un voyage sensoriel subtil et équilibré. L'expérience se conclut avec les desserts du chef pâtissier Damien Grandclaude, dont les créations allient finesse, précision et élégance.

Montagne EN FUSION

À Megève, Marc Veyrat et Mallory Gabsi unissent leurs talents pour créer une table intime où la nature dicte le tempo. Chaque matin, le duo parcourt sous-bois et prairies pour cueillir les herbes sauvages qui inspirent leurs plats. Œuf aux arômes forestiers, beignets de lichen, tartiflette réinventée : leur cuisine raconte la montagne autrement, avec audace et émotion. Le dimanche, Christine Heckler Veyrat signe la Cuisine de l'Âtre, portée par flammes, braises et cendres, pour une expérience plus instinctive. Ensemble, ils façonnent une adresse-refuge où la créativité s'élève aussi haut que les sommets environnants, révélant une vision nouvelle, vibrante et sensorielle de la gastronomie alpine. Une table destinée aux voyageurs curieux et aux quêteurs d'émotions culinaires, à Megève, tout simplement.

Sparkling Yuzu : les bulles qui réinventent l'apéro nolo

The Mocktail Club frappe fort avec « Sparkling Yuzu », son premier apéritif pétillant sans alcool. Fidèles à leur flair gourmand, Marie et Kaat Claessens signent une création adulte, fraîche et raffinée, qui prolonge le succès de leurs mocktails déjà présents en épiceries fines et jusque dans les restaurants étoilés. Ici, pas d'alcool mais une effervescence aromatique : acidité délicate du yuzu japonais, profondeur du maté, élégance des pétales de rose et pointe piquante de huacatay. Le tout relevé par des tanins de chêne et un soupçon de poivre rose pour une complexité digne d'une cuvée festive. Né d'une célébration familiale, Sparkling Yuzu s'impose aujourd'hui comme la nouvelle star du « no/low » : naturel, subtil, impeccablement travaillé. La preuve que les bulles sans alcool peuvent avoir du caractère.

L'ITALIE À TABLE, TOUT PRÈS DE CHEZ VOUS

C'est désormais officiel : la cuisine italienne entre au patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO. Une consécration qui dépasse largement la simple addition de recettes iconiques. Ce que l'UNESCO salue, c'est un art de vivre à part entière : la table comme lieu de rassemblement, le repas comme moment de partage et de transmission, le respect scrupuleux des saisons, des produits et des gestes hérités. Une décision entérinée à New Delhi, qui résonne bien au-delà des frontières de la péninsule, de Rome à Bruxelles. Au Luxembourg aussi, cette reconnaissance prend tout son sens. De Esch/Alzette à Ettelbruck en passant par la capitale, de plus en plus de tables font vivre au quotidien cette cucina italiana désormais consacrée. Dans l'assiette, bien sûr, mais surtout dans l'atmosphère : celle d'une cuisine généreuse, inclusive, durable, pensée pour rassembler. Une Italie de proximité, fidèle à ses racines, qui prouve que le patrimoine se savoure autant qu'il se transmet.

GALETTE COOKIE : *Picard casse les codes de l'Épiphanie*

Pour l'Épiphanie 2026, Picard bouscule les traditions sans les trahir. L'enseigne surgelée dévoile une création hybride et résolument régressive : la Galette Cookie. À la croisée de deux monuments de l'enfance, cette nouveauté marie le croustillant d'une pâte feuilletée dorée à un cœur généreux noisette-cacao, le tout coiffé d'un cookie à la noisette constellé de pépites de chocolat. À la dégustation, les textures se répondent : le feuilletage craque, la garniture fond, le cookie apporte une touche moelleuse et intensément gourmande. Pensée pour les becs sucrés et les amateurs de desserts assumés, cette galette audacieuse vient enrichir une collection déjà bien fournie. Frangipane traditionnelle, recettes fruitées, versions chocolatées ou bio : Picard continue de décliner l'Épiphanie au pluriel, fidèle à son credo d'accessibilité et de plaisir. Une chose est sûre : cette année encore, chacun pourra trouver galette à sa couronne, qu'il soit puriste… ou tenté par le twist.

ZILTE, L'ART EN PLEINE LUMIÈRE

Avec Zilte, Viki Geunes ouvre enfin les portes d'un univers culinaire où la précision flirte avec l'émotion. Le chef triplement étoilé y dévoile trente ingrédients comme autant de fragments de mémoire, magnifiés par les images sensibles de Kris Vlegels et les illustrations audacieuses de Carll Cneut. On y lit son parcours sans filet, son obsession du geste juste, la force de l'équipe et le prix souvent invisible de la perfection. Plus qu'un livre, Zilte devient une immersion totale : un dialogue entre art et saveurs, où chaque page révèle la profondeur d'un chef qui cuisine comme il écrit, avec intensité, honnêteté et une maîtrise rare.

Pour celles qui
ont du talon

DEPUIS 1764

BOFFERDING

SANS ALCOOL

AGACOM

© Nathalie Aubry

TARTE AU FROMAGE CRÉMEUSE AUX FLEURS DE SUREAU *façon basque*

PRÉPARATION : 10 MINUTES ▸ INFUSION : 1 NUIT ▸ REPOS : 1 H À 1 NUIT
CUISSON : 40 MINUTES ▸ POUR 8 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 5 ou 6 belles fleurs de sureau fraîchement cueillies, nettoyées
- 375 g de crème liquide entière (35 % MG)
- 750 g de fromage à la crème type Philadelphia®
- 5 œufs
- 225 g de sucre en poudre
- 20 g de fécule de maïs ou de farine de blé

La veille, faites infuser les fleurs de sureau. Portez à ébullition la crème, ôtez-la du feu, puis trempez les fleurs (bien nettoyées !) dans la crème chaude. Filmez, laissez refroidir, puis mettez au réfrigérateur toute une nuit. Pour faire le gâteau, préchauffez le four à 210 °C.

Mettez le fromage à la crème et le sucre dans un grand saladier, puis fouettez jusqu'à obtenir une crème lisse. Ajoutez les œufs un à un en fouettant entre chaque ajout, en alternant avec la crème froide infusée. Incorporez la farine ou la fécule tamisée, mélangez soigneusement. Versez la préparation dans un moule rond de 22 cm de diamètre tapissé de papier cuisson. Vous pouvez aussi utiliser un moule de 24 cm si vous préférez la tarte un peu moins haute.

Faites cuire au four pendant environ 40 minutes. Surveillez la cuisson, car elle peut varier selon le four. Si la surface colore trop vite, couvrez-la de papier aluminium à mi-cuisson. À la fin de la cuisson, la tarte doit rester légèrement tremblotante au centre pour conserver sa texture fondante. Éteignez le four, entrouvrez la porte (en y coinçant par exemple une cuillère en bois) et laissez la tarte reposer à l'intérieur pendant 4 h, voire toute la nuit. En hiver, vous pouvez la laisser à température ambiante ; en été, s'il fait autour de 20 °C, laissez-la 2 h dans le four entrouvert, puis placez-la au réfrigérateur. S'il fait très chaud (plus de 30 °C), 1 h dans le four suffit avant de la réfrigérer rapidement.

Servez une fois bien refroidie. Vous pouvez la démouler délicatement juste avant de la présenter.

PETITS PLATS ENTRE AMIS DE TRISH DESEINE

Paru en 2001, *Petits plats entre amis* de Trish Deseine a marqué toute une génération de cuisiniers amateurs. Véritable manifeste du recevoir simple et gourmand, il revient aujourd'hui dans une édition anniversaire. Au menu : les recettes cultes qui ont fait son succès, enrichies de propositions plus actuelles, davantage de plats veggie et du monde, un peu moins de viande et de sucre, sans jamais renoncer au plaisir.

Éditions Hachette Cuisine

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.

ANJOU BLANC DEMI-SEC TENDRE "DANS LES PAS DE LÉONIE" 2023 CHÂTEAU DU BREUIL

Ce joli chenin de Loire accompagnera parfaitement cette tarte douce et florale. Le Château du Breuil, domaine phare du Layon, signe une cuvée délicieuse aux arômes de fruits blancs (poire, coing) et de fleurs blanches. En bouche, le vin est tendre, légèrement doux sans aller vers le moelleux. L'équilibre est assuré par la vivacité du cépage. À seulement 10,5 %, ce vin léger est idéal en fin de repas ou à l'heure du goûter !

WWW.LA-CAVE-DES-SOMMELIERS.COM

L'HOROSCOPE DE JANVIER

par Díana Dobrescu

LE SIGNE DU MOIS

CAPRICORNE
(22 DÉC. – 19 JANV.)

Joyeux anniversaire, mes corniches et ambitieuses boss ladies ! Vous allez retomber amoureuse cette année. Vous sentez-vous prête ? Les planètes vous avaient mises en *stand-by* pour des raisons karmiques. 2026, c'est le grand galop, alors soyez sensuelles dès janvier !

BÉLIER
(21 MARS – 19 AVR.)

Du chic et du neuf, tout ce qu'on aime pour commencer l'année, sous le froid du Grand-Duché. Vous restez plus casanière après les fêtes, mais cela ne vous enlève en rien votre peps et votre spontanéité. Buvez du thé pour calmer les possibles migraines.

CANCER
(21 JUIN – 22 JUIL.)

Mes belles gagnantes de l'année 2025 ! Dissolvez toute crainte, car l'année 2026 sera tout aussi glorieuse, bien qu'un peu stressante. Mais n'est-ce pas le prix à payer pour être reconnue pour ses talents ? Le rose nacré apaisera vos pensées si besoin.

BALANCE
(23 SEPT. – 22 OCT.)

Vous repartez sur de bonnes bases après une fin de 2025 instable. Vénus vous plonge dans l'amour de votre travail et de certains collègues. Attention à ne pas exagérer ces flatteries. Mars en Sagittaire est parfois borderline, donc sachez être empathique.

VERSEAU
(20 JANV. – 18 FÉVR.)

Les femmes à la vision du futur. Bonne année à vous ! J'espère que vous avez bien survécu aux fêtes en famille. Janvier s'annonce très pensif pour vous. Vous planifiez des stratégies de groupe très précises pour atteindre vos objectifs. N'oubliez pas de sortir entre amies ce mois-ci !

TAUREAU
(20 AVR. – 20 MAI)

Une saison qui s'annonce pleine de travail et d'amitiés. Vous développez un sens aigu des collaborations fructueuses et des sorties entre amis, sans jamais perdre le sens de ce qui vous nourrit vraiment. Osez toutes les nuances de blanc, car Vénus vous y encourage.

LION
(23 JUIL.– 22 AOÛT)

Rentrée sauvage d'amour pour nos lionnes. On chérit sa famille et on se prépare d'excellents plans avec créativité. On se laisse guider par son cœur et on reçoit beaucoup en retour. C'est le moment de préparer l'été qui s'annonce sensationnel pour vous, mesdames.

SCORPION
(23 OCT.– 21 NOV.)

La renaissance et la quête du succès vous accompagnent. Ça y est ! Vous laissez derrière vous la peau de serpent du passé pour incarner cette nouvelle version de vous qui ne se cache plus, sans jamais perdre le sens de votre véritable direction. Quel superbe travail, mesdames !

POISSONS
(19 FÉVR. – 20 MARS)

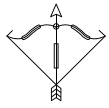
Bonne année à vous, mes survivantes de 2025 ! J'espère que vous avez apprécié les fêtes ainsi que la dernière pleine lune. Ce mois de janvier s'annonce actif et plein de bonnes nouvelles. Restez connectées à votre intuition, car elle est votre boussole, particulièrement pour cette année 2026.

GÉMEAUX
(21 MAI – 20 JUIN)

C'est le chaos maîtrisé pour cette rentrée d'hiver. Mais surtout, le cœur est réchauffé par les choix que vous avez faits en décembre pour y voir plus clair. On se prépare doucement à un déménagement ? Gardez la pêche et portez du jaune ou du doré.

VIERGE
(23 AOÛT – 22 SEPT.)

J'ose espérer que l'année dernière vous a appris à qui donner votre énergie et à qui ne pas ! Vous faites partie des guérisseuses. Sachez que l'année 2026 sera une année de grande réussite pour vous. Entourez-vous des meilleures personnes. Les textures translucides éveillent l'activité de Mercure, essayez donc.



SAGITTAIRE
(22 NOV. – 21 DÉC.)

Après un mois de décembre festif et *crazy*, la reprise au travail peut vous démotiver un peu. Cependant, Mars, planète de l'action et du drive herculéen, vous donne des ressources optimistes pour concrétiser les projets en cours. Faites de petits *short trips* !

VEN 02.01. –
SAM 31.01.26

SOLDES

SOLDES

DES %

LES SOLDES D'HIVER

JUSQU'À –50% !

SUR LES MEUBLES AFFICHÉS
MODÈLE D'EXPO !

kichechef
HOME SWEET HOME

KICHECHEF.LU

REMISE CALCULÉE SUR LE PRIX BRUT. ACTION NON VALABLE SUR LES PROMOTIONS. SANS LIVRAISON ET MONTAGE.

trendy stone

SIGN YOUR INTERIOR

Des revêtements parfaitement [im]parfaits pour un design brut et moderne.

TRENDYSTONE.LU

Design by takaneo.com

5, rue de Limpach
L-3932 Mondercange

T. +352 26 57 94 1
contact@trendystone.lu