



De Lëtzebuerger Militär an Ex-Militär

ORGANE DE L'ASSOCIATION MUTUALISTE GRAND-DUCALE
DES MILITAIRES ET ANCIENS MILITAIRES LUXEMBOURGEOIS

- Société de Secours Mutuels depuis 1893, affiliée à la FNML -
(Fédération Nationale de la Mutualité Luxembourgeoise)

Nr 3. - 2024

*Alles Guddes am
Neie Joer*

Sous le Haut Protectorat de
S.A.R. le Grand-Duc Henri



L'AMAM est présente
sur internet:
www.amam.lu

De Lëtzebuerger Militär an Ex-Militär

ORGANE DE L'ASSOCIATION MUTUALISTE
GRAND-DUCALE DES MILITAIRES
ET ANCIENS MILITAIRES LUXEMBOURGEOIS

Inhaltsverzeichnis



**MIR WËNSCHEN DEM PRËNZ AN IERF-GROSS-HERZOG
ALLES GUDDES FIR SENG 43 JOER**



**VISITE DE L'OUVRAGE
A-BOIS DU FOUR (LIGNE MAGINOT)**



**NEIEGKEETEN AUS
EISER ARMËI**



Mir wënschen dem Prënz an Ierfgroussherzog
alles Guddes fir seng 43 Joer **5**

Editorial **7**

Composition du Conseil d'Administration 2024 **8**

Visite de l'Ouvrage A-Bois du Four (Ligne Maginot)
sur invitation de nos amis de l'ACRT
(Association des Cadres de Reserve de Thionville),
le 22 septembre 2024 **11**

La Défense luxembourgeoise augmentera
ses dépenses de 102 millions d'euros en 2025 **17**

Présentation du nouveau véhicule de reconnaissance,
le CLRV (Command Liaison and Reconnaissance Vehicle)
de l'Armée luxembourgeoise **19**

Fête patronale Saint-Martin au centre militaire **21**

Neiegkeeten vun der CMCM **25**

AMAM-Shop **27**

Impressum

Editeur:

Association Mutualiste Grand-Ducale
des Militaires et Anciens Militaires
Luxembourg
ISSN: 2418-4160

Rédaction:

Rol GIRRES · e-mail: rolgir@pt.lu
François KOOS · e-mail: kooscap@pt.lu

Impression:

Imprimerie HEINTZ  PRINTED IN
LUXEMBOURG

Régie publicitaire:

PUBLIEST · e-mail: office@publiet.eu



ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956



RAPATRIEMENT AUS DER VAKANZ

MIR SINN DO.

moskito.lu

Dir gitt krank oder hutt en Accident während Ärer Vakanz am Ausland a musst op Lëtzebuerg rapatriéiert ginn. Zesummen mat eisem Partner IMA- Inter Mutuelles Assistance, këmmen mir ons ëm alles an iwwerhuelen d'Käschte vum Transport an di néideg Doktesch- a Klinikskäschten sur place.

Loscht Member ze ginn? Rendez-vous op www.cmcm.lu

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.



GLOBALJET

LUXEMBOURG

Scann the QR Code



ANY PLANE. ANY TIME. ANY PLACE

CHARTER & BROKERAGE
AIRCRAFT MANAGEMENT
AIRCRAFT SALES & ACQUISITIONS
DESIGN & COMPLETION MANAGEMENT

info@globaljetlux.com

T +352 49 8089

GLOBALJET.AERO

33, rue de Gasperich • L-5826 Hesperange, Luxembourg

THALES

Building a future we can all trust



©Cour grand-ducale / Christian Aschmann

Mir wënschen dem Pränz an Ierfgroussherzog alles Guddes fir seng 43 Joer

Den Ierfgroussherzog Guillaume huet Méindes, den 11. November 2024 säin 43. Gebuertsdag gefeiert.

1981 ass hien an der Maternité Grand-Duchesse-Charlotte als eelste Jong vum Grand-Duc
an der Grand-Duchesse op d'Welt komm.

Hien ass zanter dem 20. Oktober 2012 mat der Ierfgroussherzogin Stéphanie bestuet.

Déi groussherzoglech Koppel huet zwee Jongen, de Pränz Charles an de Pränz François, déi den 10. Mee 2020,
respektiv de 27. Mäerz 2023 an der Maternité Grande-Duchesse Charlotte zu Lëtzebuerg gebuer gi sinn.

Den Ierfgroussherzog vertritt reegelméisseg de Grand-Duché am Ausland bei wirtschaftlechen a finanzielle
Prospektiounsmissiounen. Hien ass notamment Éierepresident vum „Trade and Investment Board“, eng
wirtschaftlech Promotioun an Entwécklung Agentur. En ass och um „Luxembourg for Business Events“
massgeblech bedeedegt.

Zënter dem leschte September huet seng Roll eng besonnesch Dimensioun kritt, well hien offiziell
« lieutenant-représentant » gouf, eng Fonktioun déi et nëmmen hei zu Lëtzebuerg gëtt
a bereed sech elo intensiv drop vir, datt hien sengem Papp, dem Grand-Duc Henri,
seng Nofolleg ab dem 23. Oktober dëst Joer kann iwwerhuelen.

Volvo Scandia et Polestar Luxembourg, des expériences exclusives

Afin de pouvoir offrir une expérience immersive pour chacune des marques qu'il représente, le groupe automobile Mobicore a développé des showrooms dédiés permettant de présenter et d'expérimenter l'ensemble des gammes disponibles.

Ainsi, la marque Volvo est présente à Diekirch, via son adresse historique, mais également à Luxembourg, où le précédent site Volvo de Bertrange a déménagé dans le quartier de Bonnevoie pour devenir Volvo Scandia Luxembourg, un espace de plus de 1.000 m² intégralement dédié à Volvo, que ce soit pour l'achat ou l'entretien.

Les clients peuvent y découvrir l'ensemble de l'univers Volvo, des modèles familiaux spacieux aux véhicules plus sportifs, en passant par les SUV et les berlines haut de gamme. La marque suédoise, reconnue pour sa sécurité et sa durabilité, propose une gamme qui allie performance et élégance. De la Volvo EX30, idéale pour la ville, au Volvo XC90, un SUV de luxe, chaque véhicule est conçu pour offrir un confort optimal et des technologies de pointe, tout en restant fidèle aux valeurs de la marque : sécurité, fiabilité et respect de l'environnement. Les passionnés de conduite sportive et de design avant-gardiste seront également conquis par les véhicules Polestar. Le Space Polestar Luxembourg, route de Thionville, permet de découvrir l'ensemble des modèles, entièrement dédiés à la performance 100% électriques, comme la Polestar 2, le modèle fastback, Polestar 3, le grand SUV, ou Polestar 4, le SUV coupé. Les clients peuvent ainsi découvrir une gamme exclusivement orientée vers une conduite dynamique, sans compromis entre environnement et performance.



Au-delà des modèles neufs, Mobicore Premium Used Cars, basé à Diekirch, offre également une sélection de véhicules d'occasion haut de gamme, rigoureusement vérifiés et entretenus, garantissant ainsi la même qualité que celle attendue des voitures neuves. Ces véhicules sont soigneusement choisis pour répondre aux critères de performance et de sécurité, tout en offrant une alternative plus accessible sans sacrifier la qualité.

mobicore

A la tête de cette organisation, le groupe automobile Mobicore

Le groupe automobile Mobicore inclut aujourd'hui des marques comme Volvo et Polestar. Il se distingue par sa capacité à allier innovation, qualité et service. En perpétuelle expansion, le groupe affirme sa volonté de s'adapter aux besoins de ses clients tout en restant fidèle à ses valeurs d'excellence et de proximité. Que ce soit pour un véhicule neuf ou d'occasion, ou pour découvrir les dernières innovations des marques Volvo et Polestar, Mobicore est un partenaire de choix pour tous les passionnés d'automobile en quête de qualité et de service.



Hoffnung huet an der Ukraine en Numm: Donald Trump



De Putin schéckt eng Mega-Rakét, de Selenskij schéckt Friddenssignaler, an de Westen ass sech wéi ëmmer net eens. An den Trump spillt good cop, bad cop, an deckt seng Karten nach net op.

De Putin an den Trump, dat schreift emol d'Angela Merkel an hire Memoiren, wärend der zwéin, déi sech géigesäiteg géife faszinieren. Fest steet, béid sinn „Dealmaker“ an a béiden hirer Optik ass d'Ukraine en „Objet“ a net de „Sujet“.

Dat ass fir d'Supportere vum Selwerbestëmmungsrecht vun de Völker an den Natiounen natierlech eng furchtbar Virstellung, awer et ass d'Realitéit. Eng Realitéit déi ee Land eleng onméiglech kann ausser Kraft setzen; dofir bräicht et schonns eng déci-deiert a geschlosse Betruechtungsweis vun der westlecher Staatgemeinschaft, also der EU.

An deem Kontext mécht de gutgemengte Saz vum Annalena Baerbock, mir missten dem Trump sengem „Make America great again“ en „Europe united“ entgéintsetzen, eis ganz Hëlleflosegkeet däitlech.

Well Europa ass net „united“. A sollt et dat iwwerhaupt engker ginn, da wäert dat nach Joeren, wann net Joerzénge daueren. Et gëtt emol nach keng gemeinsam Oprëschtungsidi, emol kee Rëschtungsplang oder eng Rëschtungsindustrie mateneen...

Eleng d'Polen, déi schénge verstan ze hunn, dass et alternativlos ass, fir sou séier wi méiglech „kriechsdichteg“ ze ginn; all aner EU-Memberlänner sinn dovun nach wäit ewech.

D'Pole peilen 4% vun hirem PIB als Defense-Budget un; bei eis wäerten et der no enger gewaltiger Leeschtungsan Investitionssteigerung d'nächst Joer emol 1,3 % vum RNB sinn (Revenu National Brut), eng Ausnahmeregel par rapport zu deenen aneren NATO'S-Länner deenen hiren effort de défense no hirem PIB (Produit Interieur Brut) berechent gëtt. Dës Expektioun war Lëtzebuerg um NATO-Sommet zu Vilnius 2023 zougestan ginn. Ab 2027 wiesele mir dann wéi di aner op de PIB a probéieren dann emol d'1% Ziel ze erreechen.

De Putin huet virun e puer Wochen di éischt Interkontinentalrakét géint d'Ukraine agesat. Et war e symboleschen Akt, soen d'Militärexperten; well fir an der Ukraine maximal Zerstörung ze erreechen hätt et net dëst tuermartegt Monster mat tausenden km Reechwäit gebraucht. Et war e Signal vum Putin un de Westen; an aller éischter Linn a Richtung Washington, un d'Adress vum „President-elected“ D. J. Trump.

Dës Rakét ass nämlech atomwaffefähig, an hiren Asaz passt zu deer vum Putin an der Tëschenzäit duerch den Ukrainekrieg ugepasster a verschärfter Atom-Doktrin. Deemo géif elo eng konventionell Attack op russeschen Territoire vun enger friemer Atommuecht (oder enger Allianz, déi Atomwaffen huet - ergo d'NATO - duergoen, fir eng russesch Äntwert mat Atomrakéiten ze justifizéieren.

Eng Äntwert also op z. B. dem franséischen an amerikaneschen Präsidenten hir Liwwerung vu Mëttel-

streckerakéiten un d'Ukraine, verbonne mat der Erlabnes, strategesch Objectiver op russeschem Territoire unzegräifen. Dat geschitt jo de Moment an trotzdem, sou wäit mir bekannt ass, steet Washington- a Paräis awer nach ëmmer...

A wéi sinn dorop d'Signaler aus dem Trump-Team: déi reeche vu Warnunge virun der Eskalatioun bis hi bei en 3. Weltkrich (Dem Trump säi Jong Donald Jr.) bis bei verstärkt militäresch Aggressivitéit an Druck géint de Putin (Mike Waltz, désignéierte Sécherheetsberoder vum Trump). Dat ass de „good cop-bad cop Prinzip“, a mécht dem Trump e méiglechst grouss „Spillfeld“ op. Taktik ouni Berechenbarkeet kann e wichtegt Muechtrinstrument sinn, ... dat huet de Putin elo joerelaangbewisen, ze erkennen un den Angscht-Reaktiounen vu villen europäesche Politiker, virun allem beim däitschen (Nach-) Kanzler Scholz.

Duerch e rezente Virstouss huet elo de wahrscheinlech nächste Kanzler, de Friederich Merz, awer schonns duerchblécke gelooss, hie géif dem Putin en Ultimatum stellen: entweder de Putin verzicht op all Ugrëff op d'ukrainesch Zivilbevölkerung oder Däitschland liwwert Taurus-Marschflugkörper - domat bréngt hien sech nees als drëtten „Player“ selwer an dat Spill, aus deem de Scholz sech mat sengem strikte Verweigere vun dëser Liwwerung selwer erausgeholl hat, nämlech als Vermëttler vun der EU.

Dës „Wann-Dann“-Logik hat schonns ufanks den 80er Joeren bei der Nato-Norëschtung mat Pershing-



Rakéiten an Däitschland gezun. Den deemole Kanzler Helmut Schmidt hat nämlech gedreet - sollt et net zu enger Sowjetescher Ofrëschtung vun den SS-20 Mëttelstreckerakéite kommen déi op Zentraleuropa geriicht waren - amerikanesch Pershing II Rakéiten an Däitschland wellen ze stationéieren.

Dëse „Wann-Dann- Mechanismus huet de Mertz elo nees nei beliebt; de Scholz bleibt bei sengem sturen Neen a verzicht domat op e wichtege Verhandlungshiewel.

De Presidentr Selenskij probéiert dotëscht aus senger Schwächt dat Bescht ze maachen. Dofir bidd hien, diplomatesch geschéckterlech, öffentlech un, e provisoresche Gebittsverloscht ze acceptéieren: Land géint Fridden. No dem Putin sengem Verschwanne géif een da weiderkucken. Dat ass e Signal op Moskau an e Wënk mat der Scheierpaart a Richtung „Dealmaker“ Trump, deem domat eng ukrainisch Tromp fir Ver-

handlung mam Putin an der Hand huet.

Ënner dem Stréch bleibt elo, dass weder de Biden nach de Selenskij kënne fir Fridde suergen. Mä de Putin wëllt kee Fridden! Hie wëllt d'Ukraine schlécken an alles Ukrainesches duerch eng Art Genozid, eliminéieren. Dëst konten di oneens an inkonsequent Europäer zënter dem Februar 2022 net verhënnere; si sëtze weider an hirer selwer gewielten Impotenz ...!

Di eenzeg a vläit lescht Hoffnung fir d'Ukraine huet also nëmmen een Numm: Donald J. Trump.

Ganz geschwënn ass di nächst Staffel an dësem Krichsdrama ënnert dësem neie Regisseur ze erliwene. Ech ginn dovun aus, dass mir ons all mat deer Hypothese ieren, d'Ukrainer sténgen nom 20. Januar komplett mam Réckwiddert der Mauer a misste sech engem faulen „Deal“ ënnerwerfen. Well: 1. De Putin iwwerhaupt net un

engem Deal interesséiert ass dee net zu 100% senger Konditiounen entsprécht, an 2. Well de Krichsverbrieche Putin awer och schliesslech de Leader vum historesch gewuesenen amerikaneschem „Ennemi“ ass, a seng skrupellos, zynisch an onmënschlech Récksechtslosegkeet net vum Leader vum der militäresch an ökonomisch stäerkster a wichtigster westlecher Demokratie acceptéiert oder ignoréiert ka ginn. Och net wann deem Trump heescht.

Just eppes musse mir NATO-Europäer ons ganz kloer bewosst sinn: d'Rechnung fir ons an di ukrainisch Fräiheet a Sécherheet gëtt 2025 eng deier, ... a bezuele musse mir se ees wéi ees. Ech hoffe just mir si clever genuch erauszefannen dass et besser ass mir bezueln se un den Trump wéi un de Putin.

Rol GIRRES

Adjutant-Major Hon.
Präsident

Composition du Conseil d'Administration

Président:	Rol GIRRES	Tél.: 621 196 781	rolgir@pt.lu
Présidents d'honneur:	René ALZIN		
	Camille BICHLER		
1. Vice-Président:	François KOOS	Tél.: 621 365 001	kooscap@pt.lu
2. Vice-Président:	Léon SUNNEN	Tél.: 621 393 730	leosunnen@gmail.com
Vice-Présidents d'honneur:	Paul HERMES		
Secrétaire:	Romain HILGER	Tél.: 621 139 181	romain.hilger@pt.lu
Trésorier:	Romain BONNE	Tél.: 621 630 600	kipchen@hotmail.fr
Porte-drapeau:	Henri OE	Tél.: 621 164 928	
Porte d'drapeau d'honneur:	Jean-Pierre JANS		
Membre associé:	Mike THEISEN	Tél.: 621 505 160	
Membre associé:	Guy THILLMANY	Tél.: 621 199 321	
Membre associé:	Marcel BLUM	Tél.: 691 553 813	

Des campagnes de phishing toujours plus fréquentes et convaincantes

Au Luxembourg, comme ailleurs, le **phishing** est une menace croissante pour la cybersécurité des citoyens et des entreprises. Les cybercriminels ciblent les utilisateurs à travers des courriels, SMS ou appels téléphoniques, souvent en se faisant passer pour des institutions locales comme des banques, des administrations publiques ou des fournisseurs de services. Ces techniques sont destinées à tromper la victime pour l'inciter à communiquer des données personnelles et/ou bancaires en se faisant passer pour un tiers de confiance.

Les formes courantes de phishing au Luxembourg :

1. Messages bancaires frauduleux : Les escrocs se font passer pour des banques luxembourgeoises, demandant de "vérifier" ou de "mettre à jour" vos informations bancaires.
2. Faux e-mails gouvernementaux ou institutionnels : Des courriels imitent des entités comme l'Administration des Contributions Directes, MyGuichet, la Caisse Nationale de Santé ou encore LuxTrust pour collecter des données personnelles.
3. Arnaques aux colis : De faux SMS ou e-mails prétendent provenir de services de livraison, demandant un paiement ou des informations pour libérer un colis.

Comment se protéger ?

- Vérifiez les expéditeurs : Un domaine douteux ou des fautes d'orthographe sont des signes d'alerte.
- Évitez de cliquer sur des liens dans des messages non sollicités.
- Contactez directement l'institution en cas de doute, en utilisant les coordonnées officielles.



LHC
Luxembourg House
of Cybersecurity

RESTEZ VIGILANT ET INFORMEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT SUR LES PRATIQUES DE CYBERSÉCURITÉ POUR ÉVITER CES ARNAQUES. RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA CYBERSÉCURITÉ AU LUXEMBOURG SUR LE PORTAIL NATIONAL CYBERSECURITY.LU.



SPAMBEE : un outil pour tous, pour lutter contre le spam

SPAMBEE est un outil qui vous permet de traiter facilement les e-mails suspects et de les notifier à des experts qui feront un diagnostic complet de chaque e-mail transmis. Une fois traités, ces e-mails alimenteront une base de données d'expéditeurs à bannir. Cette « liste noire » sera partagée avec tous les utilisateurs de SPAMBEE. De cette manière, le filtre anti-spam sera amélioré grâce à la participation de chaque utilisateur.

SHOP ONLINE

RAK Porcelain Europe S.A. • T +352 26 360 665
info@rakporcelaineurope.com • webshop.rak.lu

La Boutique • Jacques Schneider
9, rue Louvigny • L-1946 Luxembourg-Ville

**UNS IST
NICHT
WICHTIG,
WO DU
HERKOMMST,
SONDERN
WO DU
HIN WILLST.**

alphabau.lu





LE FOURNISSEUR DE MAZOUT LE PLUS SYMPA!

Lëtzebuurger Militär & Ex-Militär collabore avec **Comfort Energy**, un fournisseur de mazout. Grâce à cette collaboration, vous profitez de nombreux avantages en devenant client chez Comfort Energy Luxembourg (Calpam).

Les membres du Lëtzebuurger Militär & Ex-Militär bénéficient d'une **remise spéciale***:

Pour une commande **de 1.000 à 5.000 litres**:

> **20 euro** par 1.000 litres Mazout Extra LS 10 PPM

> **30 euro** par 1.000 litres Mazout Extra Energy+ LS 10 PPM

Pour une commande **à partir de 5.000 litres**:

> **25 euro** par 1.000 litres Mazout Extra LS 10 PPM

> **35 euro** par 1.000 litres Mazout Extra Energy+ LS 10 PPM

Vous pouvez commander par téléphone **8002 3090** ou envoyez un e-mail à **info@comfortenergy.lu** en mentionnant que vous faites partie de Lëtzebuurger Militär & Ex-Militär.

Profitez de cette offre maintenant !

* Cette offre est valable à partir du 21/04/2024 au 30/04/2025 pour tous les membres du Lëtzebuurger Militär & Ex-Militär.

www.comfortenergy.lu

Dussmann

FACILITY MANAGEMENT

FOOD SERVICES

LAVADOR

Our vision: Leader in Sustainability



Read more about our sustainability approach



CERATIZIT is a high-technology engineering group specialised in cutting tools and hard material solutions.

Tooling a Sustainable Future

ceratizit.com



CERATIZIT
GROUP

Visite de l'Ouvrage A-Bois du Four (Ligne Maginot) sur invitation de nos amis de l'ACRT (Association des Cadres de Reserve de Thionville), le 22 septembre 2024



En septembre 1939, la mobilisation générale battait son plein suite à l'invasion de la Pologne par l'Allemagne nazie et l'URSS. 140 hommes se retrouvèrent ainsi mobilisés à l'ouvrage A5, un véritable fleuron de la ligne Maginot dont il est également l'un des plus gros monolithes.

En mai-juin 1940, l'ouvrage est en première ligne lors du déclenchement de l'offensive allemande, dont le fer de lance passe par le sud du Luxembourg et de la Belgique. Impuissant, il assiste à la chute de Longwy, mais guide les tirs de destruction de batteries françaises sur la ville envahie et son crassier, où l'envahisseur s'était risqué à hisser un oriflamme à croix gammée. En mai 1940, la fortification française joue parfaitement son rôle de bouclier et d'épouvantail, l'armée allemande préférant s'engager en Belgique, que les alliés français et britanniques percevaient comme un champ de bataille favorable ... à tord. Si la ligne Maginot remplit

sa mission, la suite des opérations tourne au désastre pour les alliés.

Suite à la percée de Sedan, vient l'évacuation du corps expéditionnaire britannique puis des troupes françaises qui purent embarquer à Dunkerque. À la mi-juin, la ligne Maginot commence à être encerclée. Appuyé ou



guidant les tirs de ses puissants voisins, Latiremont et Bréhain, le Bois du Four rend coup pour coup à l'adversaire, protégeant par ailleurs constamment les casemates sous la protection de ses mortiers de 81 mm.



Bombardé quotidiennement, l'ouvrage A5 perdit trois de ses observateurs grièvement blessés aux yeux dans leurs cuirassements. Certes, ce ne fut pas Verdun, mais en ces jours sinistres de juin 1940, et alors que tout s'effondrait autour d'eux, l'équipage de l'ouvrage A5 Bois du Four, comme leurs camarades de la Crusnes, ne firent rien que leur devoir, mais tout leur devoir. Invaincu à la tête de ses hommes, le lieutenant Roland de Mecquenem ne remet protocolairement son ouvrage aux Allemands que le 27 juin 1940, soit cinq jours après la signature de l'Armistice, et deux jours après l'entrée en vigueur du cessez-le-feu, sur ordre du commandant Vanier, commandant l'ouvrage voisin de Bréhain.



Les lois de la guerre auraient voulu que les soldats invaincus de la ligne Maginot rejoignent la zone libre, mais le vainqueur dictant ses règles, la captivité attendit la plupart d'entre eux, jusqu'à la Libération des Oflags et Stalags en 1945.



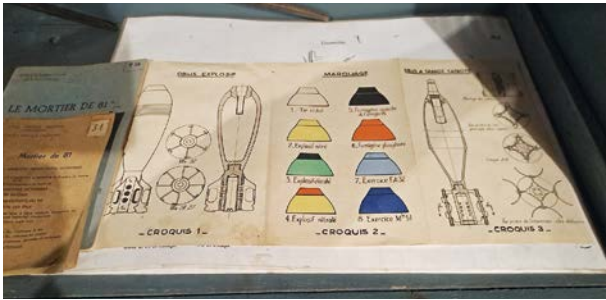
Il y a 80 ans, en septembre 1944, quelques mois après le Débarquement, les troupes américaines, épaulées par les FFI locaux libèrent le Pays-Haut et l'ouvrage A5 Bois du Four, sans combat, et pour cause ... Du A5, il ne reste qu'une épave fumante, dépouillée, sans âme.



L'ouvrage a été presque complètement ferraillé sous l'Occupation au profit de l'industrie de guerre du III^e Reich. La tourelle est dépouillée, les cloisons ont été perforées pour récupérer le moindre gramme de métal, la quasi intégralité des installations électriques a été rasée au burin.



En septembre 1944, l'ouvrage A5 Bois du Four a coulé et semble à jamais reposer dans les tréfonds indifférents de l'oubli.



Qui pourrait bien conter son histoire? Qui a le temps ne serait-ce que de s'y intéresser? Son équipage n'existe plus, chaque homme le composant jadis, menant son combat ou luttant pour sa survie.

En septembre 1944, le capitaine de Mecquenem, commandant l'ouvrage A5, évadé dès le mois d'août 1940, est détaché à l'opération Jedburgh et participe activement à la Libération. Evadé également, le caporal-chef Habermacher, chef de tourelle, a payé cher ses services rendus aux renseignements britanniques et est interné à Dachau, qu'il a rejoint à bord du Train de la Mort.

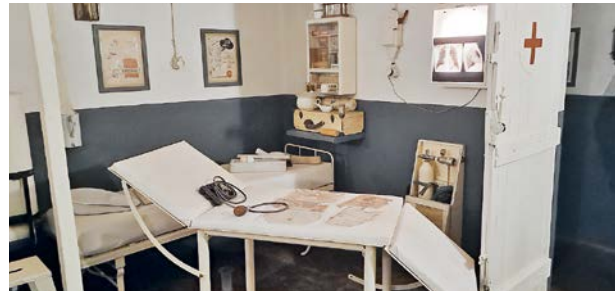
Envoyé en mission de reconnaissance le 15 juin 1940, l'adjudant Seyer, responsable des périscopes du A5, a refusé de subir l'encerclement de la ligne Maginot, parvenant à franchir les lignes allemandes pour retrouver sa famille à Bar-le-Duc, qu'il mit en lieu sûr pour poursuivre la lutte. Respectivement officier observateur, téléphoniste au PC des mortiers et fusilier-mitrailleur à l'entrée de l'ouvrage, le lieutenant Labérenne, l'artilleur de 1ère classe Lagache et le soldat Hansel ont connu les années de captivité et n'ont retrouvé les leurs et la France qu'à l'été 1945.



À l'issue de la Seconde guerre mondiale, chacun doit reconstruire sa vie dans un pays libéré mais effondré. Marqués par la défaite bien qu'invaincus, par les combats, l'injuste et longue captivité, ceux du A5 enferment leur expérience de 1940 dans un mutisme que peu briseront au crépuscule de leur existence.

Inutile dans la Guerre froide qui s'ouvre, le Bois du Four n'est quant à lui pas intégré dans le programme de modernisation de la ligne Maginot mais n'en reste

pas moins surveillé, à tel point qu'en pèlerinage avec son fils, au début des années 1950, l'ex sous-lieutenant Pierlot, grièvement blessé dans la cloche nord en mai 1940, n'osa s'en approcher.



Pour de longues décennies, une chappe de plomb s'abat sur l'ouvrage A5 Bois du Four, le secret défense enfonçant le dernier clou du cercueil dérobant pour longtemps le site au monde des vivants.

En 1991 pourtant, une étincelle surgit. Autour d'un projet universitaire conduit par Mesdames Claire Guillery et Christelle Mathon portant sur la création d'un monument « En hommage à ceux d'hier », Monsieur François Boudot, maire de Villers-la-Montagne, encouragea la création de l'Association de Préservation du Patrimoine de Villers-la-Montagne, et décida d'acheter l'ouvrage A5 Bois du Four en 1992 pour la lui confier, ainsi qu'à l'Amicale des Sapeurs Pompiers et à la section locale des Anciens Combattants. La prise en main est d'envergure, des arbres ayant poussé dans les fossés diamant, par ailleurs remplis de détritus. L'intérieur de l'ouvrage, ravagé par les infiltrations d'eau et boursoufflé de concrétions calcaires évoque davantage l'intérieur d'une grotte qu'une construction militaire. Par endroit, certaines salles ont été repeintes en rouge, vert ou noir, suite au passage des scouts de France dans les années 1970, lorsque la suie n'a pas recouvert certaines parois suites à des incendies déclenchés dans l'ouvrage.



Patiemment, les murs sont grattés et le mécanisme de la tourelle est débloqué. Mais l'humidité extrême empêche la pérennité des travaux entrepris. En 2007, Monsieur Boudot prit une décision radicale, qui changea tout, en investissant dans l'étanchéité de la dalle de ciel. À partir de 2008, il est décidé de remettre l'ouvrage, désormais asséché, dans son état de 1940, au détail près. Le sauvetage du A5 était relancé.

17 ans plus tard, nul ne contestera que ce nouveau pari sur l'avenir lancé par François Boudot et la confiance qu'il plaça dans la détermination de notre équipe de bénévoles n'ont pas été vains. Aujourd'hui, le Bois du Four est devenu une véritable machine à remonter dans la ligne Maginot, proposant une découverte immersive de ses arcanes sans équivalent. Le site devient peu à peu un véritable conservatoire de l'univers mental des troupes de forteresse unique en son genre, de Maubeuge à Menton, s'intéressant aussi bien à l'histoire des combats, qu'à l'uniformologie ou aux usages quotidiens des combattants - culture littéraire et théâtrale sous le béton, expression pariétale de premier ordre, importation de vaisselle utilitaire issue des faïenceries locales en vue d'améliorer l'ordinaire. Récemment, l'Association Ouvrage A5 Bois du Four a lancé un audacieux et inédit programme de sauvetage de fresques murales de la ligne Maginot, prélevées avec la bénédiction des Bases de Défense de l'Est de la France, restaurées et intégrées au parcours muséographique du site.



Sombre ruine en 1944, l'ouvrage A5 Bois du Four, désormais restauré à 100 % en surface, est un site rayonnant renouant avec son histoire militaire, industrielle et artistique dans un écrin écotouristique incomparable. Cette histoire désormais connue, il s'imposait dans immortaliser la mémoire autour d'un lieu de recueillement.

L'inauguration d'un monument commémoratif rendant hommage au service rendu par l'équipage de l'ouvrage A5 Bois du Four à la Nation a eu lieu le 28 septembre 2024.



Cette inauguration signe également l'aboutissement d'une volonté citoyenne de sauver ce fleuron du patrimoine fortifié militaire national qu'est l'ouvrage A5

Bois du Four, l'un des plus gros blocs de béton de la fameuse ligne Maginot, construit par les ouvriers de l'entreprise parisienne d'Arnold Monod, le père du Tunnel sous le Mont-Blanc. Dans les années 1990, ces citoyens engagés aux côtés desquels nous avons commencé notre vie associative à Villers-la-Montagne s'appellent Emile Guillaume, Gilbert Guillery et sa fille Claire, Albin Michel, Robert et Francis Muller, Henri Dossot, René Zante, Emile d'Oliveira et tant d'autres...

Depuis les années 2000, de nouveaux bénévoles ont rejoint l'aventure et l'association ne cesse de croître. En trente ans, la restauration à 100 % en surface de l'ouvrage aura nécessité la récupération de 110 tonnes d'équipements à travers toute la France et le lancement d'un peu plus de 90 opérations de récupération.

Achever en septembre 1934 pour son gros oeuvre, l'ouvrage A5 Bois du Four renaît de ses cendres pour ses 90 ans. Il a tout traversé. La guerre, l'effondrement d'une nation aboutissant à sa destruction, sa Libération, le mépris et l'indifférence, puis sa lente renaissance. Le A5 Bois du Four est le vibrant exemple de ce que la volonté et la fraternité humaine sont capables de produire: tendre la main vers un passé douloureux pour en transmettre les leçons aux générations futures, prêter l'oreille à nos anciens pour partager leur histoire, porter la main aux outils pour ressusciter une ruine et lui redonner son âme et sa superbe d'autrefois.

Pour conclure, notre Association et notre engagement sont nés devant un monument bâti face à l'Hôtel de Ville de Villers-la-Montagne, en «Hommage à ceux d'hier», un certain automne 1991. Aujourd'hui encore, nous nous retrouvons respectueusement devant un nouvel édifice, marquant de nouveau notre attachement à nos racines, qui portent notre présent et un avenir.



Loin d'être la conclusion d'une aventure de 30 années, l'érection de ce monument est, comme en 1991, l'ouverture d'un nouveau chapitre.

Terre d'histoire, de combat et de résilience, terre industrielle à la pointe de son époque, terre de fortification à mi-chemin entre le champ de bataille de Verdun et ceux des Ardennes, marquant le début et la fin de la Seconde Guerre mondiale, le Pays-Haut a résolument des atouts pour exister et tracer son sillage



sur la route du tourisme militaire contemporain et de Mémoire.

L'ouvrage A5 Bois du Four est prêt à y tenir toute sa place. Avec le soutien de la municipalité de Villers-la-Montagne, de la Communauté d'Agglomération du Grand Longwy, de nos élus départementaux et désormais de la Fondation du Patrimoine, le A5 veut renforcer son attractivité en supprimant les dernières entraves héritées du démantèlement passé. Ainsi donc, le dossier crucial de la réélectrification du site

se monte résolument, mois après mois. L'obtention de celle-ci est déterminante, puisqu'elle permettra d'assainir définitivement le musée, d'en renforcer la sécurité et de développer nos propositions touristiques qui se veulent ambitieuses.

Nous avons conclu est merveilleuse Journée par une agape au Restaurant „La table d'Oscar” au Terrain de Golf de Longwy. Grand Merci aux amis de l'ACRT grâce auxquels nous avons passé une journée inoubliable.



Photos: ©AMAM

**STAD
DIKIRICH**
ËMMER ENG LASS!
www.visit-diekirch.lu

DIKIRICH AM DEZEMBER

**Adventsshopping
Chrëschtmaart
Christmas Afterwork**

**13.-15.12.
20.-22.12. (+ Nuettshopping 20.12.)
20.12. um 17:30 Auer
Patt offréiert vun der Gemeng
op der Libérationunsplaz**



VILLE DE
DIEKIRCH

V O L V O



DISTINGUÉE, ÉLÉGANTE ET EXCLUSIVE

Avec les «Black Edition», Volvo propose ses modèles les plus connus dans une version exclusive.

Venez découvrir toute la gamme chez votre distributeur officiel 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



BOOK YOUR
TEST DRIVE

La Défense luxembourgeoise augmentera ses dépenses de 102 millions d'euros en 2025

Photo: © Armée luxembourgeoise



La ministre de la Défense luxembourgeoise Yuriko Backes a présenté cette semaine aux députés le budget de la Défense pour 2025. En 2024, le budget était de 696 millions d'euros et il sera porté à 798 millions d'euros l'année prochaine soit une augmentation de 15%. L'effort le plus important concernera le Fonds d'équipement militaire avec un montant de 305 millions d'euros dont 80 millions d'euros seront destinés à l'Ukraine. Le fonds alloué à l'Ukraine ne sera pas comptabilisé dans la trajectoire pour atteindre les 2% du RNB. Il proviendra d'une ligne budgétaire non-limitative, à gérer par la Direction de la Défense, dont le montant sera arrêté annuellement par le gouvernement. De plus, le budget de la Défense indique désormais la partie qui est allouée à la police, un peu moins de 10 millions d'euros. Cette dernière a été ajoutée à l'armée en 1952 avec la gendarmerie, les deux ayant fusionné en 1999.

Les investissements concernent tous les domaines: Terre, Air, Espace, Cyber et infrastructures. La ministre a listé les projets déjà en cours et fait le point sur leur avancée:

- Les véhicules « Command liaison et Reconnaissance » (loi budgétaire de 367 millions d'euros).
- L'avion de transport A400M (budget de 120 millions pour l'acquisition et 420 millions pour le fonctionnement).
- L'avion A330 MRTT (598,4 millions d'euros).
- Le satellite LuxGovSat (budget combiné de 150 millions d'euros).
- Le projet de satellite d'observation LUXEOSys (309 millions d'euros).
- Le projet de drones AGS (Alliance Ground Surveillance) dans le cadre de l'OTAN (budget de 120 millions d'euros).

- L'acquisition de capacités satellitaires MEO (Medium Earth Orbit) et MGS (Global Services) (budget de 195 millions d'euros sur 10 ans).
- Le Luxembourg Cyber Defence Cloud (budget de 250 millions d'euros).
- La Warehouses Service Agency de l'US Air Force (WSA) pour le stockage de matériel militaire, maintenance et extension (budget de 225 millions d'euros).
- Le Projet stratégique d'infrastructure (SIP) de la NSPA à Capellen (budget de 200 millions d'euros)

Mais les investissements les plus importants concernent le futur bataillon de reconnaissance médian belgo-luxembourgeois et ses véhicules ainsi que ses infrastructures pour un montant de 2,6 milliards d'euros sur une période de 30 ans. Les premiers montants seront versés à partir de 2025. Le Luxembourg envisage aussi de se doter d'un système de défense aérienne et antimissile. « *En tenant compte des enseignements tirés de la guerre en Ukraine et sur base des premières indications reçues de la part de l'OTAN, la Défense luxembourgeoise étudiera, ensemble avec des pays partenaires, le développement de capacités dans le domaine de la défense aérienne et antimissile intégrée de l'OTAN* », explique le projet de loi sur le budget 2025. La Belgique devrait faire également l'acquisition de tels systèmes mais le dossier sera du ressort du prochain gouvernement qui se fait attendre.

Après avoir obtenu l'accord de l'OTAN au sommet de Vilnius en 2023, le Luxembourg calcule désormais son effort de Défense sur le RNB (revenu national brut) et non plus le PIB (produit intérieur brut). En 2025, les dépenses militaires représenteront ainsi 1,32 % du RNB. Selon la trajectoire actuelle, elles dépasseront le milliard d'euros en 2027, l'objectif étant d'atteindre le 1 % du PIB en 2028 et les 2 % du RNB en 2030. En mai 2024, une note de recherche de la Cellule scientifique de la Chambre des Députés sur l'effort de défense du Luxembourg indiquait que le pays consacrait environ 2% de son budget étatique à la Défense et qu'il devrait atteindre les 7,5 % pour réaliser l'objectif des 2 % du PIB.

Marie-Madeleine COURTIAL,
Armée belge, le 07.11.2024





Cafe Restaurant



**100 Azia est
un café restaurant portugais.**

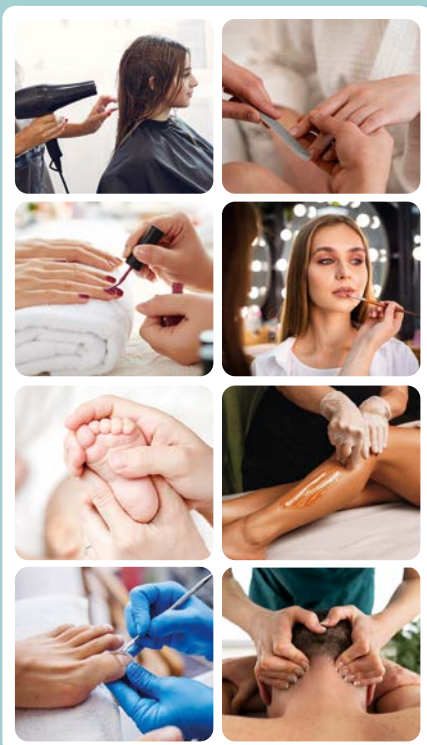
36 couverts - Grillades au charbon
du lundi au dimanche de 06h00 à 01h00

Nous vous proposons tous les jours
un plat du jour varié.

**150, rue de Luxembourg
L-4221 Esch-sur-Alzette**

Tél.: 26 55 06 82

Elo och bei Iech doheem!



AM ALLDAG FIR IECH DO

Eisen Service Bien-Être an Coiffer



- Coiffure
- Manikür
- Pedikür
- Epilatioun
- Maquillage



Therapeutesch Fleeeg

- Medizinesch Pedikür
- Reflexzonenbehandlunge
- Kappmassage
- Hypnos



Huelt Iech Äre Rendez-vous

24 25 93 07



Présentation du nouveau véhicule de reconnaissance, le CLRV*

*(Command Liaison and Reconnaissance Vehicle) de l'Armée luxembourgeoise

Photo: © Armée luxembourgeoise



Vendredi 11 octobre 2024, l'Armée luxembourgeoise a présenté son nouveau véhicule de reconnaissance, le CLR (Command Liaison and Reconnaissance Vehicle), au centre militaire à Diekirch, en présence de Yuriko Backes, ministre de la Défense, du général Steve Thull, chef d'état-major de l'Armée luxembourgeoise et du colonel Pascal Ballinger, chef d'état-major adjoint de l'Armée luxembourgeoise.

En vue de moderniser la flotte existante de véhicules de l'Armée luxembourgeoise, la Défense avait acquis, en automne 2022, 80 véhicules blindés de commandement, de liaison et de reconnaissance (CLR), visant à remplacer les véhicules actuels «HMMWV» et «PRV» (Protected Reconnaissance Vehicle) devenus vétustes.

L'acquisition de ces nouveaux véhicules a été réalisée grâce à l'appui des équipes spécialisées de la NATO Support and Procurement Agency (NSPA) qui assure également un support logistique et technique durant tout le cycle de vie des nouveaux CLR. Un contrat avec l'acteur européen établi Thales Belgium a été conclu en octobre 2022, qui s'est d'ailleurs engagé à livrer dix véhicules pour mars 2025, trente véhicules supplémentaires jusqu'en octobre 2025 et les quarante véhicules restants avant octobre 2026. Aujourd'hui, les deux premiers véhicules CLR arrivés ont été présentés en avant-première à la ministre de la Défense ainsi qu'aux membres de la presse invités à cet effet.

Afin que l'Armée luxembourgeoise, spécialisée dans la reconnaissance, puisse continuer à remplir au mieux ses missions, l'investissement dans de nouveaux véhicules était devenu incontournable, pour garantir l'engagement opérationnel de ses troupes, une interopérabilité avec les forces armées des pays alliés ainsi que la meilleure protection du personnel en opérations.

Les CLR seront complémentaires aux futurs véhicules de combat médian de type Jaguar, Griffon et Serval, dont le projet de loi a été présenté en mai 2024.

L'interopérabilité entre le CLR et ces véhicules plus lourds sera garantie, étant donné que tous ces véhicules seront équipés avec des sous-systèmes compatibles avec le programme français Scorpion (synergie du contact renforcée par la polyvalence et l'infovalorisation).

«Les CLR sont essentiels à la transformation de notre Armée, à la poursuite de sa disponibilité opérationnelle et à la mise en œuvre ultérieure du bataillon binational belgo-luxembourgeois de reconnaissance de combat de type médian. Ces véhicules nous permettront de continuer à contribuer à la défense collective et à respecter nos engagements au sein de l'OTAN et de l'UE pour les années à venir.» a souligné la ministre de la Défense, Yuriko Backes.

«Le programme lié aux véhicules CLR est un excellent exemple des progrès réalisés liés à l'interopérabilité entre les armées alliées. En tant qu'industrie de sécurité et de défense, nous sommes fiers d'accompagner l'Armée luxembourgeoise dans cette démarche en assurant l'intégration des équipements vitaux des véhicules, incluant ceux qui rendront cette interopérabilité possible.» confirme Alain Quevrin, CEO de Thales Belgium.

«Nous sommes fiers de la confiance que nous témoigne notre pays hôte, et cette première livraison de véhicules de présérie constitue une étape importante du projet et met en évidence le fruit de notre coopération étroite avec le Luxembourg.» a ajouté Zoltan Nagy, NSPA Chief of Staff.

«Les CLR sont essentiels à la transformation de notre Armée, à la poursuite de sa disponibilité opérationnelle et à la mise en œuvre ultérieure du bataillon binational belgo-luxembourgeois de reconnaissance de combat de type médian. Ces véhicules nous permettront de continuer à contribuer à la défense collective et à respecter nos engagements au sein de l'OTAN et de l'UE pour les années à venir», a expliqué la ministre de la Défense Yuriko Backes. Cette commande sera complétée par l'acquisition de 16 Griffon, 38 Jaguar et 5 Serval et sera un véritable saut capacitaire pour l'armée luxembourgeoise.

Le projet de loi pour ce nouveau programme de 2,6 milliards d'euros a été déposé le 31 mai dernier. Il a été renvoyé en Commission de la Défense le 6 juin et sera discuté ce mercredi.

Communiqué par l'état-major de l'armée, le 14.10.2024

Voir aussi bulletin 2023-N°1, page 20-21





COTTAGE
DUDELANGE - LUXEMBOURG
RESTAURATEUR - HÔTELIER

MAISONS  MENGIN



CGPM
VOTRE MUTUELLE POUR LA VIE

**CAISSE GÉNÉRALE
DE PRÉVOYANCE
MUTUALISTE (CGPM)**

Fidèle aux valeurs de solidarité,
la CGPM vous accompagne au quotidien



Notre **Fonds de Secours Interne** prend en charge un remboursement complémentaire de vos soins de santé sur présentation des décomptes de l'assurance maladie.

N'hésitez plus!
Ne tardez pas à nous rejoindre en famille!
Contactez-nous pour plus de renseignements si besoin!

32-34, rue de Hollerich • L-1740 Luxembourg
Tél.: 47 45 93 • Fax: 40 00 38 • info@cgpm.lu • www.cgpm.lu
Heures d'ouverture: 08h45 - 11h45 et 13h00 - 17h00



USED CARS
BY LOSCH

1, rue André Losch
L-7759 Roost
Tél. : +352 56 79 32 - 2

1 - 2, an der Schmelz
L-4328 Esch-sur-Alzette
Tél. : +352 55 53 12 - 1

USED CARS.LOSCH.LU



S.à.r.l. TND

TRANSPORTS • LOCATION DE PELLES MÉCANIQUES
LOCATION DE CONTENAIRES
RACCORDEMENTS • TERRASSEMENTS
ALENTOURS

WWW.TND.LU
+352 621 302 284




intralux
RENTAL SOLUTIONS

La référence au Luxembourg
DEPUIS 45 ANS.

NOUVEAU




WWW.INTRALUX.LU

Location voitures & utilitaires / Lavage auto, VU & PL

Fête patronale Saint-Martin au centre militaire

En date du 11 novembre 2024, l'Armée a célébré sa fête patronale Saint-Martin au centre militaire à Diekirch, en présence de la ministre de la Défense, Yuriko Backes. La Saint-Martin est une fête traditionnelle en souvenir de Martin de Tours, un évêque chrétien du IV^e siècle connu pour son humilité, sa charité et son dévouement envers les pauvres et les malades, dont notamment son acte célèbre de partage de son manteau avec un mendiant transi de froid au cœur de l'hiver.



En tant que saint patron des soldats et soldates, Saint Martin incarne des valeurs essentielles telles que la solidarité, la générosité et l'engagement envers autrui.

En cette période d'incertitude, l'Armée luxembourgeoise souligne son rôle dans le renforcement de la sécurité et de la stabilité, tout en témoignant de sa détermination à soutenir les efforts humanitaires et à préserver la paix, aux côtés de ses partenaires alliés.

La fête de Saint Martin revêt une importance particulière pour les membres de l'Armée luxembourgeoise et devient ainsi un symbole de l'unité et de la solidarité, renforçant les liens entre les militaires et les citoyens dans une quête commune de protection et d'entraide.

Elle rappelle à tous les membres des forces armées l'importance de la fraternité et du soutien mutuel, non seulement au sein de l'armée, mais également envers les populations affectées par les conflits.

Lors de son allocution, la ministre de la Défense, Yuriko Backes a souligné que «le Luxembourg est et restera un allié solidaire et fiable. Grâce aux investisse-

ments croissants dans notre défense, mais aussi grâce à l'engagement quotidien des femmes et des hommes de notre Armée. Leur engagement, ici au Grand-Duché, mais aussi à l'étranger en mission, au coude à coude avec nos alliés, est la forme la plus forte de solidarité.»

Dans le cadre de la cérémonie, le général Steve Thull a remis l'«Epée d'honneur du Chef d'État-Major de l'Armée» à des militaires luxembourgeois en guise de récompense pour leurs excellentes prestations lors de leurs cycles de formation initiale respectifs. Ainsi, sergent Bob Keunen, sergente Sandy Coelho Afonso et sergente Sarah Czech se sont vus décerner la dague d'honneur; le caporal Rodolfo Marques Caetano et le caporal Giuliano Dragone la baïonnette. Pour explication, la décoration pour le candidat officier de carrière est remise sous forme d'épée, celle des candidats sous-officier de carrière sous forme de dague et celle du candidat caporal de carrière sous forme de baïonnette.

*Communiqué par l'État-Major de l'Armée,
le 11.11.2024*



L'Association Grand-Ducale des Militaires et anciens Militaires Luxembourgeois

tient à remercier tous les annonceurs
pour leur soutien apporté lors
de cette édition de son bulletin.



12, AVENUE DE LA GARE | L-4131 ESCH-SUR-ALZETTE
! +352 28 99 05 90 | % GOODTASTY.ESCH@GMAIL.COM





CARAT
Duchatelet

Carat Duchatelet se positionne
comme votre partenaire de choix
pour l'intégration sur mesure de
systèmes variés, alliant flexibilité
et réactivité.




CFL multimodal



Mir huelen d'Camionen
vun der Strooss op d'Schinn.

www.cfl-mm.lu

Solutions de stockage
et de transport sûres
et fiables pour vos
vaccins, médicaments,
sang et échantillons
biologiques.



medical
systems

From Azenta Life Sciences



B Medical Systems est un fabricant mondial de solutions de réfrigération et de transport de qualité médicale avec plus de **40 ans d'expérience**.



www.bmedicalsystems.com

17, op der Hei, L-9809 Hosingen, Luxembourg | Tel.: (+352) 92 07 31-1 | Fax: (+352) 92 07 31-300 | info@bmedicalsystems.com

VOTRE PARTENAIRE SÉCURITÉ

safety.lu

STOLL
SAFETY

Formation
Vente de matériel
Maintenance et vérification
Portes coupe-feu et resserrage
Étude et réalisation de plans d'évacuation



plan K



À VENDRE

PORTES
ARDENNES

ERPELDANGE-SUR-SÛRE



Rez-de-chaussée & duplex spacieux
2 ou 3 chambres à coucher

AUF DEM MOOR

LOTISSEMENT À ETTTELBRUCK



Maison 4 chambres à coucher
en cours de construction
Futures maisons à venir

www.kuhn.lu
immobilier@kuhn.lu



43 96 13 - 42



CTI Systems S.à r.l.
Devoted to create. Committed to perform.
Op der Bréimicht 11 • L-9779 Lentzweiler • +352 2685 2000 • info@ctisystems.com
www.ctisystems.com

© Department of Defence

**All Emotiounen
loossen sech deelen**



Mir bleiwen engagéiert fir
Är Passioun an d'Projeten,
déis lech um Häerz leien,
z'ënnerstëtzen.

bgl.lu



**BGL
BNP PARIBAS**

D'Bank
fir eng Welt
déis ännert



ENTGIFTUNGSM AHLZEITEN NACH DEN FEIERTAGEN

Ein Gespräch mit der diplomierten Ernährungsberaterin Tammy Diderich

Wer über die Feiertage mal wieder etwas mehr gegessen hat und im neuen Jahr die Pfunde purzeln lassen möchte, stößt immer wieder auf das Konzept von Entgiftung. Tammy Diderich erklärt, was es mit diesem Schlagwort auf sich hat und wie man sich wohler im eigenen Körper fühlen kann, ohne auf Genuss zu verzichten.

Wie stehst Du zu den zahlreichen, derzeit so beliebten Entgiftungskuren?

Tammy Diderich: Detox-Kuren, bei denen man seinen Körper mithilfe spezieller Produkte und bestimmter Diäten von Giftstoffen befreit, sind aktuell sehr im Trend. Jedoch sind die Vorteile dieser Kuren nicht wissenschaftlich belegt. Meiner Meinung nach handelt es sich hierbei vor allem um Marketing, welches auch noch sehr kostspielig sein kann! Tatsächlich werden sämtliche Giftstoffe in unserem Körper bereits von unserer Leber gefiltert und anschließend von unseren Nieren ausgeschieden. Solange diese Organe funktionieren, braucht es also keine zusätzlichen Entgiftungsdiäten.

Wie kann man sich nach den Feiertagen ganz ohne Diät wieder wohler fühlen?

T.D.: Wie wir alle wissen, sollte man sich das ganze Jahr über gesund ernähren. Für mich bedeutet das eine ausgewogene Mischkost, die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln (Obst, Gemüse, Vollkorngetreideprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen) und in geringerem Maße aus tierischen Pro-

dukten (Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch) besteht. Außerdem ist es wichtig viel Wasser zu trinken. Nach den Feiertagen genügt es also, wieder möglichst schnell seinen „normalen“ Essgewohnheiten nachzugehen. Man sollte die Feiertage aber auch nicht verteufeln. Während dieser Zeit nimmt man gar nicht so viel zu, wie man vielleicht denkt. So gewinnt man keine Unmengen an Fettmassen, sondern speichert vor allem Wasser. Um ein Kilo Fettmasse zuzunehmen, muss man durchschnittlich 7.000 Kalorien mehr essen – und das ist schon ganz schön viel! Neben einer gesunden Ernährung sollte man sich ebenfalls viel bewegen. Wer sich also auf Dauer gesund und ausgewogen ernährt und gleichzeitig regelmäßig Sport treibt, braucht auch nach den Feiertagen keine Diät zu machen.

Wie schafft man es, diesen gesunden Lebensstil dauerhaft in sein Leben zu integrieren?

T.D.: Es ist vor allem wichtig, sich keine Regeln aufzuerlegen. Man sollte sich stets erlauben, alles zu essen und bewusst zu genießen. Vielleicht gelingt es eine Diät eine Zeit lang einzuhalten. Oft wird jedoch das Verlangen nach den „verbotenen“ Lebensmitteln jedoch wieder größer und man isst sie häufig in umso größeren Mengen als zuvor. Jeder darf sich also ab und zu ein Stückchen Schokolade gönnen. Doch es muss nicht immer gleich eine ganze Tafel sein. Mäßigung ist das A und O eines gesunden Lifestyles. Außerdem sollte man stets auf sein Hunger- und Sättigungsgefühl hören. Man sollte also versuchen, nur dann

zu essen, wenn man Hunger hat und aufhören, sobald man satt ist. Wenn man ohne Hungergefühl isst, ist es nämlich unmöglich, ein Sättigungsgefühl zu empfinden. Wem es schwerfällt, auf dieses Hunger- und Sättigungsgefühl zu hören, sollte probieren, achtsamer zu essen und sich mehr Zeit dafür zu nehmen. Studien zufolge nimmt man nämlich bis zu 20 Prozent mehr zu sich, wenn man vor dem Fernseher oder Laptop isst, da das Gehirn die Sättigungssignale nicht rechtzeitig senden kann, obwohl man eigentlich bereits satt ist. Wer jedoch diese kleinen Tipps befolgt, wird es schaffen, sich langfristig wohler in seiner Haut zu fühlen, ohne auf irgendetwas verzichten zu müssen.

Besuchen Sie jetzt gesundbleiwen.cmcm.lu und entdecken Sie neben weiteren Gesundheitstipps, zahlreiche leckere und gesunde Rezepte, unsere Vlogs und unseren Podcast #BeWell.



„Unsere Nieren und unsere Leber sind die einzige Entgiftungskur, die wir brauchen.“

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

[f cmcm_luxembourg](#) [@cmcm_lu](#) [CMCM Luxembourg](#) [cmcm_lu](#) [CMCM-App](#)

CMCM

ÄR GESONDHEITSMUTUELLE
ZANTER 1956



SCHILLING

CONSTRUCTION • TERRASSEMENT • BÉTON



3, Kierfechtstrooss
L-9749 FISCHBACH / CLERVAUX

T +352 92 06 26-1
F +352 92 01 04

entreprise@schilling.lu

www.schilling.lu



Muller & Wegener
www.mullerwegener.lu
Depuis 1901



Papier & Façonné - Ecriture & Marquage
Fourniture & Equipement de Bureau
Mobilier de Bureau - Classement & Archivage
Fourniture Informatique - Machine de Bureau
Présentation - Emballage & Expédition
Hygiène & Restauration
Dessin & Bricolage - Printing Services



Tél.: (+352) 48 49 49-999



mw.vente@mullerwegener.lu
www.mullerwegener.lu

NOUVEAU TITULAIRE
depuis le 4 septembre 2023

PHARMACIE ST-LAURENT



11, Grand-Rue • L-9240 DIEKIRCH

☎ 80 35 65-1



18, route de Capellen
L-8279 Holzem

+352 26 37 50 60
+352 26 37 50 31

info@luxdeftec.eu

BESTCHARGE

powered by PETRO-CENTER

**Réseau hypercharge
N°1 au Luxembourg !**

**Votre partenaire en
mobilité électrique !**

• Jusqu'à 400KW DC

• paiement direct via l'application
pour particuliers et professionnels

BESTCHARGE
energy experts
powered by PETRO-CENTER

fast charging system
for electric vehicles



Carte BESTCHARGE et application avec accès à
plus de 850.000 points de recharge
au Luxembourg et en Europe

Réseau propre BESTCHARGE avec
200 points de recharge d'ici fin 2025

PETRO-CENTER SA | 2, rue Jean Fischbach | L-3372 Leudelange
Tel : +352 26 37 27 -1 | Fax : +352 26 37 27 900 | petro-center.lu





Association Mutualiste Grand-Ducale des Militaires et Anciens Militaires Luxembourgeois

CCPL: IBAN LU59 1111 0026 7556 0000

Zur besonderen Beachtung

Adressenänderungen müssen dem Sekretär unverzüglich mitgeteilt werden.

Neue Mitglieder, die nach ihrem Vereinsbeitritt eine eheliche Verbindung oder PACS eingehen, sind gebeten dem Kassierer die Personalien des Ehe- / PACS- / partners (Name, Vorname, Geburtsdatum) sowie das Datum der standesamtlichen Heirat- respektif des PACS-Vertrag zu übermitteln.

Nach der Geburt oder Adoption eines Kindes ist eine entsprechende Geburts- oder Adoptionsurkunde, bzw. nach Ableben eines Mitgliedes ein Exemplar der Sterbeurkunde an den Kassierer einzusenden. Nur so kann die entsprechende Leistung auch ausgezahlt werden.

Wünschen die Hinterbliebenen die Präsenz der Vereinsfahne an der Begräbnisfeier, ist dies mit dem Sekretär der « Association Mutualiste Grand-Ducale des Militaires et Anciens Militaires Luxembourgeois » abzuklären.

M. Romain BONNE

Caissier

4, rue Tschiderer
L-9288 DIEKIRCH
Gsm.: 621 630 600
E-Mail: kippchen@hotmail.fr

M. Romain HILGER

Secrétaire

6, rue Tresch
L-8373 HOBSCHIED
Gsm: 621 139 181
E-Mail: romain.hilger@pt.lu

AMAM-SHOP

All des Artikelen kënnst dir bei ons bestellen. Gitt op ärem Virement w.e.g. den „Artikel-Numm“ an d'Quantitéit un wat dir gär hätt. Äer Iwwerweisung vum respektivem Montant op den CCPL-Kont gëllt als Bestellung:

CCPLULL LU59 1111 0026 7556 0000

Oder iwwert d'Telefonnummer 621 630 600 dës Artikelen beim Romain Bonne bestellen.

Note: Beim Montant vun der Bestellung komme nach 3,50 € Portokäschten dobäi.



PECHBILD

(8 cm heich, 6 cm breed)

Artikelnumm: **AMAM 1**

Präis: 3€/St



STOFFOFZEECHEN

(8 cm heich, 6 cm breed)

Artikelnumm: **AMAM 2**

Präis: 10€/St



PINSPENGEL (NEIE MODEL)

(2,5 cm héich, 2 cm breed)

Artikelnumm: **AMAM 3**

Präis: 5€/St



BOUTONNIÈRE

(Nëmmen déi Médailléiert
kënnen déi kréien!)

Artikelnumm: **AMAM 4**

Präis: 10 €/St

Besicht eis Internetsäit: www.amam.lu





FN HERSTAL

& VERDEEDEGUNG SÉCHERHEET

**FN Herstal, en engagéierte Partner, fir
deen Är Missioun un éischter Plaz steet.**

Egal ob et ëm d'Ausstattung mat
héichwäerteger Klengkaliber-
Ausrüstung, d'Bereetstellung vun engem
kontinuëierlechen 360-Grad-Support während
dem Liewenszyklus vun engem Produit oder
d'Erméigleche vu Partnerschaften am Beräich
Technologietransfert geet – FN Herstal ass
en engagéierte Partner, deen zouverlässeg
an effektiv Léisunge fir Verdeedegungs- a
Sécherheetsorganisatiounen op der ganzer
Welt liwwert.



**FN Herstal ass e laangjäreg Partner vun de
Sträitkräfte vun den europäesche Staaten,
der NATO an alliierte Partner.**

Wëllt Dir méi iwwer eis Produiten, Leeschtungen
a Kompetenzberäicher gewuer ginn?



www.fnherstal.com