

Letz be healthy

GRATUIT



Ménopause:

Si on arrêta
de la subir?

L'automne
fragilise aussi
votre chien

Beauté

On se fait du bien

Longévité et âge chronologique

Vivre avec
un **diabète**
de type 1

Ski: préparez-vous!

Prise en charge des
grossesses à risque
à la Maternité du CHL

PERSKINDOL






NAN[®]
SINERGITY[™]



**NOTRE FORMULE
SCIENTIFIQUEMENT
LA PLUS AVANCÉE**

Pour plus d'informations, demandez conseil à votre professionnel de santé.

Information éducative destinée aux parents. Avis important : La meilleure façon de nourrir un bébé est de l'allaiter au sein car le lait maternel offre un régime idéalement équilibré, qu'il protège le bébé contre les maladies et a de nombreux autres bénéfices tant pour le bébé que pour la maman. Nous vous recommandons de demander conseil auprès de votre médecin, ou de votre consultation pour nourrissons, lorsque vous déciderez de la manière de nourrir votre bébé. Les mères devraient également recevoir des conseils sur la préparation et le maintien de la lactation. Si vous choisissez d'allaiter, il est important de manger sain et équilibré. Le lait infantile est destiné à remplacer le lait maternel lorsque les mères choisissent de ne pas allaiter ou si, pour une autre raison, elles ne peuvent le faire. La décision de ne pas allaiter ou d'introduire partiellement les biberons de lait infantile, diminuera la production de lait maternel. Si pour quelque raison, vous choisissez de ne pas allaiter, rappelez-vous qu'il vous sera difficile de revenir sur votre décision. L'utilisation de lait infantile a également des implications sociales et financières devant être prise en considération. Les biberons de laits infantiles doivent toujours être préparés, utilisés et conservés tel qu'indiqué sur l'emballage, afin d'éviter tout risque pour la santé de bébé. **Avec les compliments de Nestlé.** E.R.: K. Desmedt, Nestlé Belgilux SA/NV, Rue de Birminghamstraat 221 - 1070 Bruxelles/Brussel, BCE/KBO 0402.231.383. PID4037, Septembre 2026.

Ménopause: une génération sacrifiée



Depuis près d'un quart de siècle, les plaintes ménopausiques ne bénéficient plus de l'attention qu'elles méritent. En cause, une vaste étude médicale américaine de 2002, victime d'une interprétation catastrophiste. Le mal était fait, le doute était semé, et au cours des années qui ont suivi, la ménopause et sa prise en charge sont devenues des sujets tabous.

Aujourd'hui, pourtant, on le sait: la ménopause peut être considérée comme une opportunité pour la santé féminine. Une occasion d'encourager un mode de vie sain: s'attaquer au tabagisme, à la consommation excessive d'alcool, à l'obésité et à la sédentarité, facteurs de risque de cancer, de maladies cardiovasculaires et de fractures.

En 2026, il n'est plus acceptable de ne pas apporter de réponse aux femmes souffrant du bouleversement hormonal que constitue la ménopause, qui pour une grande part d'entre elles affecte lourdement leur qualité de vie.

C'est pourquoi nous sommes heureux, dans ce numéro, de donner la parole aux fondatrices de *Lëtzt Menopause*, qui veulent faire évoluer les mentalités et aider les femmes à exprimer leur vécu.

N'hésitez plus à en parler à votre médecin et autour de vous.

Dr Eric Mertens



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen

R.C.S. Luxembourg B194012

Autor. d'établissement

N°10055526/0

Letz be healthy est imprimé sur du papier certifié issu de la gestion responsable des forêts.



Régie commerciale

DSB Communication s.a.

letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens

drmertens@connexims.lu



Les articles, photos, dessins et autres illustrations de la partie rédactionnelle de Letz be healthy ne comportent pas de publicité. Les mentions d'entreprises ou de produits figurent à titre documentaire. Les articles, photos et dessins ainsi que les opinions et les publicités sont publiés sous la seule responsabilité des auteurs ou annonceurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont réservés pour tous pays.

POUR L'HIVER, EN COMPLÉMENT DE VOTRE DOUDOUNE PRÉFÉRÉE



**DÉCOUVREZ NOTRE GAMME DE
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**
pour votre confort respiratoire

Disponibles
dans toutes les
pharmacies du
Grand-Duché



LEHNIN
LABORATOIRES

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935

Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à un régime alimentaire varié et équilibré.

8

Beauté

Novembre, le mois
où l'on se fait du bien

10

Conseils du mois

- Booster la production d'énergie
- Nouveau dans la gamme ERGYPHILUS®



12

Santé féminine

Ménopause: et si on arrêtrait enfin de la subir?
Rencontre avec Lêtz Ménopause A.s.b.l.



16

Longévité

Votre âge chronologique
ne dit pas tout: et si votre
corps vieillissait plus vite...
ou plus lentement?



18

Témoignage

Vivre avec un diabète
de type 1: apprendre
à devenir autonome



20

CHL

Prise en charge des
grossesses à risque à la
Maternité du CHL

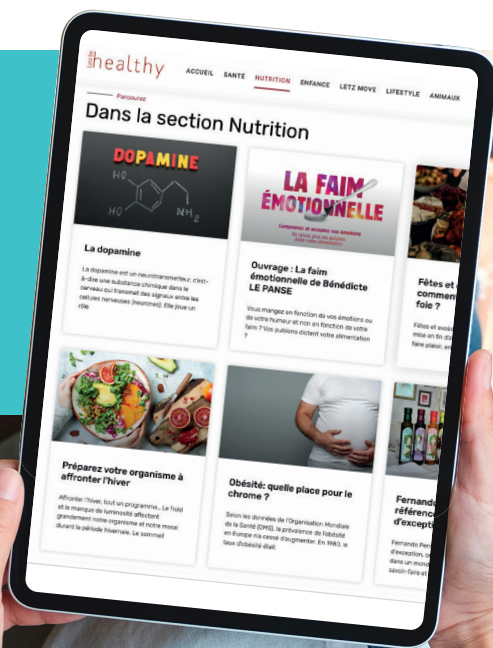
Letz be healthy

Votre magazine en ligne

Nouveautés... vidéos santé...
en interaction avec votre magazine



letzbehealthy.com



Pour les bêtises qui font grandir

Bactecal[®] D Liquid BABY & KIDS associe des prébiotiques et probiotiques à la vitamine D, qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire de votre enfant. Ces probiotiques sont issus de 3 grandes familles de bonnes bactéries naturellement présentes dans notre corps.



Soutient les défenses naturelles



Spécialement adapté aux enfants



Formule liquide pratique et facile à prendre

BIENTÔT DISPONIBLE

NEW
Bactecal[®]
baby

SCAN ME



Efficacité observée

DÈS
7 JOURS

sur les pleurs inexpliqués*

*Delcourt et al., 2024.



23

Recettes

- Mijoté de lentilles, carottes et poireaux
- La quesada, une spécialité espagnole



26

Fondation Follereau

Quand les violences basées sur le genre fragilisent aussi la santé des enfants



28

Animaux

L'automne fragilise aussi les articulations de votre chien



30

Sport

Pour éviter les bobos au ski, préparez-vous!



32

Bien-être

Réflexologie: à chacun sa méthode



34

Sortir

Jérémy Charbonnel, Soprano au Stade de Metz, Babyshambles

ABONNEMENT
Letz be healthy

Ne cherchez plus votre magazine, il vient à vous !

Vous appréciez les articles de ce numéro? Pour être certain de ne manquer aucune de nos parutions, abonnez-vous à *Letz be healthy* et recevez le prochain magazine directement dans votre boîte aux lettres.



Livraison incluse au Luxembourg (domicile ou lieu de travail)



L'actualité santé ancrée dans la réalité locale

Seulement
33€
par an!



<< Scannez pour vous abonner



Novembre, le mois où l'on se fait du bien

Découvrez notre sélection de soins et produits bien-être pour accompagner la saison avec douceur.



Sandrine Stauner-Facques

Quand les températures baissent, notre peau et notre organisme réclament un peu plus d'attention. C'est l'occasion de miser sur des essentiels simples, efficaces et soigneusement sélectionnés pour prendre soin de soi au quotidien.

Un peu de douceur

Dès novembre, le froid et l'air plus sec mettent nos mains à rude épreuve. Résultat: la peau se déshydrate plus vite, tiraille et peut devenir sèche ou inconfortable. Nous aimons donc avoir un soin dans notre sac à main... La Crème mains ultra-réparatrice *La Rosée*



fait peau neuve et nous séduit! Deux fois plus concentrée en arnica et calendula bio (99% d'origine naturelle), elle répare instantanément, hydrate pendant 8h et pénètre sans aucun fini gras.

Et pour une parenthèse douceur sous la douche, voici l'huile de douche



lavante *La Rosée* qui passe en mode *ultra-clean* et minimaliste avec seulement 9 ingrédients. Une caresse enveloppante qui nettoie et nourrit les peaux sensibles pendant 24h.

Hydratons-nous

Hydratation, éclat, imperfections ou premiers signes de l'âge: chaque sérum *Avene* est conçu pour agir sur une préoccupation spécifique et s'intégrer facilement dans une routine quotidienne. Le sérum concentré Hyaluron activ B3 hydrate intensément la peau, la repulpe et aide à réduire les signes visibles de l'âge.

Quel que soit le besoin de la peau, il existe un sérum adapté. L'essentiel est de choisir une formule ciblée et de l'intégrer à une routine cohérente pour en optimiser les bénéfices. Pour une routine optimale, associez sérum et crème: appliquez d'abord le sérum, plus léger et concentré, puis la crème pour hydrater et protéger la peau durablement.



Pour les peaux à imperfections

Le nouveau Cleanance Comedomed SPF30 est spécialement conçu pour les peaux grasses à tendance acnéique. Il aide à corriger les imperfections tout en protégeant quotidiennement la peau des UV, un geste essentiel pour prévenir l'apparition des marques post-imperfections.

Rosamed concentré anti-rougeurs de chez Avène est spécialement formulé pour les peaux sensibles présentant des rougeurs persistantes. Grâce à son actif breveté TRP-Regulin™, il aide à réduire visiblement les rougeurs et à améliorer le confort cutané, pour une peau plus uniforme et apaisée.

Pour les rides et la perte de fermeté

Une belle nouveauté: Nutriderm Epigenetics sérum lifting contours de Louis Widmer aide à raffermir et lisser le contour du visage, tout en améliorant l'apparence des rides et du relâchement cutané après deux semaines seulement, selon la marque. Il est à appliquer le matin et/ou le soir après avoir nettoyé la peau. Masser en remontant vers le haut, en particulier le long du cou et de la mâchoire, pour renforcer l'effet liftant, puis appliquer le soin de jour ou de nuit.



Pensons aussi à nos cheveux

Klorane a créé trois nouveaux soins pour une routine en trois étapes

1. Laver et stimuler: le shampooing accélérateur de pousse à l'adénosine nettoie en douceur sans silicone, tout en enveloppant la chevelure d'un parfum vibrant de fleur de quinine, de pamplemousse et de cèdre.

2. Activer et démêler: l'après-shampooing accélérateur de pousse réduit la casse et s'applique des racines jusqu'aux pointes. Petite astuce: il peut même s'utiliser sans rinçage pour maximiser l'absorption des actifs.

3. Agir en profondeur: le sérum accélérateur de pousse intense s'applique quotidiennement pendant un mois sur cuir chevelu sec ou humide, suivi d'un massage de 30 secondes pour stimuler la microcirculation.



Et si la peau pouvait se restaurer de l'intérieur?

Voici des soins d'exception pour une peau visiblement revitalisée... Avec sa nouvelle ligne Intensive NAD+, Institut Esthederm propose trois soins complémentaires: le booster de NAD+, le sérum et la crème. Au cœur de cette innovation, l'association du booster de NAD+ et du niacinamide aide à soutenir les mécanismes essentiels de la peau, pour une peau plus lisse, plus lumineuse et visiblement revitalisée. Une routine experte pensée pour accompagner durablement la peau face aux signes du temps et aux agressions extérieures. ●



Booster la production d'énergie



On l'ignore souvent, mais après la vingtaine flamboyante, la production de coenzyme Q10 par notre organisme diminue. Cela se mesure notamment au niveau des tissus de notre cœur, mais pas seulement. Riches en mitochondries, les cellules musculaires aussi sont de grandes consommatrices de coenzyme Q10 pour leur production d'énergie.

En réalité, le Q10 est nécessaire car il joue un rôle crucial dans le métabolisme énergétique de toutes nos cellules, en soutenant activement la conversion des lipides, des glucides, des protéines et de l'alcool en ATP (adénosine triphosphate), une molécule qui stocke l'énergie sous une forme chimique. C'est cette molécule d'ATP que nos mitochondries utilisent pour libérer l'énergie, cycle biochimique au cours duquel le Q10 passe constamment d'une forme oxydée (ubiquinone) à une forme réduite (ubiquinol). On comprend donc que le muscle cardiaque en consomme beaucoup, vu son fort besoin en énergie.

Les deux formes de Q10 agissent de manière interchangeable dans le cadre de la biochimie humaine, dans laquelle l'**ubiquinone** initie la production d'énergie cellulaire et l'**ubiquinol** est un sous-produit du même processus et de ce fait, un antioxydant important.

On le trouve partout

Le Q10 se retrouve dans de nombreux aliments: bœuf, porc, harengs, huile de soja, sardines... Notre corps peut également en produire au niveau du foie, mais sa capacité à en synthétiser se ralentit après 20-25 ans. De

plus, certains médicaments peuvent freiner la production naturelle de Q10 par l'organisme. Cela explique pourquoi, dans de nombreuses circonstances, le stock-tampon de notre corps, stocké surtout dans le cœur, le foie et les reins, peut faiblir. C'est pourquoi de nombreuses études conseillent des compléments de Q10.

Sous quelle forme?

BioActive Q10 Ubiquinol, des laboratoires *Pharma Nord*, contient la forme réduite de Q10 connue sous le nom d'ubiquinol, avec une biodisponibilité et une qualité documentées, encapsulée à l'abri de la lumière et de l'oxydation pour délivrer le principe actif directement dans l'organisme sans altération. Cette forme bio-identique est un antioxydant puissant, qui aide l'organisme à reconstituer des niveaux plus élevés de coenzyme Q10.

BioActive Q10 Ubiquinol contient également de la vitamine C, essentielle à la production d'énergie dans les mitochondries et contribuant à réduire la fatigue. En soutenant le métabolisme énergétique cellulaire, ce complément peut aider à maintenir des niveaux d'énergie stables tout au long de la journée, avec des effets constants et basés sur la physiologie. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

Nouveau dans la gamme ERGYPHILUS®

Le laboratoire Nutergia innove en ce mois de novembre avec ERGYPHILUS® Flash, une formule synergique exclusive associant quatre souches vivantes hautement dosées et de la vitamine B2, sous un format stick orodispersible, à prendre dès les premiers signes de troubles digestifs.

Selles fréquentes et liquides, inconfort abdominal, nausées, perturbation du transit intestinal... Pour répondre sans attendre à un déséquilibre de la flore intestinale provoqué par des germes indésirables, ERGYPHILUS® Flash associe quatre souches rigoureusement sélectionnées pour leurs propriétés complémentaires dans les épisodes digestifs aigus, en soutien de la flore intestinale:

- *Lactocaseibacillus rhamnosus GG (LGG)*, la souche probiotique la plus documentée dans les perturbations aiguës du transit;
- *Lactobacillus helveticus*, qui inhibe l'adhésion à l'épithélium digestif des principaux germes impliqués lors de perturbations du transit intestinal;
- *Lactocaseibacillus paracasei*, qui contribue à la santé intestinale et a montré des effets contre le rotavirus; et
- *Bifidobacterium bifidum*, pour un retour à un transit équilibré.

La vitamine B2 complète cette forme synergique grâce à ses effets documentés sur le renouvellement des cellules épithéliales de l'intestin.



Un format nomade pour agir rapidement

Enfin, parce que la précocité d'action est essentielle dans les affections digestives aiguës, ERGYPHILUS® Flash est une forme stick stable à température ambiante et résistante à l'acide gastrique, qui offre des atouts exclusifs:

- 1 stick par jour, à laisser fondre en bouche;
- action immédiate dès les premiers signes;
- facile à prendre même en cas de nausées ou vomissements.

Des atouts indéniables pour une prise en déplacement ou hors du domicile, sans contrainte, avec à la clé l'inhibition de 99% des germes impliqués dans les infections gastro-intestinales en 24 à 48 heures. ●

Nouvelle
formule

Parce que souvent les mesures
hygiéno-diététiques ne suffisent pas...

...la nature nous offre CITREX+



CITREX+

Complément alimentaire à base de *Citrus sinensis* (L.)
Osbeck, *Gymnema sylvestre*, mangoustane, extrait de thé vert,
cannelle, caféine, Saberry®, chrome et vitamines B3 et B1.

Le chrome contribue au maintien d'une glycémie normale. Les vitamines B3 et B1 contribuent à un métabolisme énergétique normal.

Disponible en pharmacie
Dist. AWT Luxembourg S.A. - awt.lu

AWT
Another Way to Treat

Ménopause:

et si on arrêta enfin de la subir?

Bouffées de chaleur, fatigue, troubles du sommeil, changements d'humeur, prise de poids... La ménopause peut bouleverser le quotidien.

Sandrine Stauner-Facques

Le Dr Susanne Folschette, présidente de *Lëtz Menopause A.s.b.l.*, Diane Elsen, vice-présidente, Marthe Schmit, secrétaire, et Caroline Lentz, bénévole, nous aident à mieux comprendre cette étape et les solutions pour mieux la vivre.

«Il faut penser à la périménopause beaucoup plus tôt»

Lorsqu'on parle de ménopause, on pense à l'arrêt des règles et aux bouffées de chaleur. Pourtant, le processus commence bien avant. C'est cette période, appelée périménopause, que l'association *Lëtz Menopause* souhaite mieux faire connaître. «*Il faut penser à la périménopause beaucoup plus tôt*», insiste le Dr Folschette. Cette transition débute plusieurs années avant la ménopause et les règles ne sont pas forcément déjà irrégulières. La ménopause correspond, elle, à la dernière menstruation et n'est confirmée qu'après douze mois consécutifs sans règles. Cette distinction est essentielle: face à une femme de 40 ou 42 ans souffrant de fatigue inhabituelle, de troubles du sommeil ou d'une anxiété nouvelle, la périménopause doit faire partie des pistes à envisager, même en l'absence de bouffées de chaleur.



Quand tout va bien sur le papier, mais pas dans la vie

Le parcours peut être déroutant: fatigue persistante, troubles du sommeil, difficultés de concentration, cerveau dans le brouillard, irritabilité, anxiété ou épisodes de tristesse. Dans sa pratique, le Dr Folschette dit avoir rencontré des femmes relativement jeunes qui ne se reconnaissent plus à cause de leur manque d'énergie.

Lorsque les analyses classiques ne révèlent rien d'anormal, les patientes peuvent pourtant sentir qu'il y a quelque chose qui ne va pas. C'est toute la difficulté: les symptômes de la périménopause sont multiples et peuvent être physiques, psychiques, cognitifs ou métaboliques. Palpitations, vertiges, douleurs arti-



Une médecine encore trop peu formée

Pour les fondatrices de *Lët'z Menopause*, le problème ne concerne pas uniquement l'information du grand public. Il touche aussi la formation des professionnels de santé.

Le Dr Folschette explique avoir elle-même approfondi sa formation dans le domaine de la médecine de la ménopause. Car la ménopause concerne pratiquement tous les domaines de la santé. L'enjeu est donc de ne pas considérer la ménopause comme une simple parenthèse gynécologique, mais comme une période qui peut avoir des répercussions bien plus larges sur la santé et la qualité de vie future.

culaires ou musculaires, modifications de la silhouette ou encore troubles urinaires et génito-urinaires peuvent également s'y associer.

«La ménopause est normale. Mais ce n'est pas normal de vivre mal pendant 30 ou 40 ans»

C'est probablement le message qui résume le mieux la philosophie de l'association: la ménopause n'est pas une maladie, mais cela ne signifie pas qu'il faille accepter d'en subir les symptômes et les conséquences.

Il ne s'agit pas non plus d'opposer traitement et absence de traitement. Toutes les femmes ne souhaitent pas d'hormonothérapie et cer-

taines ont des contre-indications. L'approche doit avant tout être individualisée, en fonction des symptômes, des antécédents, des risques et des attentes de chacune.

Traitement hormonal: dépasser les idées reçues

Le traitement hormonal de la ménopause (THM) reste l'un des sujets qui suscitent le plus de questions. Au début des années 2000, les résultats très médiatisés de la *Women's Health Initiative*, aux États-Unis, ont profondément marqué l'opinion et installé une durable méfiance envers les hormones.

Depuis, les données ont été réévaluées et les recommandations ont évolué. Les traitements utilisés aujourd'hui ne sont d'ailleurs pas ceux étudiés à l'époque.

Pour le Dr Folschette, «deux générations de femmes ont ainsi vécu avec une peur des hormones qu'il est aujourd'hui nécessaire de réévaluer à la lumière des connaissances actuelles.»

TAKE IT EASY!

EASY HEALTH
Votre santé, bien assurée

dkv.lu

DKV
Luxembourg
by **lalux**

Une «fenêtre d'intervention»

La question ne se limite pas aux symptômes: la ménopause marque aussi une période où certains risques, notamment cardiovasculaires et osseux, évoluent.

Les recommandations internationales évoquent une «fenêtre d'intervention» durant laquelle le rapport bénéfice-risque du THM apparaît être favorable pour une majorité des femmes concernées, notamment lorsqu'il est commencé près du début de la ménopause.

Le THM n'est pas un traitement destiné à prévenir l'ensemble des maladies liées à l'âge. En revanche, il est démontré qu'il prévient la perte osseuse associée à la diminution des œstrogènes après la ménopause, contribue au maintien de la densité minérale osseuse et réduit le risque de fractures pendant son utilisation.

Un autre sujet encore trop tabou: la santé intime

Sécheresse vaginale, douleurs lors des rapports, troubles urinaires ou infections urinaires répétées: les symptômes génito-urinaires restent encore trop peu évoqués, alors qu'ils peuvent fortement affecter la qualité de vie. Contrairement à d'autres symptômes de la ménopause, les symptômes génito-urinaires ont tendance à persister et à s'aggraver avec le temps en l'absence de traitement. Les œstrogènes vaginaux locaux à faible dose sont des traitements largement étudiés, efficaces et à très faible absorption systémique. Ils peuvent être initiés même des années après la ménopause et poursuivis à long terme. Les recom-

mandations internationales confirment leur efficacité dans la prévention des infections urinaires récidivantes.

Et la testostérone?

Loin d'être une hormone uniquement masculine, la testostérone est naturellement présente et biologiquement active dans l'organisme féminin. Son taux diminue progressivement avec l'âge, plutôt que de chuter brutalement à la ménopause. À ce jour, la seule indication de la testostérone chez la femme soutenue par des preuves scientifiques solides est le trouble du désir sexuel hypoactif (HSDD) chez la femme postménopausée.

Les hormones ne remplacent pas l'hygiène de vie

Pour *LëtZ Ménopause*, l'accompagnement ne se résume pas à une ordonnance. Alimentation équilibrée, activité physique, sommeil, gestion du stress et lien social sont autant de piliers essentiels. L'activité physique, et notamment la musculation, joue un rôle important pour préserver la masse musculaire et contribuer à la santé osseuse.

S'informer et en parler

Les fondatrices de *LëtZ Ménopause* veulent faire évoluer les mentalités: parler de la ménopause permet de mieux identifier ses symptômes et de ne plus banaliser le sujet.

«Il faut que les femmes puissent exprimer leur vécu»: à leur médecin, entre elles, au travail, comme en famille. ●

letzmenopause.lu

Informers les femmes, mais aussi les médecins et les entreprises

Créée fin 2025, *LëtZ Ménopause A.s.b.l.* ambitionne de devenir un point de référence au Luxembourg. L'association prépare une plateforme d'information destinée aux femmes, aux professionnels de santé et, à terme, aux entreprises.

Après une première série de conférences à succès, elle souhaite multiplier les rendez-vous et les collaborations avec les institutions et les professionnels de santé.

Son objectif: mieux informer les femmes pour leur permettre de comprendre les changements qu'elles traversent et de faire des choix éclairés, avec leur médecin, mais aussi mieux faire connaître la périménopause afin qu'elle soit intégrée au diagnostic différentiel lorsqu'une femme consulte pour des symptômes compatibles.

La ménopause est une étape normale. **La subir en silence ne devrait pas l'être.**



BioActive Q10

Pour plus d'énergie*

BioActive Q10 100 mg de Pharma Nord contient du coenzyme Q10 sous sa forme active (ubiquinol), dissous dans une huile végétale pour une absorption optimale. Le Q10 est une substance naturellement présente dans l'organisme qui joue un rôle dans la

production d'énergie au niveau des cellules. Le complément contient également de la vitamine C, qui contribue au métabolisme énergétique normal. Idéal en complément pour ceux qui souhaitent soutenir leur apport en Q10.

- **Q10 avec vitamine C, qui contribue à la réduction de la fatigue**
- **Dans une solution huileuse 100 % homogène pour une absorption optimale**
- **Absorption et qualité prouvées par des études scientifiques**



Vous voulez tout savoir sur les compléments alimentaires à base scientifique ?

Scannez le code QR et inscrivez-vous.

*Combiné à la vitamine C, qui contribue à un métabolisme énergétique normal.

 **Pharma Nord**

Votre âge chronologique ne dit pas tout: et si votre corps vieillissait plus vite... ou plus lentement?

Au Luxembourg, l'espérance de vie dépasse 85 ans chez les femmes et 81 ans chez les hommes (STATEC), mais les vingt dernières années de vie se déroulent trop souvent avec une maladie chronique ou une perte d'autonomie.

La bonne nouvelle, c'est que les mécanismes en cause, longtemps silencieux avant l'apparition des symptômes, sont aujourd'hui en partie mesurables.

Deux âges pour une même personne

L'âge chronologique compte les années écoulées. L'âge biologique, lui, estime l'état fonctionnel des cellules. Il dépend du patrimoine génétique, certes, mais surtout de l'ensemble des expositions accumulées au cours de la vie: alimentation, activité physique, sommeil, stress, tabac, alcool, pollution. À âge chronologique égal, deux personnes peuvent ainsi présenter des profils biologiques distants de plusieurs années. Cette différence s'explique en grande partie par l'accumulation progressive de dysfonctionnements cellulaires qui restent longtemps invisibles.

Un vieillissement que l'on sait désormais mesurer

La science de la longévité a beaucoup progressé ces dernières années. On sait aujourd'hui que le vieillissement accéléré repose sur plu-

“ Ce sont les facteurs du mode de vie qui font réellement évoluer le résultat de l'âge biologique. ”



sieurs mécanismes biologiques: l'inflammation chronique de bas grade, le stress oxydatif qui altère l'ADN, ou encore le déséquilibre du microbiote intestinal.

Communs aux maladies cardiovasculaires et métaboliques, à plusieurs cancers et aux troubles cognitifs, ils précèdent les symptômes de plusieurs années, à un stade où ils restent encore modifiables. Leur retentissement global sur le vieillissement peut désormais être capté à travers une donnée: l'âge biologique.

Comment se mesure l'âge biologique

Le test proposé par BIONEXT repose sur la méthylation de l'ADN. Au fil de la vie, l'environnement et les habitudes déposent sur le génome des empreintes biochimiques qui modulent l'activité des gènes sans modifier l'ADN lui-même. C'est le principe qu'exploitent les «horloges épigénétiques»: en reliant ce profil de méthylation à l'âge réel des cellules, elles en déduisent un âge biologique.

En pratique, une simple prise de sang suffit, et le résultat parle de lui-même: 54 ans quand





la carte d'identité en indique 47, ou l'inverse. Au-delà du score, le test évalue aussi les facteurs du mode de vie qui pèsent le plus dans cette trajectoire. C'est le point de départ de changements personnalisés, ceux qui feront réellement évoluer le résultat.

Identifier les bons leviers, de manière individualisée

Bien dormir, bouger, manger équilibré: ces leviers sont connus, et leur combinaison est associée, dans une vaste étude britannique de 2026 (Koemel et coll., eClinicalMedicine)

portant sur près de 60.000 personnes, à environ neuf années de vie supplémentaires sans maladie chronique majeure. Ce qui l'est moins, et que le test permet d'objectiver, c'est le poids de chaque facteur dans le vieillissement individuel, l'impact réel des efforts déjà consentis et la manière d'orienter les suivants.

Agir sur son âge biologique

- Bouger: au moins 150 minutes d'activité modérée par semaine;
- Adopter une alimentation méditerranéenne riche en fibres, oméga-3 et polyphénols, et pauvre en sucres rapides et aliments ultra-transformés;
- Limiter l'alcool et arrêter le tabac;
- Dormir sept à huit heures par nuit, à horaires réguliers;
- Lutter contre le stress chronique: marche, respiration, lien social.

La mesure de l'âge biologique ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas un suivi médical. Elle offre autre chose: une trajectoire chiffrée, répétable, un point de repère concret pour reprendre la main sur sa prévention. ●

Pour plus d'informations, veuillez contacter BIONEXT:

- En ligne: bionext.lu

- Par email: info@bionext.lu

- Par téléphone: (+352) 27 321

Le test d'âge biologique chez BIONEXT

- Une prise de sang, sans ordonnance;
- Une étude du profil de méthylation de 12 gènes liés au vieillissement cellulaire, analysés en double pour limiter la variabilité technique;
- Une étude de l'empreinte épigénétique de quatre facteurs environnementaux: alimentation, activité physique, alcool, tabac/pollution;
- Un résultat objectif, indépendant des déclarations qui seront simplement utilisées à titre comparatif;
- Une mise en évidence des leviers à actionner;
- La possibilité d'un contrôle à distance pour mesurer l'évolution.

Vivre avec un diabète de type 1: apprendre à devenir autonome

À 20 ans, Joana Gonçalves vit avec un diabète de type 1 depuis presque toute sa vie. Diagnostiquée à seulement 18 mois, elle a grandi avec cette maladie chronique, qui lui demande aujourd'hui encore une attention quotidienne.

Sandrine Stauner-Facques
@Photos Dominique Gaul



Joana nous raconte un parcours au long cours, marqué par l'apprentissage progressif de l'autonomie et une relation de confiance construite avec son équipe soignante.

Une autonomie construite pas à pas

Enfant, Joana dépendait beaucoup de sa mère pour gérer son traitement. Après son diagnostic, celle-ci avait cessé de travailler pour s'occuper d'elle et de sa sœur jumelle, Léticia, elle aussi atteinte d'un diabète de type 1. Progressivement, elle a appris à connaître son corps et à prendre ses propres décisions. Aujourd'hui, elle gère seule sa maladie. Pour le Dr Ulrike Schierloh, qui l'accompagne depuis l'enfance au Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL), cette autonomie se construit avec le temps et la confiance.

«Les jeunes atteints d'un diabète de type 1 ne peuvent pas être laissés seuls du jour au lendemain face à leur maladie», explique la médecin. Au CHL, la transition vers les soins adultes est préparée dès l'adolescence afin d'éviter toute rupture de suivi.

Une relation de confiance

Pour Joana, les consultations ont toujours été associées à une expérience positive. «C'était toujours un bonheur de venir», se souvient-elle. Cette relation lui a permis de gagner en assurance et

de prendre davantage de responsabilités.

La confiance est aussi essentielle dans les moments de lassitude. Car le diabète ne prend jamais de vacances. Chaque repas, activité physique, période de stress ou de fatigue peut demander une adaptation. Cette vigilance permanente représente une charge mentale énorme.

La technologie change le quotidien

Les nouvelles technologies ont profondément transformé la prise en charge. Les systèmes de mesure continue du glucose permettent de suivre la glycémie en temps réel et d'alerter en cas de valeur trop élevée ou trop basse. Les pompes à insuline offrent également davantage de souplesse et facilitent beaucoup la gestion quotidienne du diabète.

Mais ces dispositifs rendent aussi la maladie visible. À l'école, certains jeunes peuvent avoir du mal à assumer leur différence.

Combattre les idées reçues

Le regard des autres reste l'un des aspects les plus difficiles. À l'école, Joana et sa sœur ont été confrontées à des remarques et à des incompréhensions. Encore aujourd'hui, elle entend parfois que son diabète serait lié au fait d'avoir mangé trop de sucre lorsqu'elle était petite.



OBEDIA-Kids: mieux coordonner les soins

Créé au Luxembourg en 2024, OBEDIA-Kids réunit le CHL, les Hôpitaux Robert Schuman et le Rehazenter autour du diabète et de l'obésité avec comorbidité de l'enfant. Son objectif est de mieux coordonner les professionnels et de renforcer la continuité des soins, notamment lors du passage de la pédiatrie à la médecine adulte.

Pour le Dr Carine de Beaufort, coordinatrice médicale du réseau, l'enjeu est de construire une véritable filière autour du jeune patient, en associant expertise médicale, accompagnement psychologique, éducation thérapeutique et soutien aux familles. Car l'essentiel reste de permettre à chaque enfant de grandir avec sa maladie sans que celle-ci ne définisse toute sa vie.

Pourtant, le diabète de type 1 est une maladie auto-immune: il n'est pas provoqué par une consommation excessive de sucre et ne doit pas être confondu avec le diabète de type 2. Pour Joana, une meilleure information permettrait de réduire les préjugés.

De patiente à future médecin

Aujourd'hui étudiante en médecine, Joana reconnaît que son parcours a influencé son choix. Son expérience pourrait devenir une force: celle de comprendre de l'intérieur ce que signifie vivre avec une maladie chronique. ●

PLUS FORT QUE TA DOULEUR



LES PRODUITS PERSKINDOL POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

Que ce soit pour une douleur passagère ou de longue durée, les produits PERSKINDOL jaune Classic/Active sont recommandés depuis plus de 30 ans par les pharmacies suisses. Ils soulagent les douleurs musculaires ou articulaires de la vie quotidienne et celles liées à une activité sportive.



Demandez conseil à votre pharmacien
et lisez la notice d'emballage.



Prise en charge des grossesses à risque à la Maternité du CHL

À la Maternité du CHL, chaque grossesse à risque bénéficie d'un suivi personnalisé, assuré par une équipe pluridisciplinaire composée d'obstétriciens, de sages-femmes et de spécialistes (cardiologues, endocrinologues, neurologues, néphrologues, psychologues...). Ensemble, ils coordonnent leurs expertises pour accompagner chaque future maman dans les meilleures conditions de sécurité.

Centre d'expertise reconnu, la Maternité possède par ailleurs la **seule unité de soins MIC (Maternal Intensive Care) <32 SA du pays**. Située à proximité immédiate de la salle d'accouchement, elle permet d'accueillir les grossesses à haut risque et d'assurer la prise en charge des pathologies maternelles les plus sévères.

La **présence, à proximité, du Service National de Néonatalogie de la KannerKlinik** renforce également la sécurité du nouveau-né. Un pédiatre et une équipe spécialisée y assurent une surveillance et des soins 24h/24, que l'enfant naisse à terme ou en grande prématurité.

dies chroniques comme le diabète, l'hypertension, une maladie cardiaque, ou de traitements médicamenteux spécifiques pouvant affecter la grossesse ou le fœtus (antiépileptiques, immunosuppresseurs...). Les **grossesses tardives**, généralement définies par un âge maternel avancé (souvent ≥ 35 ans), constituent également un facteur de risque accru en raison d'une probabilité plus élevée de complications maternelles et fœtales. Dans ces situations, un suivi précoce et personnalisé est mis en place, adapté à la pathologie maternelle, à l'âge maternel et aux traitements médicamenteux en cours.

Les types de grossesses à risque

1. Grossesses à risque dès le début

Certaines patientes présentent un **risque élevé dès la conception**, à cause de mala-

2. Grossesses devenant à risque en cours de grossesse

Même lorsqu'une grossesse débute normalement, **certaines complications peuvent**

survenir, telles que:

- prééclampsie (hypertension artérielle et présence de protéines dans les urines),
- menace d'accouchement prématuré,
- rupture prématurée de la poche des eaux,
- cholestase gravidique (maladie du foie).

Le suivi obstétrical est alors intensifié pour limiter les risques pour la mère et le fœtus.

3. Grossesses multiples

Les grossesses gémellaires ou plus sont considérées à haut risque, avec un risque accru de prématurité, retard de croissance ou anomalies placentaires. Elles nécessitent une surveillance particulière et une organisation spécifique pour l'accouchement.

4. Anomalies fœtales détectées avant la naissance

Certaines anomalies, isolées ou complexes (atteintes cardiaques, atteintes cérébrales...), peuvent être diagnostiquées pendant la gros-

sesse. La **Dr Anne Guillaume, médecin chef du service d'obstétrique du CHL**, explique: «*Certaines situations peuvent entraîner un excès de liquide amniotique (hydramnios), provoquer des contractions ou un risque d'accouchement prématuré. Le suivi peut inclure des interventions comme l'amniocentèse ou le drainage du liquide amniotique.*»

5. Autres facteurs influençant la grossesse

Certaines pathologies apparaissent spécifiquement au cours de la grossesse, comme le diabète gestationnel ou l'hypertension gravidique. Des événements médicaux ou chirurgicaux indépendants peuvent également compliquer le suivi obstétrical (fracture, appendicite, pyélonéphrite...). De nombreux facteurs psychosociaux rentrent également dans la prise en charge avec une collaboration étroite avec les assistantes sociales et les psychologues de la maternité.

**VOTRE MIXEUR
VOUS LÂCHE ?
HEUREUSEMENT, UNE
SECONDE CHANCE L'ATTEND.**

DÉPOSÉS AU BON ENDROIT, VOS APPAREILS PEUVENT ÊTRE
DIAGNOSTIQUÉS ET REJOINDRE LEUR NOUVELLE FAMILLE.

WWW.RESSOURCES.LU



ecotrel
association sans but lucratif
LA GESTION RESPONSABLE DES RESSOURCES



6. Consultations pré-conceptionnelles

Les patientes présentant des maladies chroniques ou des troubles sanguins bénéficient d'un suivi avant la conception pour adapter les traitements et préparer la grossesse.

7. Suivi post-partum

Après l'accouchement, un suivi permet de faire le point sur la grossesse, de conseiller sur le suivi futur et de préparer une éventuelle prochaine grossesse, en tenant compte des particularités de la précédente.

Suivi gynécologique et fœtal sur mesure

Le suivi de la grossesse est **adapté au niveau de risque maternel** et peut varier d'une consultation **mensuelle à un suivi quotidien**, avec une **hospitalisation si nécessaire**. La surveillance fœtale comprend des **échographies régulières**, ainsi que le contrôle du **rythme cardiaque fœtal** (cardiotocographie ou CTG).

Chaque pathologie maternelle fait l'objet d'un **suivi individualisé**, coordonné avec les spécialistes concernés (endocrinologue, néphrologue, neurologue, oncologue...).

Face au risque de prématurité: surveiller, évaluer, décider

Lorsqu'il existe une menace d'accouchement prématuré, l'objectif des équipes médicales est de trouver un équilibre optimal entre le risque maternel et le risque fœtal, afin de guider les décisions de prise en charge.

Cet équilibre dépend principalement du terme de la grossesse:

- Au-delà de 34-35 semaines d'aménorrhée: un déclenchement de l'accouchement peut être

envisagé si la situation médicale le justifie.

- Entre 24 et 32 semaines d'aménorrhée: la grossesse nécessite une surveillance rapprochée, parfois quotidienne, afin d'évaluer s'il est préférable de prolonger la grossesse ou de procéder à une naissance anticipée.
- Avant 24 semaines d'aménorrhée: la prise en charge néonatale n'est malheureusement pas possible.

Dr Guillaume: «*Lorsqu'une hospitalisation est nécessaire en cas de risque d'accouchement prématuré, la prise en charge comprend un suivi par une sage-femme avec un à trois CTG (enregistrements du rythme cardiaque fœtal) par jour, un passage médical quotidien et une surveillance continue, des échographies obstétricales plus fréquentes.*»

Les naissances avant 32 semaines restent rares et concernent généralement des risques maternels imminents (prééclampsie sévère...) ou fœtaux graves (retard de croissance intra-utérin, détresse fœtale...).

Dr Guillaume: «*La décision d'extraire le fœtus repose généralement sur deux scénarios. Soit le fœtus ne bénéficie plus d'un apport suffisant dans l'utérus et présente des signes de détresse - on parle alors d'un état fœtal non rassurant -, soit l'état de la mère se dégrade, notamment dans le cadre d'une prééclampsie sévère. Dans tous les cas, des réévaluations régulières permettent de déterminer le moment le plus approprié pour faire naître l'enfant.*»

Pour les bébés nés avant 32 semaines, l'extraction par césarienne nécessite une expertise particulière: «*Un très petit bébé n'est pas forcément plus facile à faire naître qu'un bébé de poids élevé*», souligne le Dr Guillaume. «*La manipulation doit être extrêmement délicate.*»

Pour les grands prématurés (< 32 semaines), le CHL est le seul centre au Luxembourg à assurer une prise en charge spécialisée. Une visite du Service National de Néonatalogie, encadrée par une psychologue, est proposée aux futurs parents pour découvrir l'environnement néonatal et se préparer aux soins prodigués aux nouveau-nés prématurés. ●

A top-down view of a rustic ceramic bowl filled with a hearty lentil soup. The soup is thick with brown lentils, topped with sliced orange carrots and green leeks. Fresh green herbs are sprinkled on top. In the background, a whole carrot and a leek are visible on a wooden surface.

MIJOTÉ DE LENTILLES, CAROTTES ET POIREAUX

L'astuce de Sandrine:

Ajouter une cuillère de moutarde à l'ancienne en fin de cuisson pour apporter une petite touche piquante.

A top-down view of a round quesada, a traditional Spanish flatbread filled with cheese, served on a white plate with a blue floral pattern. The quesada has a scalloped edge and is cut into three triangular slices. A silver serving knife lies on a dark blue cloth to the left.

LA QUESADA, UNE SPÉCIALITÉ ESPAGNOLE

L'astuce d'Anne:

Pour une variante traditionnelle, saupoudrez légèrement le moule de cannelle avant d'y verser la pâte.



MIJOTÉ DE LENTILLES, CAROTTES ET POIREAUX

Ingrédients (4 personnes)

- 250 g de lentilles vertes
- 3 carottes
- 2 poireaux
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 1 l de bouillon de légumes
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de thym, sel, poivre

Mode de préparation

- Éplucher et couper les carottes en rondelles.
- Émincer les poireaux, l'oignon et l'ail.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive pendant quelques minutes.
- Ajouter les carottes et les poireaux, puis faire revenir pendant 5 min.
- Incorporer les lentilles, le thym et le bouillon et porter à ébullition.
- Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 35 à 40 min, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Saler et poivrer selon votre goût.
- Servir bien chaud.



Sandrine, des Paniers de Sandrine, est maraîchère. Elle produit des fruits et légumes d'exception.



LA QUESADA, UNE SPÉCIALITÉ ESPAGNOLE

Ingrédients

- 3 œufs
- 1 verre de farine
- 1 verre de sucre
- 1 yaourt grec
- 1 verre de lait
- Le zeste d'un citron
- 1 c à c de vanille liquide
- Beurre pour le moule si besoin

Mode de préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajouter progressivement la farine et le lait, puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Incorporer le yaourt grec, le zeste de citron et la vanille. Bien mélanger.
- Beurrer généreusement un moule à tarte, puis y verser la préparation.
- Enfourner pendant environ 30 min, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré et que la préparation soit prise.
- Laisser tiédir avant de servir.

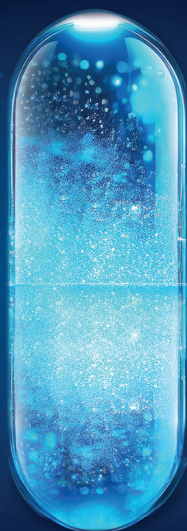


Passionnée de cuisine et de pâtisserie, Anne Leick a créé son blog culinaire «Carnet de saveurs» en 2017 et celui-ci connaît un joli succès...



ERGYPHILUS®

L'EXCELLENCE AU CŒUR
DE NOS FORMULES



NOUVEAUTÉ ERGYPHILUS® Flash - DISPONIBLE NOVEMBRE 2026

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical.

 **Nutergia**
LABORATOIRE



Quand les violences basées sur le genre fragilisent aussi la santé des enfants

Au Bénin, la Fondation Follereau Luxembourg (FFL) intègre la prévention des violences basées sur le genre à ses actions de sensibilisation et de lutte contre la malnutrition. Car derrière la malnutrition d'un enfant peut aussi se trouver une mère privée de ressources, de soutien ou d'autonomie. La FFL fait ainsi le lien entre santé maternelle, nutrition et protection des femmes et des enfants.

Lors des séances de sensibilisation consacrées à la malnutrition, les équipes abordent ainsi une question qui peut sembler, au premier regard, éloignée de l'alimentation: les violences faites aux femmes. Pourtant, les conséquences de ces violences peuvent aussi affecter la santé et l'alimentation des enfants.

Prendre soin des mères, c'est aussi protéger les enfants

Qu'elle soit physique ou psychologique, la violence peut avoir de lourdes conséquences sur la vie familiale et sur la capacité à répondre aux besoins des enfants. À cela peuvent

s'ajouter des formes de violence économique, notamment lorsque l'accès aux ressources du ménage est contrôlé ou limité. Or, lorsque l'accès à ces dernières n'est pas équitable, les femmes et les enfants peuvent être davantage exposés à l'insécurité alimentaire.

Mais les répercussions ne sont pas uniquement matérielles. Les traumatismes liés aux violences peuvent affecter la santé physique et mentale des mères, et rendre plus difficiles certaines pratiques essentielles, comme l'allaitement, l'alimentation du jeune enfant ou le recours aux soins.

Le mécanisme fonctionne également dans l'autre sens. Lorsque les ressources alimentaires diminuent, que la précarité s'aggrave ou que les tensions économiques augmentent, les risques de violences au sein des ménages peuvent eux aussi se renforcer.

“ Les violences physiques et psychologiques faites aux femmes nuisent également à la santé et l'alimentation des enfants. ”



© FFL / A. Ernst au Bénin



© FFL / A. Ernst au Bénin



© FFL / A. Ernst au Bénin

Les deux problématiques peuvent ainsi s'inscrire dans un cercle vicieux, dans lequel la vulnérabilité de la mère et celle de l'enfant se renforcent mutuellement.

Quand la violence éloigne aussi des soins

Au Bénin comme ailleurs, la récupération des enfants souffrant de malnutrition aiguë sévère exige un suivi rigoureux, dans lequel les mères jouent généralement un rôle déterminant. Or, dans un contexte de violences ou de dépendance économique, le manque de soutien du conjoint et l'absence de revenus propres peuvent rendre plus difficile la poursuite du traitement nutritionnel de l'enfant.

Une approche qui prend en compte l'environnement familial

C'est pourquoi la question des violences basées sur le genre trouve également sa place dans les actions de sensibilisation menées au Bénin. Les causeries éducatives et les consultations consacrées à la malnutrition ou à la santé maternelle offrent des espaces pour évoquer ces situations et, lorsque cela s'avère nécessaire, orienter discrètement les femmes concernées vers les structures de prise en charge.

Agir contre la malnutrition ne consiste donc pas uniquement à assurer un suivi médical

ou à apporter un soutien nutritionnel. Il s'agit aussi de prendre en compte les réalités dans lesquelles vivent les femmes et les enfants: accès aux ressources et aux soins, autonomie économique et décisionnelle, possibilité de se déplacer, santé physique et mentale, mais aussi rapports de pouvoir au sein du ménage. Autant de facteurs qui peuvent influencer directement la santé et le bien-être des enfants.

En intégrant ces différentes dimensions, la lutte contre la malnutrition s'inscrit dans une approche plus globale, attentive aux inégalités de genre qui traversent les familles et peuvent limiter le pouvoir d'agir des femmes.

Agir sur ces inégalités et favoriser un accès plus équitable aux ressources, aux soins et à la prise de décision contribue ainsi à créer des conditions plus favorables à la santé et au développement des enfants. ●



www.ffl.lu - 44 66 06 1 - info@ffl.lu



L'automne fragilise aussi les articulations de votre chien

Avec l'arrivée de l'automne, certains chiens semblent moins à l'aise dans leurs déplacements. Ils mettent plus de temps à se lever, hésitent avant de monter les escaliers ou réduisent spontanément leurs promenades.

Ces changements peuvent être particulièrement visibles chez les chiens âgés, en surpoids ou déjà sujets à des problèmes articulaires.

Repérer les signes de l'arthrose

L'arthrose est une affection fréquente chez le chien. Elle correspond à une dégradation progressive du cartilage qui protège les extrémités des os au niveau des articulations, surtout s'ils souffrent de dysplasies. Au fil du temps, cette usure peut entraîner des douleurs, une raideur et une diminution de la mobilité. Les articulations peuvent alors devenir plus sensibles après une période de repos ou lors des changements de température et de conditions météorologiques. Le froid et l'humidité ne sont pas nécessairement la cause de l'arthrose, mais ils peuvent rendre les manifestations de la maladie plus perceptibles chez certains animaux. Les premiers signes sont parfois discrets. Un chien qui joue moins, saute moins volontiers dans la voiture, reste couché davantage ou éprouve des difficultés à se relever, peut déjà exprimer une gêne. Il est donc important de ne pas attribuer systématiquement ces changements à l'âge. Une observation attentive permet de repérer rapidement une évolution et d'en parler avec le vétérinaire.

Maintenir une mobilité normale

La prise en charge de l'arthrose repose sur plusieurs mesures complémentaires. Le maintien

d'un poids adapté est essentiel, car chaque kilo supplémentaire augmente les contraintes exercées sur les articulations. Il est également indispensable de garder l'animal en mouvement, avec une activité physique régulière, douce et adaptée à ses capacités. La marche aide à préserver la mobilité, à limiter la fonte musculaire et à renforcer les muscles qui soutiennent et stabilisent les articulations. Il est préférable de privilégier des sorties fréquentes et modérées, en évitant les efforts trop intenses, les sauts et les mouvements brusques.

Les aliments complémentaires peuvent s'inscrire dans cette démarche globale. Certaines formules comme Mobility Supp de *Miloo* apportent notamment de la glucosamine, de la chondroïtine, des acides gras oméga-3 ou des extraits végétaux traditionnellement utilisés pour accompagner le confort articulaire. Leur objectif est de soutenir l'organisme sur la durée et de contribuer au maintien d'une mobilité normale. À l'approche de l'automne, une vigilance accrue est importante chez les chiens présentant déjà une sensibilité articulaire. Installer un couchage confortable, éviter les sols glissants, maintenir une activité régulière et surveiller le poids sont autant de gestes simples qui peuvent contribuer à leur confort. En cas de douleur, de boiterie ou de difficulté persistante à se déplacer, un avis vétérinaire reste indispensable pour établir un diagnostic et adapter la prise en charge. ●



Miloa
Veterinary Expert

C'est l'autonomie

DOULEUR ARTICULAIRE

DIFFICULTÉ POUR SE DÉPLACER

Mobility Supp™

POUR RETROUVER &
GARDER LA MOBILITÉ

Flex Miloa™

HUILE DE MASSAGE POUR
DES ARTICULATIONS & DES
TENDONS EN PLEINE FORME



info@miloa.eu
www.miloa.eu | www.academy.miloa.eu

Rejoignez-nous sur



Miloa Veterinary Expert

Pour éviter les bobos au ski, préparez-vous !

L'hiver pointe son nez et avec lui, les joies de la poudreuse sont annoncées. Mais avant de saisir les bâtons et de chausser les skis, il est vivement conseillé de se mettre en jambes. Remy Beaugnon, coach sportif, vous livre quelques pistes.



Sabrina Frohnhof

Le ski fait partie des sports qui se pratiquent occasionnellement, voire rarement, surtout avec le réchauffement climatique. Mais c'est un sport exigeant qui sollicite l'ensemble du corps, en particulier les jambes, les cuisses, les fessiers, les abdominaux et le dos. C'est aussi une activité très physique qui peut occasionner de nombreuses chutes. Les petits bobos sont courants mais les accidents aussi. D'où l'importance de se prémunir en se préparant. Une préparation physique adaptée permet: de renforcer les muscles sollicités pour une meilleure performance et un contrôle sur les skis plus performant, d'améliorer l'endurance et la résistance à la fatigue, essentielle pour skier toute la journée.

«Skier, cela s'anticipe, admet Remy Beaugnon, coach dans une salle à Illange en France. *Encore plus lorsqu'on ne pratique aucun sport tout au long de l'année.*» L'entraîneur est formel: pour goûter sereinement aux joies de la poudreuse,

“ Entorses, déchirures musculaires ou douleurs articulaires sont moins fréquentes chez les skieurs bien préparés. ”

il faut se mettre en jambes. «*Au moins quatre à six semaines avant le départ.*» Car skier suppose une position peu conventionnelle pour le corps. Et les articulations, surtout les genoux et les chevilles, sont mises à rudes épreuves. «*Souvent, faute de préparation, au bout de deux jours, on a mal partout. Et les vacances sont gâchées.*»

Renforcez-vous

L'idéal? «*Se muscler, accompagné par un coach, dans une salle, avec des machines adaptées et des exercices sur mesure. On peut évidemment s'entraîner seul chez soi.*» Le programme idoine est le suivant: un circuit training. Vingt squats, dix burpees, dix pompes car il ne faut pas négliger le haut du corps, vingt fentes et vingt jumping jack. «*On refait l'enchaînement cinq fois, à raison de trois séances hebdomadaires.*» Le but est de faire du renforcement musculaire et de préparer son corps et surtout, de préserver ses articulations. «*Donc on muscle ses cuisses en priorité.*»

«*Il ne faut pas oublier son cardio en faisant, par exemple, du vélo ou de la course à pied, car l'endurance au ski est essentielle.*» Pensez également à votre dos. Le gainage est vivement recommandé. «*Malheureusement, les accidents de ski sont*



Prenez quelques cours

Vous n'avez jamais pratiqué ou cela fait quelques années que vous n'avez pas chaussé de skis? Et si vous preniez des cours? Une piste est accessible à l'année à la frontière: le *SnowWorld* d'Amnéville, entre Metz et Thionville, en France, reste une des options privilégiées pour tous ceux qui cherchent à se remettre en selle, avant le grand départ. La salle offre 620 mètres de pistes qui ont l'avantage d'être «enneigés» toute l'année. Des cours sont proposés par l'École française de ski sur réservation.



fréquents et peuvent avoir des conséquences sur plusieurs mois.» Fracture, ligaments sectionnés et entorse font partie de la liste. «*Non seulement on peut se blesser seul en tombant, mais aussi à cause des autres.*» Nul n'est à l'abri.

Bien s'équiper

Une fois sur place, même bien préparé, on ne se lance pas sur une piste noire. On se donne le temps pour redécouvrir les sensations, reprendre les bonnes positions; la progression peut se faire en douceur.

Le matériel est votre allié. Il est indispensable d'avoir des chaussures de qualité, des bâtons à la bonne dimension et des skis entretenus. Le tout doit être en adéquation avec le niveau du

skieur, mais aussi son poids et sa taille. Et on enfle un casque pour se protéger davantage.

Attention à la météo

Les conditions climatiques ne sont pas à occulter. Même si vous rêvez d'enchaîner les pistes vertes, bleues, rouges voire noires, ne vous aventurez pas en cas de tempête et surtout ne skiez pas seul. Pensez à prendre avec vous de l'eau, mais aussi quelque chose à manger et n'oubliez pas votre téléphone. Mieux encore, lorsque vous achetez votre forfait de remontées, ne lésinez pas sur une assurance, c'est plus prudent. Et le hors-piste, on oublie.

Vous l'aurez compris, pour profiter des plaisirs de la glisse, on anticipe dès à présent. ●

Vous aimerez aussi...

Se **reconnecter** à la nature



lbh.lu/nlcs

Pourquoi est-ce que le fait de prendre du temps pour soi à l'extérieur est essentiel dans notre monde de plus en plus urbanisé et connecté.

Préparation psychologique au football



lbh.lu/q4ey7

À la croisée de la psychologie, des neurosciences, de l'intelligence collective et de l'analyse du jeu, cet ouvrage explore les mécanismes qui permettent à une équipe de devenir bien plus que la somme de ses individualités.

Réflexologie: à chacun sa méthode

Plantaire, auriculaire ou oculaire: la réflexologie offre différentes approches pour s'accorder une parenthèse de détente et prendre soin de soi.



Sandrine Stauner-Facques

Rencontre avec Fabienne Colot, réflexologue depuis 2010, qui pratique ces trois méthodes avec une même philosophie: écouter les besoins de chacun et travailler dans une démarche de bien-être.

Une approche globale du bien-être

Fabienne exerce la réflexologie et accompagne ses clients à travers différentes techniques. *«Je pratique principalement la réflexologie plantaire, auriculaire et oculaire»*, explique-t-elle.

Chaque séance commence par un échange afin de connaître les attentes de la personne et de vérifier qu'il n'existe pas de contre-indication. La séance est ensuite adaptée à ses besoins.

Réflexologie plantaire: les pieds au cœur de la séance

La réflexologie plantaire repose sur la stimulation de zones réflexes situées sous les pieds, correspondant aux différents systèmes de l'organisme. Système digestif, respiratoire, circulatoire et lymphatique, hormonal, immunitaire ou encore locomoteur. Après quelques mouvements de détente, Fabienne travaille les zones réflexes ciblées. Pour les personnes qui viennent régulièrement, elle adapte également son approche au rythme des saisons.

Réflexologie oculaire: une méthode douce pour soulager les tensions

Avec la réflexologie oculaire, tout commence bien avant que Fabienne ne travaille autour des yeux. Épaules, cou, crâne, visage... la

séance suit progressivement différents points et zones réflexes afin d'amener le corps vers un état de relaxation.

Une attention particulière est portée aux zones en lien avec le confort du regard, notamment lorsque les yeux sont sollicités au quotidien. La méthode est également appréciée par les personnes qui recherchent un moment de détente lorsque le sommeil est perturbé ou qu'elles sont sujettes aux tensions et aux migraines.

La séance se termine par un travail très doux autour des yeux, puis par des compresses de bleuet qui décongestionnent. Fabienne réchauffe ensuite ses mains avant de les poser quelques instants sur le regard. Un petit passage par les pieds vient enfin conclure la séance, comme une manière de revenir doucement à soi et sur terre.

Réflexologie auriculaire: la précision au bout du stylet

Plus surprenante, la réflexologie auriculaire s'appuie sur de nombreux points réflexes présents sur l'oreille. Les points utilisés sont inspirés de ceux de l'acupuncture chinoise, avec notamment des points liés aux organes, des points maîtres et des points fonctionnels. La séance est adaptée aux objectifs et aux besoins de chaque personne.

Stress, sommeil, ménopause, aide à la perte de poids, gestion des envies ou accompagnement des addictions, notamment au sucre et au tabac: chaque demande correspond à des points spécifiques. Pour les stimuler avec précision, Fabienne utilise d'abord un stylet. Elle stimule ensuite ces mêmes points à l'aide d'un stylo laser spécialement adapté, avant de poser de petites billes sur certains points. Ces billes restent généralement en place durant trois jours. La personne peut alors exercer une légère pression dessus afin de prolonger la stimulation entre les séances.

“ Plantaire, auriculaire ou oculaire: la réflexologie s'adapte à chacun pour offrir un moment de détente et de reconnexion à soi. ”

Trois méthodes, une même intention

Si les techniques diffèrent, l'objectif reste le même: offrir un moment pour ralentir, se détendre et être davantage à l'écoute de ses sensations. «*Je fais uniquement du bien-être*», rappelle Fabienne.

Après seize années de pratique, elle continue de privilégier une approche humaine et personnalisée. Car derrière les différents protocoles, les points réflexes et les techniques de stimulation, il y a surtout un moment que l'on s'accorde à soi-même: celui de faire une pause avec une professionnelle attentive et bienveillante.

Pour Fabienne, la réflexologie auriculaire offre un travail particulièrement précis grâce à la richesse de l'innervation de l'oreille et à ses nombreuses connexions avec le système nerveux. Véritable cartographie miniature, l'oreille permet ainsi de cibler différents points en fonction des besoins de chacun, dans une démarche d'accompagnement, d'apaisement et de relaxation. ●

reflexologiecotot.lu

Tél: +352 621 45 00 41

J'ai testé pour vous



lbh.lu/rz8qy



Vous aimerez aussi...

Zoom sur les légumineuses



lbh.lu/vxnfk

Les légumineuses, qui regroupent une grande variété de plantes comme les haricots, les lentilles, les pois chiches et les fèves, occupent depuis des siècles une place importante dans l'alimentation.

La forme d'un cœur



lbh.lu/2lxkc

Ce livre entend corriger une injustice: dans l'actualité scientifique et philosophique, le cerveau est partout, et le cœur nulle part. Cet essai nous invite à remettre le cœur au centre de nos vies.

SORTIR



© Lisa Levy

SPECTACLE

Jérémie Charbonnel

Découvrez le nouveau spectacle de Jérémie Charbonnel, figure incontournable du stand-up français. Dans cette création aussi drôle qu'authentique, l'humoriste raconte son quotidien de papa célibataire, entre doutes, galères et nouvelles responsabilités.

Désormais trentenaire divorcé, Jérémie livre un spectacle plus personnel, porté par un storytelling incisif, des punchlines précises et un humour caustique.

Entre anecdotes personnelles, introspection et improvisations mordantes, l'artiste transforme ses échecs en moments hilarants et ses expériences en véritables instants de partage. Un stand-up sincère, percutant et terriblement humain, à découvrir sur scène!

Samedi 19 décembre - Ouverture des portes à 19h30 - Tarif: à partir de 22€ - casino2000.lu

CONCERT

Soprano au Stade de Metz

Soprano investira le stade Saint-Symphorien de Metz pour un concert exceptionnel intitulé *Karaoké Stadium Tour*. L'artiste promet «un grand karaoké géant» et une immense fête au cœur de la pelouse.

Après plusieurs années sans grand concert dans l'enceinte messine, il veut proposer un spectacle adapté au stade, avec écrans, danseurs, musiciens et une scénographie spectaculaire.



Un show qui retracera aussi son parcours et son rêve: faire chanter les gens tous ensemble.

Samedi 19 juin 2027 au Stade Saint-Symphorien de Metz - À partir de 49€ - label-ln.fr

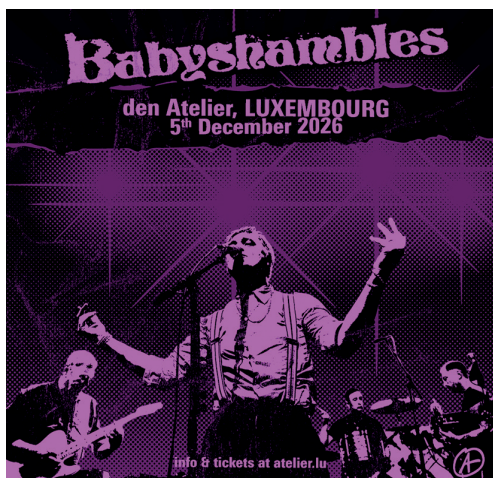
CONCERT

Babyshambles

Les Babyshambles débarquent à den Atelier pour un concert qui promet d'être électrique. Depuis les années 2000, le groupe s'est imposé comme l'une des formations emblématiques de la scène rock britannique, mêlant écriture poétique, attitude indie-rock et performances live incandescentes.

Au programme: les morceaux incontournables, les classiques cultes et cette énergie désordonnée qui fait toute la singularité des Babyshambles.

Samedi 5 décembre à l'Atelier - Ouverture des portes à 19h - Tarif: 52,10€ - atelier.lu





BIONEXTKIDS

FOR OUR LITTLE HEROES



Service sur mesure pour les enfants



Des infirmières
spécialisées
en prélèvements
pédiatriques



Du matériel de pointe
et des techniques
adaptées aux enfants



BIONEXTKIDS, un service accessible partout au Luxembourg :

- **Sans rendez-vous** dans les laboratoires BIONEXT dédiés
- **Avec rendez-vous** via le service de prélèvement mobile **PICKEN DOHEEM**, à l'adresse de votre choix et sans frais supplémentaires



Prenez rendez-vous
dès maintenant: bionext.lu



BIONEXT
LABORATOIRE LUXEMBOURGEOIS
D'ANALYSES MÉDICALES

OBÉSITÉ: LE CORPS PEUT RÉSISTER À LA PERTE DE POIDS



**Des solutions existent
pour une prise en charge adaptée.**