N°20 - hiver 2024

NOUVELLE FORMULE

Letz be healthy

Tripledémie: le trio viral de l'hiver

Bien manger? Un jeu d'enfant

La chatière, un plus pour votre félin

Elles dansent le nia

Que faire de vos médicaments périmés?

Huiles essentielles antibactériennes et antivirales

Acariens: au top des causes d'allergies

Mais aussi nos nouveautés beauté, nos recettes et astuces, nos exclusivités WEB

CHOBIX® $C_{21}H_{30}O_2$ gel CBD

CONSEILS POUR UN USAGE EFFICIENT :

- UN MASSAGE DOUX
- SUR UNE PEAU SAINE
- 3 FOIS PAR JOUR

CBD + ARNICA + CURCUMA

CBD 1000mg

AXONEPHARMA
Extend your ambitions

AP-0415-V01

édito

Un petit coup de jeune ?

Parions que c'est ce que nous voudrions tous.

Chez *Letz be healthy*, c'est une bonne résolution que nous avons mise en pratique.

Vous aimez votre magazine santé dans son nouveau format, encore plus dynamique?

Découvrez aussi au fil des pages les liens avec notre site *letzbehealthy.be*, pour une expérience multimédia exclusive.

Tellement simple...

Avec votre téléphone ou votre tablette: scannez le QR-code

Avec votre ordinateur: tapez le lien court

lbh.lu/bd0xu

Allez donc voir à l'avant-dernière page de ce numéro: nous avons sélectionné pour vous 4 chouettes articles publiés exclusivement en ligne. Vous voulez mieux connaître les joyaux nutritionnels que sont les légumineuses? Vous cherchez de bons conseils sur les douleurs du quotidien ou les virus de l'hiver? Ou sur ce que vous devez faire si votre chien a mangé du chocolat? C'est aussi sur notre site que ça se passe.

Et si ce n'est pas encore fait, inscrivez-vous à notre newsletter pour être informé de l'arrivée de votre magazine en pharmacie et de nos informations *«rien que pour vous»*.

Alors... bonne lecture, au coin du feu, dans le train, dans la cuisine... où vous voulez.

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.

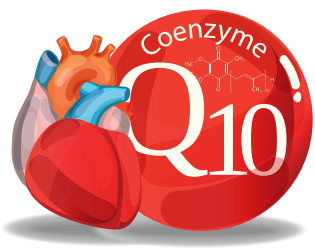
Letz be healthy
N° 20 - Hiver 2024

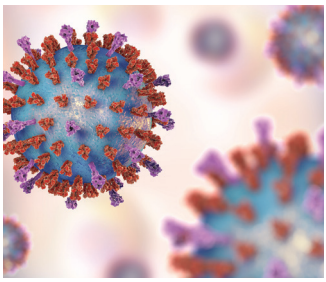
Sommaire

6
Beauté .....
Découvrez nos nouveautés beauté et santé

8
Votre pharmacie .....
Que faire de vos médicaments périmés?

10
Allergies .....
Acariens: au top des causes d'allergies





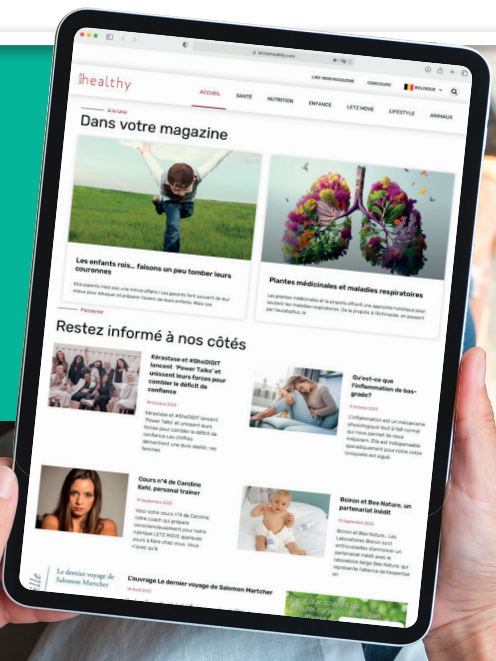
12
Conseils de saison .....
• Q10: la molécule qui augmente l'énergie
• Concentré de vitamines et de minéraux

16
Tripledémie .....
Grippe, Covid-19 & VRS: le trio viral de l'hiver

Letz be healthy

Votre magazine en ligne

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



letzbehealthy.be

18
Sport .....
Elles dansent le nia!

20
Animaux .....
Le confort de la chatière, un plus pour votre félin

22
Huiles essentielles .....
Propriétés antibactériennes et antivirales de l'origan, de la marjolaine, du pin, du thym et de la lavande

24
Enfance .....
Bien manger? Un jeu d'enfant!

25
Recettes .....
- Lasagne aux légumes de saison
- Cake citron

27
Exclusivités web .....

Articles exclusifs
Nous continuons à vous informer et à vous partager nos coups de cœur tout au long de l'année...

Concours
Participez à nos concours.
A gagner en permanence: des livres, des produits à tester et d'autres cadeaux. Pour ne pas les manquer, suivez-nous sur Facebook!

Vidéos
Avez-vous testé les cours en ligne de nos coachs sportifs ?

Newsletter
Inscrivez-vous à notre newsletter pour être informé de la sortie de chaque nouveau numéro de votre magazine et le demander à votre pharmacien. *Letz be healthy* est gratuit mais le nombre d'exemplaires est limité.

Découvrez nos **nouveautés** beauté et santé

Bienvenue dans l'univers envoûtant de la beauté et de la santé. Nous sommes ravis de vous présenter notre sélection exclusive de produits soigneusement choisis qui conjuguent simplicité et efficacité.

Pour en savoir plus

lbh.lu/dv8z1

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons parcouru les rayons des pharmacies pour dénicher des trésors qui sauront répondre à tous vos besoins.

Des sérums incroyables

LaCabine est une marque espagnole très innovante. Leur dernière innovation concerne le sérum-crème 2 en 1 qui permet de gagner du temps dans notre routine beauté du matin. *LaCabine* monoactif 0,3% Pro-Retinol sérum-crème est un soin riche en pro-rétinol qui hydrate et aide à adoucir la peau en améliorant l'apparence des traits, des rides et la texture de la peau. Sa formule légère associe l'efficacité d'un sérum et le confort d'une crème. En une seule application, l'apparence de la peau paraît rajeunie et radieuse.

Le deuxième sérum-crème monoactif 15% exfolie en douceur et renouvelle la peau pour améliorer sa texture et l'apparence des pores, tout en hydratant et en apportant du confort à votre visage. En un seul geste votre peau est visiblement plus lisse.

Le troisième sérum-crème monoactif contient 20% d'acide hyaluronique. Il hydrate et adoucit votre peau tout en apportant une sensation de confort à votre visage.

Le nouveau sérum biphasé de *Louis Widmer* fait très fort également. C'est un soin anti-âge intensif doté d'un puissant concentré pour un rajeunissement cutané puissant. Il stimule le renouvellement cellulaire grâce à des huiles soignantes de qualité supérieure. Il stimule l'hydratation, renforce la fermeté cutanée, réduit la profondeur des rides, augmente l'élasticité cutanée, lisse la peau, fortifie la barrière cutanée et a un pouvoir régénérant. La marque est réputée pour son engagement envers la qualité et l'efficacité de ses produits, et elle est souvent recommandée par les dermatologues.

Prendre soin de votre gorge et de vos défenses immunitaires

La propolis est une substance résineuse récoltée par les abeilles sur les bourgeons de certains arbres afin de protéger la ruche des agressions externes. Dès les premiers signes de refroidissement, il est nécessaire d'avoir certains produits de base dans votre pharmacie! *Herbalgem* a conçu une gamme de produits à base de propolis pour prendre soin de vous. Le sirop est prévu pour maintenir les défenses immunitaires et dégager les voies respiratoires encombrées. Votre gorge est douloureuse? Les gommes *Propolis Large Spectre* stimulent vos défenses naturelles.

Si vous vous sentez fatigués et que vos défenses immunitaires sont affaiblies, pensez aux monodoses *Propolis* qui vous aideront à booster vos défenses immunitaires tout en retrouvant votre forme, en seulement 7 jours.

Pour vos bouts de chou

L'eau de soin *Musti* de *Mustela*, délicatement parfumée, apporte tendresse et fraîcheur à la toilette de votre bébé. Cette eau florale allie des notes subtiles et apaisantes d'agrumes, de rose et de lilas. Elle est utilisable dès la naissance. Certains parents associent des parfums spécifiques à des souvenirs ou des moments spéciaux, créant ainsi des liens émotionnels forts. Utiliser cette eau de soin peut évoquer des sentiments de bonheur, de sécurité ou de délicatesse.

Pour les cheveux colorés

Furteter a conçu le shampooing soin professionnel sans sulfate qui nettoie en douceur les cheveux colorés ou méchés et prévient l'affadissement de la couleur jusqu'à dix semaines! En complément, il est utile d'utiliser le masque éclat réparateur qui renforce la fibre capillaire, la répare, protège la couleur, démêle instantanément sans alourdir et préserve la brillance. Un duo de choc pour prendre soin de vos cheveux. ●

Que faire de vos **médicaments périmés**?

Votre armoire à pharmacie déborde? Vous avez même oublié que vous aviez certains médicaments? Si vous ne les utilisez plus ou qu'ils sont périmés, rapportez-les à votre pharmacien! Il veillera à ce qu'ils soient détruits en toute sécurité.

Source: pharmacie.be

Que faire de vos médicaments périmés? Il n'y a qu'une seule bonne réponse à cette question: les médicaments périmés ou que vous n'utilisez plus doivent être rapportés à votre pharmacien(ne), qui veillera à ce qu'ils soient détruits en toute sécurité.

Les médicaments périmés ou non utilisés n'ont pas leur place dans votre armoire à pharmacie. Il n'est pas prudent de s'en servir, alors débarrassez-vous-en! Mais ne les jetez pas à la poubelle et encore moins dans les toilettes. C'est dangereux (vos enfants et vos animaux peuvent les trouver) et cela nuit beaucoup à l'environnement (les résidus se retrouvent dans l'eau potable, affectent la faune et la flore, créent des émissions nocives dans l'incinérateur...).
Afin d'éviter que les résidus de médicaments ne causent des dommages aux personnes et à l'environnement, vous pouvez **rapporter dans une pharmacie** vos médicaments périmés ou qui ne sont plus utilisés. Ils seront alors détruits en toute sécurité, comme c'est le cas pour des centaines de tonnes de déchets médicamenteux chaque année.

> “ Ne les jetez pas à la poubelle et encore moins dans les toilettes. ”

Faites donc un geste pour l'environnement en rapportant vos médicaments périmés ou non utilisés à la pharmacie. Mais attention: il est important de trier correctement les médicaments au préalable, sans quoi votre pharmacien(ne) peut refuser de les reprendre. Vous ne savez pas comment les trier? Le Guide du tri disponible sur le site de l'APB vous explique tout! ***apb.be***

Faites le test!

Vous maîtrisez les consignes de tri des médicaments? Testez vos connaissances!

Vrai ou faux?

- Vous pouvez déposer les médicaments périmés au parc à container.
- Les blisters et les tubes de médicaments peuvent être jetés avec les déchets ménagers.
- Les seringues vides peuvent être jetées à la poubelle, après avoir retiré l'aiguille.

- Les notices et emballages en carton peuvent être retournés en pharmacie.
- Les médicaments homéopathiques et vétérinaires peuvent être repris en pharmacie.

Réponses:

- **Faux.** Les médicaments périmés ou non-utilisés ne peuvent être repris qu'en pharmacie (même si ce n'est pas la pharmacie où vous les avez achetés).
- **Vrai.** Les blisters ou tubes de médicaments vides peuvent être jetés avec les ordures ménagères. Par contre, s'il reste des médicaments, vous devez les rapporter en pharmacie. Il n'est pas nécessaire de les sortir des blisters ou des tubes.
- **Faux.** Les seringues utilisées doivent être déposées au parc à container.
- **Faux.** Les notices et les emballages en carton doivent être triés et jetés dans la poubelle «papier».
- **Vrai.** Votre pharmacien(ne) reprend tous les médicaments. Mais seulement les médicaments. Cela ne s'applique donc pas aux compléments alimentaires ou aux produits à base de plantes, par exemple. Ceux-ci peuvent être jetés avec les détritus ménagers. ●

PLUS FORT QUE TA DOULEUR

DUAL EFFECT

SWISS MADE

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.

PERSKINDOL

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

Acariens: au top des causes d'allergies

L'allergie aux acariens est une des allergies les plus fréquentes. Et pourtant, on a tendance à la sous-estimer, car on banalise ses symptômes. On s'habitue à avoir le nez bouché, on incrimine le chauffage. C'est souvent pourtant la première étape de la marche allergique, à ne pas négliger.

Dr Eric Mertens

Il y a 20 ans, la notion de marche allergique, qui réfère à cette évolution que connait l'allergie au fil du temps, était méconnue. Et pour cause: cette marche allergique se fait sur des décennies, pendant lesquelles le patient voit plusieurs médecins, pédiatres ou généralistes. Pourtant, on sait depuis longtemps que les tout jeunes enfants souffrant de dermatite atopique, par exemple, ont un risque accru de développer une allergie respiratoire, plus tard dans l'enfance ou à l'adolescence.

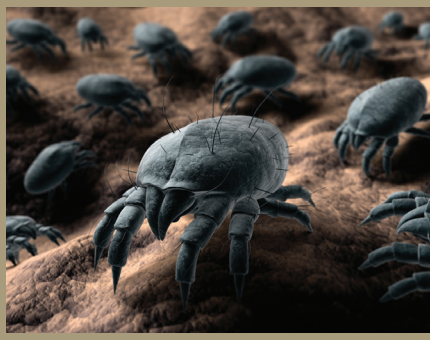
Dr Joel Thimpont (clinique d'allergologie de Baudour): «*On voit en effet souvent en consultation des adolescents ou de jeunes adultes combinant des symptomes dermatologiques et une rhinite allergique, voire un asthme parfois sévère. Certains patients présentent aussi des allergies alimentaires, notamment aux crustacés, des animaux apparentés dans l'évolution aux acariens.*»

De l'allergie aux acariens au risque asthmatique

«*Et en tant que pneumologue, on constate aussi souvent que chez les patients asthmatiques, la maladie a débuté bien plus tôt, sous la forme d'une rhinite allergique, par exemple, qui se complique d'un asthme. Et une part importante des patients atteints d'asthme allergique ont une rhinite associée.*»

«*C'est la raison pour laquelle il faut conseiller aux patients atteints de rhinite allergique de consulter un allergologue, qui pourra réaliser des tests respiratoires et proposer un traitement adéquat. Il en va de même en cas de toux sèche chronique inexpliquée, qui est parfois le seul symptôme d'un asthme latent ou débutant. Ceci est important, car en cas d'association d'une allergie et d'un asthme, des traitements tels que l'immunothérapie allergénique peuvent améliorer les symptômes.*»

Vous avez dit acariens?



Les acariens appartiennent à la famille des araignées. Ils seraient apparus il y a environ 400 millions d'années et sont parents des escargots, crustacés et coquillages. Ce sont des animaux invisibles à l'œil nu, qui vivent 2 à 3 mois.

L'acarien provoque des allergies, qu'il soit vivant ou mort. C'est le corps de l'acarien ainsi que ses déjections qui contiennent des particules allergisantes. Ces particules se mettent en suspension dans l'air et pénètrent profondément dans les voies respiratoires. Les acariens sont ainsi la cause majeure d'allergie respiratoire (rhinite ou asthme allergiques).

Les acariens sont présents dans tout ce qui garde la poussière: matelas, tapis, moquettes, rideaux, peluches... Ils y trouvent les éléments essentiels pour se développer:
- la nourriture (les acariens raffolent de squames et de débris de poils d'origine humaine ou animale),
- l'humidité (à 60-80%, elle est idéale pour le développement des acariens),
- la température (à plus de 26°C, elle favorise la prolifération des acariens).

> “ Il faut conseiller aux patients atteints de rhinite allergique de consulter un allergologue, qui pourra réaliser des tests respiratoires et proposer un traitement adéquat. ”
>
> **DR JOEL THIMPONT**

Messages importants

- Tout symptôme même banal, comme une **rhinite**, qui s'installe dans la durée, devrait être discuté avec un professionnel de la santé. L'automédication doit être limitée dans le temps. Dans le cas des **vasoconstricteurs nasaux**, la recommandation officielle est de ne pas dépasser 7 jours sans avis médical.
- Il en va de même pour les alternatives telles que les sprays à base d'huiles essentielles, qui peuvent certes parfois aider pour une rhinite virale aiguë, mais dont les principes actifs ont aussi souvent un effet vasoconstricteur.
- La **toux nocturne** ne doit pas être négligée. Elle fait partie de ce que l'on appelle les équivalents asthmatiques, des signes très précoces d'un asthme débutant. Une toux nocturne, sèche, récidivante, survenant hors de tout épisode infectieux, ne doit pas être banalisée. Rappelons aussi que les **antitussifs** sont déconseillés jusque l'âge de 12 ans.
- Enfin, les patients voient trop souvent l'allergie comme une fatalité, alors qu'il existe aujourd'hui des **traitements efficaces.** Ces traitements nécessitent évidemment une motivation du patient, mais ils permettent d'améliorer grandement les symptômes. Il est dès lors dommage que souvent les patients ignorent l'existence des traitements. ●

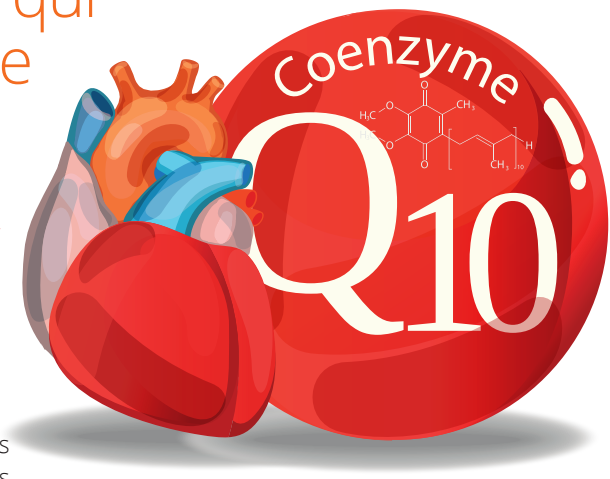
La désensibilisation ou immunothérapie allergénique (ITA)

La désensibilisation cible la cause de l'allergie. Cette option est proposée par le médecin si les symptômes persistent malgré la prise de médicaments symptomatiques. Le traitement par désensibilisation est pris par voie sublinguale (sous la langue), sous forme de comprimés ou de gouttes, en fonction des allergènes responsables. La durée préconisée du traitement de désensibilisation est de 3 ans.

La désensibilisation a pour objectif de développer une tolérance vis-à-vis de l'allergène.

Q10: la molécule qui augmente l'énergie

La coenzyme Q10 est excrétée par notre corps, mais se trouve également dans notre alimentation. Si elle manque, les conséquences sont nombreuses.



La coenzyme Q10 est l'une des substances nécessaires à la production d'énergie dans toutes nos cellules. Il s'agit d'une substance naturelle produite principalement par notre foie et présente dans toutes les cellules du corps.

C'est pourquoi son autre nom est ubiquinone («ubiquitaire»). La CoQ10 joue un rôle important dans la production d'énergie dans nos mitochondries, les minuscules usines énergétiques que l'on trouve dans toutes nos cellules.

C'est dans ces petits organites en forme de haricot de nos cellules que notre énergie est produite à tout moment. La CoQ10 est donc très importante pour le bon fonctionnement de nos muscles, en particulier le muscle ardiaque, qui est en mouvement constant.

La coenzyme Q10 est un élément clé du processus biochimique des mitochondries (au centre des échanges de chacune de nos cellules), qui produisent 95 % de l'énergie cellulaire.

> « La CoQ10 joue un rôle important dans la production d'énergie dans nos mitochondries, les minuscules usines énergétiques que l'on trouve dans toutes nos cellules. »

Où la trouvons-nous?

La coenzyme Q10 a une structure semblable à celle d'une vitamine. Elle provient de notre alimentation et est aussi produite par notre organisme. Les abats, le bœuf, les sardines, le maquereau, les cacahuètes, l'huile de soja, les fruits oléagineux (noix, etc.) et les légumes verts sont autant de sources précieuses. Toutefois, il est important de noter que les sardines en contiennent deux fois plus que la viande de bœuf.

En moyenne, une alimentation régulière et équilibrée apporte entre 5 et 10 mg de CoQ10 par jour.

Pourquoi pouvons-nous en manquer?

Plusieurs raisons peuvent expliquer une baisse de la CoQ10 dans nos tissus. Tout d'abord, avec l'âge, nous produisons moins de CoQ10. Les concentrations dans les tissus du cœur, des reins et du foie atteignent leur maximum à l'âge de 20 ans et chutent ensuite de 25% à partir de 50 ans.

La prise de certains médicaments, tels que les antidépresseurs tricycliques, les antipsychotiques, les antihypertenseurs et les statines

hypocholestérolémiantes, peut également entraîner une diminution de la CoQ10 dans l'organisme. Dans ce cas, une supplémentation en CoQ10 peut s'avérer utile.

Quels compléments alimentaires choisir?

L'un des plus grands défis tient au fait que la CoQ10 est une molécule relativement grande, ce qui la rend difficile à absorber par l'organisme: on dit que la CoQ10 a une faible biodisponibilité. Des compléments alimentaires de CoQ10 bien documentés et de qualité sont donc essentiels pour garantir une bonne biodisponibilité. •

Grâce à un processus de production hautement spécialisé, Pharma Nord a réussi à mettre au point *BioActive Q10*, qui permet une absorption optimale de la substance active. Plus de 80 études ont démontré la qualité, la sécurité et l'efficacité de *BioActive Q10* de Pharma Nord. Il n'est donc pas surprenant que l'efficacité de *BioActive Q10* de Pharma Nord soit une des mieux documentée, reconnue dans plus de 40 pays à travers le monde.
BioActive Q10 contient de la coenzyme Q10 sous forme réduite, c'est-à-dire de l'ubiquinol. *BioActive Q10* contient également de la vitamine C, qui contribue à un métabolisme énergétique normal et aide à réduire la fatigue.

Demandez conseil
à votre pharmacien

Stilaxx®

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

POUR LA JOURNÉE ET POUR LA NUIT,
SANS ALCOOL ET SANS SUCRE

Concentré de vitamines et de minéraux

Au coeur de l'hiver, loin des vacances, c'est un duo gagnant que propose Nutergia pour optimiser la vitalité et les performances intellectuelles.... avec *ERGYCÉBÉ*, pour se recharger en vitamines du groupe B et en vitamine C, et *ERGYMAG*, pour lutter contre la fatigue physique et nerveuse.

Eté et grandes vacances vous ont permis de recharger les batteries. Mais voici la rentrée, et entre le travail, les enfants, la gestion de la maison et les activités de toute la famille, vous courez partout du matin jusqu'au soir... et la fatigue se fait déjà sentir, parfois même dès le matin!

Quand bien dormir ne suffit plus à retrouver votre vitalité, c'est que la fatigue est plus profonde... Sommeil non réparateur, manque d'énergie, perte de cheveux et pulsions sucrées sont autant de signes pouvant signifier un manque de vitamines. Ce manque de vitamines peut avoir des conséquences sur le fonctionnement de vos cellules: épuisées, il leur manque des nutriments indispensables à leur fonctionnement et leur production d'énergie.

***ERGYCÉBÉ*, le plein de bonnes vitamines**

ERGYCÉBÉ, c'est un complexe de vitamines sous une forme directement active, d'oligoéléments et d'antioxydants. La prise d'une seule gélule permet de couvrir 100% des apports de référence en vitamines B2, B5, B6, B9 et C qui contribuent à réduire la fatigue.

ERGYCÉBÉ soutient le système immunitaire et les défenses naturelles grâce au zinc et aux vitamines A, C et D, et contient du chrome qui contribue au maintien d'une glycémie normale.

ERGYCÉBÉ est enrichi en zinc et vitamine E qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

L'atout: la forme innovante, dans une gélule végétale garantie sans allergène et sans colorant:

- *ERGYCÉBÉ* est une formule exclusive contenant toutes les vitamines du groupe B, associées à 2 minéraux (zinc et chrome),
- les vitamines B9 et B12 sont présentes sous leur forme méthylée, une forme directement active pour une meilleure assimilation.

***ERGYMAG*, pour les bienfaits du magnésium**

Le magnésium est l'oligoélément clé du système nerveux! Il contribue à réduire la fatigue et contribue à une transmission nerveuse normale. Une baisse du statut en magnésium est même associée à diverses manifestations, allant de l'irritabilité à la déprime. L'effet bénéfique du magnésium sur les fonctions psychologiques, qui englobent les domaines cognitifs

et affectifs, est ainsi reconnu. S'il y a donc un micronutriment à privilégier en cas de stress, c'est bien le magnésium pour ses bienfaits! D'autant que le stress augmente l'élimination rénale des oligoéléments et fait perdre à l'organisme de grandes quantités de magnésium... le manque survient et accroît la fatigue tout en augmentant la sensibilité au stress...

ERGYMAG aide à couvrir les besoins en magnésium de l'organisme: 3 gélules apportent 300 mg de magnésium soit 80% des apports de référence. Il est associé à du zinc qui participe au maintien d'un bon métabolisme acido-basique, pour une action désacidifiante. *ERGYMAG* est source de vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B8 qui interviennent comme cofacteurs dans de nombreuses réactions biochimiques cellulaires où le magnésium est impliqué.
Mieux vaut ne pas laisser le cercle vicieux de la fatigue s'installer, surtout en cette saison grise! •

Demandez conseil
à votre pharmacien

- Syndrome métabolique
- Stéatose hépatique non-alcoolique
- Dyslipidémie
- Insulinorésistance
- Obésité

CITREX

Complément alimentaire à base d'extrait de *Citrus limon L. Osbeck (Bergamote)*, d'extrait de *Citrus sinensis var Osbeck (Orange sanguine)*, de vitamines B6 et B12 et de chrome.

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

...la nature nous offre CITREX

=> 2 comprimés par jour avec le petit déjeuner et le diner
=> maintien d'une glycémie normale et d'un métabolisme énergétique normal

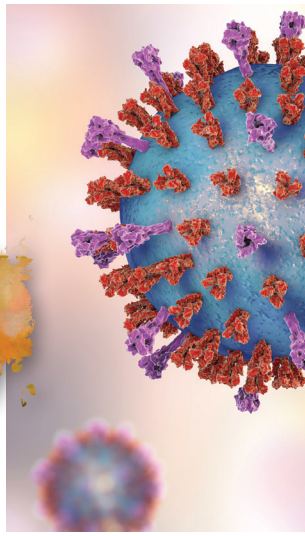
Disponible en pharmacie.
Distribué par AWT Luxembourg.
info@awt.lu

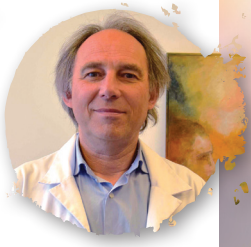
AWT
Another Way to Treat

Vous souhaitez des informations sur Citrex?
Vous souhaitez recevoir des échantillons?
Envoyez un simple mail à info@awt.lu

TRIPLEDÉMIE

Grippe, Covid-19 & VRS: le **trio viral** de l'hiver





Pr Renaud Louis
Pneumologue au CHU de Liège

Parmi les virus qui circulent particulièrement en cette saison, trois d'entre eux se ressemblent fortement: la grippe, la Covid-19 et le VRS. Comment les distinguer ? Quelles sont leurs conséquences ? Le Professeur Renaud Louis, pneumologue au CHU de Liège, les décrypte pour nous.

Maria-Laetitia Mattern

Si la virulente pandémie de Covid-19 a longtemps placé ce virus au top des maladies les plus redoutées mondialement, ce dernier semble aujourd'hui s'apaiser, pour devenir le troisième maillon de la «tripledémie» hivernale: la grippe, le VRS (Virus respiratoire syncytial) et donc, la Covid-19[1].

«*Il y a bien sûr d'autres virus qui circulent*», précise le Professeur Louis. «*Le plus fréquent étant le rhinovirus*[2]. *Ce qu'ont en commun la grippe, la Covid-19 et le VRS, c'est qu'il s'agit de virus ARN aux symptômes similaires*[3,4].»

Quelle sévérité pour ces virus respiratoires?

«*Si je devais les grader par degré de sévérité aujourd'hui, je dirais que la grippe est le plus agressif, suivi du VRS, et enfin de la Covid-19**», explique le Professeur Louis.

Ces trois virus respiratoires touchent généralement d'abord la sphère ORL, provoquant dans un premier temps des rhino-pharyngites, avant de descendre vers des trachéites ou bronchites, et dans le pire des cas, des pneumonies[5].

«*C'est d'ailleurs ce à quoi on a été confronté dans la première phase de la Covid-19, lors de laquelle le virus présentait un important tropisme pulmonaire. Heureusement, ce n'est plus le cas aujourd'hui avec le variant Omicron, qui est nettement moins menaçant*[6]», précise le Professeur. «*Une vraie grippe est, à l'heure actuelle, plus agressive que la Covid, qui est devenue un virus respiratoire comme un autre*», affirme notre interlocuteur. Quant au VRS, il est responsable des bronchiolites chez les nourrissons, et peut causer des pneumonies chez l'adulte[7].

Des symptômes similaires

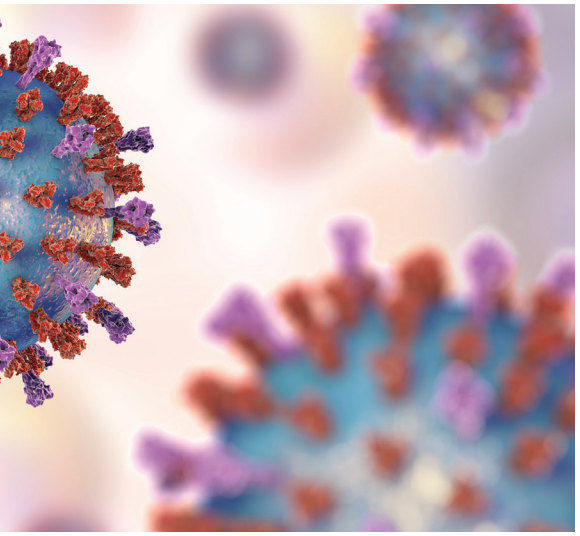
En termes de symptômes, ces trois virus sont similaires, «*si ce n'est que la grippe et le VRS peuvent aujourd'hui davantage toucher les structures respiratoires basses, avec une symptomatologie variable*[3,4].»

Que ce soit pour la grippe, la Covid-19 et le VRS, on retrouve les mêmes symptômes respiratoires: gorge qui gratte, nez qui coule, toux, éventuel sifflement bronchique et/ou difficultés respiratoires, jusqu'à une cyanose dans les cas les plus graves[3,4].

«*Ils présentent donc les mêmes symptômes cliniques, ce qui les rend extrêmement difficiles à distinguer*», explique le Professeur Louis. «*Pour ce faire, il faut passer par des tests, ou analyses du génome viral, sur des échantillonnages de nez ou de gorge*[8].» Des triples autotests sont notamment accessibles en pharmacie et permettent de se tester facilement aux trois virus, à partir d'un seul kit.

Les profils à risque

«*On dit généralement qu'au-delà de 65 ans, le risque de faire des infections plus agressives est accru. Mais c'est surtout le cas après 70 ans*», explique le spécialiste.



À côté du facteur de l'âge, ce sont les comorbidités qui jouent, *«entre autres, les comorbidités cardiaques et respiratoires, rénales, métaboliques (diabète). Tous les patients immunodéprimés, comme les personnes greffées par exemple, sont également plus à risque*[9-11]*.»*

Comment se prémunir de ces virus ?

Pour se prémunir de ces virus, les gestes sont les mêmes que ceux d'application pour la Covid: se laver régulièrement les mains ou utiliser une lotion hydro-alcoolique, aérer ses pièces de vie, porter un masque en cas de symptômes pour éviter de contaminer autrui, etc. *«Il existe également des vaccins particulièrement indiqués pour les personnes à risque*[12-14]», insiste le Professeur Louis.

Côté contagion, ces virus ne sont pas en reste: *«comme la Covid, le VRS est très contagieux. Plus que la grippe»*, explique le pneumologue. C'est le fameux R0, taux de reproduction d'un virus, c'est-à-dire le nombre moyen de nouveaux cas qu'une personne infectée va générer. *«Pour la Covid et le VRS on est clairement au-dessus de trois – on a même été jusque cinq dans la période forte du Covid. Pour la grippe, on est à 1,5*[15-17]*.»*
«À côté de ces virus, il y a aussi les pneumocoques. Ces bactéries peuvent provoquer des pneumonies sévères, en particulier chez les personnes âgées ou présentant des comorbidités. On sait également qu'une infection virale peut présenter une surinfection à cause de cette bactérie. Heureusement, il existe également des vaccins pour ces pneumocoques[18]*.»*

L'hiver, une période critique

Pourquoi tombons-nous plus souvent malades en hiver? *«Parce que le froid réduit l'escalator mucociliaire, c'est-à-dire la défense de nos voies aériennes, ce qui limite nos défenses immunitaires locales»*, explique le Professeur Louis. *«L'autre raison, c'est que quand il fait plus froid, on vit à l'intérieur, dans des environnements clos, ce qui augmente la contagion. C'est pourquoi il est si important de ventiler les pièces pour éviter la propagation du virus*[19,20]», conclut le pneumologue. ●

Cet article a été réalisé en collaboration avec GSK et Mediaplanet.

*Avis clinique personnel du Pr Louis

1. Communiqué de presse Conseil Supérieur de la Santé Belgique. Protégez-vous cet hiver: pluri-vaccination respiratoire pour les + de 65 ans ! Septembre 2023.
2. Center of Disease Control (CDC). National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD). Rhinoviruses. Last Reviewed: March 8, 2023. Accessed November 2023.
3. Kodama F et al. Infect Dis Clin North Am 2017;31:767–790.
4. Lechien JR et al. J Intern Med 2020;288:335–344.
5. Center of Disease Control (CDC). Clinical signs and symptoms of influenza. Last Reviewed: October 3, 2022. Accessed November 2023.
6. Arabi M et al. Severity of the Omicron SARS-CoV-2 variant compared with the previous lineages: A systematic review. J Cell Mol Med. 2023 Jun; 27(11): 1443–1464.
7. Center of Disease Control (CDC). Respiratory Syncytial Virus (RSV). Last Reviewed: November 7, 2023. Accessed: November 2023.
8. Center for Disease Control (CDC). Respiratory Syncytial Virus (RSV). Clinical Laboratory testing. Last Reviewed: November 7, 2023. Accessed: November 2023.
9. Conseil Supérieur de la Santé Belgique. Avis 9767 - Vaccination grippe saisonnière : saison hivernale 2023 - 2024.
10. Conseil Supérieur de la Santé Belgique. Avis 9766 - COVID-19 vaccination automne-hiver - saison 2023 - 2024.
11. Conseil Supérieur de la Santé Belgique. Avis 9725 - Vaccination contre le VRS (adultes).
12. Center for Disease Control (CDC). Respiratory Syncytial Virus (RSV). RSV Prevention. Last Reviewed: November 7, 2023. Accessed: November 2023.
13. Center for Disease Control (CDC). COVID-19. How to protect yourself and others. Last Reviewed: July 6, 2023. Accessed: November 2023.
14. Center for Disease Control (CDC). Influenza (Flu). Prevent Seasonal Flu. Last reviewed: December 19, 2022. Accessed: November 2023.
15. Biggerstaff M et al. BMC Infect Dis. 2014 Sep 4:14:480.
16. Reis J, et al. PLoS Comput Biol 2016;12:e1005133.
17. Liu Y, et al. J Travel Med. 2022 Apr; 29(3): taac037.
18. Conseil Supérieur de la Santé Belgique. Avis 9674 Vaccination Antipneumococcique (Adultes). Août 2022.
19. Clary-Meinesz CF et al. Biol Cell. 1992;76(3):335-8.
20. D'Amato M et al. Clin Transl Allergy. 2018 May 30:8:20.

jeroen.x.dekeye@gsk.com

NP-BE-RSA-ADVR-230010 | Décembre 2023

SPORT

Elles dansent **le Nia!**

Le Nia, ça vous dit quelque chose ? Certainement pas, car ce sport hybride, qui souffle ses quarante ans cette année, a vu le jour aux Etats-Unis mais peine à percer en Europe. Pourtant, il est accessible à tous car modulable. Il mêle neuf disciplines entre danses et arts martiaux.
Découverte.

Sabrina Frohnhofer

Créé aux Etats-Unis dans les années 80 comme une alternative au fitness, le Nia qui signifie *"Non Impact Aerobic"* est un sport étonnant car il mélange des mouvements de neuf disciplines. Il s'agit d'une pratique qui puise son inspiration dans les arts martiaux, les arts de la danse et les arts de la conscience corporelle.

«C'est une activité surprenante qui s'inspire du taekwondo, de l'aïkido et du tai chi, mais aussi de la danse entre jazz, modern et danse libre. On y ajoute d'autres enseignements plus émotionnels. C'est bluffant», assure Mélanie Laidié qui est tombée dedans, il y a trois ans, par amour pour la danse et l'envie de tester de nouvelles choses.

«*L'âge avançant, je n'avais plus envie de compétition, ni de performance. Je recherchais un sport différent. J'ai testé le yoga, le pilates, mais il me manquait quelque chose. J'ai effectué une recherche sur internet et je suis tombée sur la technique Nia.*» Révélation.

> “ Le Nia c'est la fusion entre des danses, des arts martiaux et la conscience corporelle. ”

Neuf disciplines en une

Importé en France, il y a bientôt vingt ans par Régine Petit, le Nia demeure confidentiel en Europe, «*Il existe très peu de cours car peu de professeurs sont formés. En France, nous ne sommes qu'une vingtaine*», précise Mélanie, qui a suivi deux stages pour pouvoir enseigner. La force de ce sport? Son adaptabilité.

Tout le monde peut se lancer, car il est modulable. «*Les mouvements sont plus ou moins profonds, plus ou moins grands, on peut même être assis sur une chaise. Il existe trois niveaux d'intensité.*» En prime, on lâche prise. «*On peut improviser.*»
Les mouvements sont innovants, offrant de grandes plages de liberté et d'expressivité personnelle, et les chorégraphies sont réalisées sur une musique à la fois stimulante et agréable. C'est tonique, ludique et l'effet relaxant est garanti!

Des séances types

Comme dans chaque activité, il y a un échauffement pour dénouer les articulations et réveiller son corps. Il y a des parties douces, d'autres plus rythmées pour le cardio et on finit par un étirement.

«On parle de routine. C'est hyper complet.» En une heure, sans s'en rendre compte, le corps tout entier a travaillé, il s'est renforcé, sans se faire mal. *«On évolue en musique, c'est un sport bien-être, un sport du bonheur.»*

On ne recherche pas le perfectionnement mais on gagne en confiance au fil des séances, maitrisant davantage les chorégraphies qui changent régulièrement. *«Et les hommes sont les bienvenus! Il n'y a pas de contraintes»,* invite Mélanie.

Les bienfaits sont multiples

La pratique permet donc de se libérer la tête, de bouger mais aussi de garder de la souplesse et de l'équilibre. Le stress est

> « On évolue en musique, c'est un sport bien-être, un sport du bonheur. »
>
> **MÉLANIE LAIDIÉ**

évacué, *«On retrouve et renforce la confiance et l'estime de soi. C'est l'activité de la joie de vivre. Le Nia a été créé pour aider le corps à s'auto-guérir en utilisant musique et mouvement.»*

La pratique se compose de 52 mouvements qui optimisent le fonctionnement naturel de l'organisme. Des chorégraphies sont proposées et permettent aux pratiquants de bouger et de goûter à diverses pratiques. *«On fait travailler la base du corps mais aussi le centre et les extrémités, les débutants comme les athlètes y trouvent leur compte.»*

Côté équipement, une tenue souple et confortable est recommandée et ça se pratique pieds nus, *«sauf si on préfère garder des chaussettes, mais être pieds nus procure une sensation et une prise de conscience du corps plus affinées.»*

Pont entre l'Orient et l'Occident, vous l'aurez compris, l'univers du Nia vous connecte à votre corps, votre mental, vos émotions et votre esprit. Trois mots clés sont à retenir: explorer, améliorer, soutenir.

Explorer en pleine présence son corps par le mouvement. Améliorer son bien-être corporel, mental et émotionnel. Soutenir sa joie et ce quel que soit son âge. Dansez le Nia pour vous sentir bien. ●

ANIMAUX

Le confort de la chatière, **un plus** pour votre félin

L'installation d'une chatière dépend de plusieurs facteurs, notamment de votre situation personnelle, de vos préférences et de la sécurité de votre animal de compagnie.

Sandrine Stauner-Facques

Voici quelques éléments à prendre en considération pour décider si vous devez installer une chatière ou non.

Les besoins de votre chat

Les chatières sont un excellent moyen de donner à votre chat la liberté d'explorer l'extérieur à sa guise. Cependant, il est essentiel de prendre en compte la sécurité de votre environnement extérieur. Si vous habitez près d'une route très fréquentée ou dans une zone potentiellement dangereuse pour les animaux, l'utilisation d'une chatière peut accroître les risques pour votre chat. La décision finale dépend de votre évaluation de la sécurité de votre environnement.

> « Les chatières sont un excellent moyen de donner à votre chat la liberté d'explorer l'extérieur à sa guise. »

Chatière simple ou électronique?

Si votre terrain est clôturé et que les chats du voisinage ne peuvent pas pénétrer chez vous, une simple chatière peut suffire. Par contre, si tel n'est pas le cas, mieux vaut opter pour une chatière électronique qui ne s'ouvrira qu'avec la puce électronique de votre chat. C'est sécuritaire car seul votre félin pourra entrer et pas les autres.

Le choix du modèle

Je n'ai pas voulu acheter ma chatière sur le net afin de bénéficier des conseils de professionnels. Et bien ce fut une bien mauvaise idée car personne ne m'a conseillée correctement.
Il a fallu acheter et installer deux chatières pour nous rendre compte qu'elles ne convenaient pas du tout. La troisième fut la bonne heureusement mais pour vous éviter les mêmes désagréments, je souhaite partager mon expérience. Les vendeurs ne connaissent pas grand chose et ne font que vous lire les caractéristiques qu'ils lisent sur la boîte d'emballage!

Ainsi la première chatière électronique achetée était géniale. En théorie, la chatière était conçue pour un chat qui pesait jusqu'à 8kg... le mien en fait 5,7 kg donc cela devait aller. Et bien pas du tout... Sachez que cela dépend de la morphologie de votre animal. Le mien étant un Scottish, c'est un chat trapu et le pauvre avait du mal à rentrer et à sortir... L'ouverture n'était pas conçue pour lui...
Je me suis donc orientée selon les conseils du même vendeur sur une simple chatière (non électronique) mais plus grande. Elle coûtait la moitié du prix mais n'était pas suffisamment qualitative. Nous aurions eu des infiltrations d'eau dans notre porte. Quel périple!

J'ai fini par appeler le SAV de *Pet Safe* (marque connue), chose que j'aurais dû faire dès le début mais encore aurait-il fallu le savoir. J'ai eu une dame charmante au téléphone qui m'a orientée vers un troisième achat qui cette fois était le bon: une chatière plus grande (pour grands chats ou petits chiens) avec un cadre aluminium et une porte isolée pour conditions climatiques extrêmes. Elle est manuelle mais elle est de qualité.

Installation sur une porte

L'installation d'une chatière peut sembler simple, mais elle demande une précision essentielle. Mesurez la hauteur du bas du ventre de votre chat par rapport au sol, et utilisez cette mesure pour placer la chatière au bas de votre porte. Marquez l'emplacement, utilisez une scie sauteuse avec une lame neuve, et faites preuve de patience et d'habileté pour réussir. Une certaine aisance en bricolage est recommandée car la sécurité de votre porte en dépend!

Patience avec votre chat

L'installation de la chatière peut être une épreuve, mais l'éducation de votre chat pour son utilisation en est une autre.

Pour aider votre félin à comprendre le fonctionnement de la chatière, commencez par maintenir la porte ouverte avec du ruban adhésif pendant quelques jours pour qu'il comprenne que c'est un passage possible. Ensuite, incitez-le à passer en utilisant une friandise ou un jouet. Répétez cette étape plusieurs fois par jour jusqu'à ce qu'il se sente à l'aise. Une fois qu'il s'y est habitué, laissez la chatière se refermer lentement sur lui pour qu'il apprenne également comment sortir et pour qu'il tolère le contact.

Soyez patient et encourageant et il finira par maîtriser l'utilisation de la chatière de manière autonome.

Au final, la décision d'installer une chatière dépend de votre situation particulière et des besoins de votre chat. Il est crucial de prendre en compte tous les facteurs afin de garantir la meilleure décision pour la sécurité et le bien-être de votre compagnon à quatre pattes. ●

Bio-Q10 100 mg
– 100 mg de coenzyme Q10 facilement absorbable et active comme ubiquinone avec vit. B2

BioActive Q10 100 mg
– 100 mg de coenzyme Q10 sous forme d'ubiquinol avec vit. C.

Q10 Green 100 mg
– 100 mg d'ubiquinone dans une capsule 100% végétale

Bio-Q10 et BioActive Q10 sont des produits de référence pour la recherche internationale sur le Q10.

Disponible en pharmacie dans divers emballages.

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

Scannez le code QR et inscrivez-vous.

Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

Propriétés antibactériennes et antivirales de *l'origan*, de la *marjolaine*, du *pin*, du *thym* et de la *lavande*

Les huiles essentielles ont fait l'objet d'une attention considérable ces dernières années en raison de leurs propriétés thérapeutiques potentielles, notamment leurs effets antibactériens et antiviraux. Découvrons les propriétés antibactériennes et antivirales des huiles essentielles d'origan (*Origanum vulgare*), de marjolaine (*Origanum majorana*), de pin (*Pinus spp.*), de thym (*Thymus vulgaris*) et de lavande (*Lavandula angustifolia*). Ces huiles contiennent un mélange complexe de composés bioactifs qui se sont révélés efficaces contre un large éventail de bactéries et de virus, ce qui en fait des candidats précieux pour les antimicrobiens naturels.

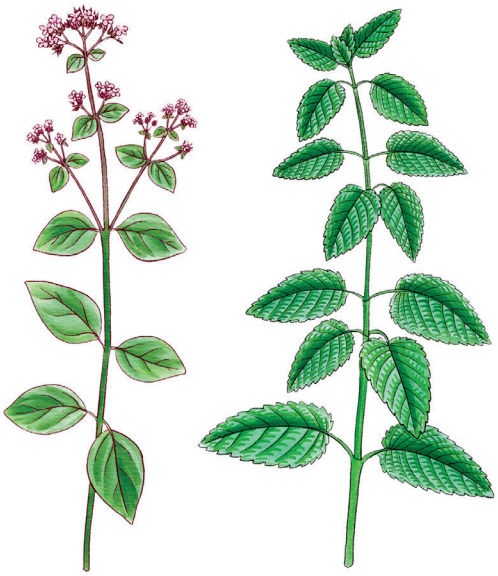
Les huiles essentielles, composés aromatiques volatils dérivés de diverses plantes, sont reconnues depuis longtemps pour leurs propriétés thérapeutiques. Parmi celles-ci, les activités antibactériennes et antivirales des huiles essentielles ont suscité un intérêt scientifique considérable. Ainsi, l'origan, la marjolaine, le pin, le thym et la lavande sont des plantes dont on peut extraire des huiles essentielles au potentiel antimicrobien remarquable.

Les propriétés antibactériennes et antivirales de ces huiles essentielles peuvent être attribuées à leur composition chimique complexe. Ces huiles contiennent généralement une variété de composés, notamment des monoterpènes, des sesquiterpènes, des composés phénoliques et des terpénoïdes. La composition spécifique varie d'une espèce végétale à l'autre et même d'un cultivar à l'autre.

Huiles d'origan et de marjolaine

Les huiles d'origan et de marjolaine sont riches en composés phénoliques tels que le carvacrol et le thymol. Les recherches montrent que ces huiles ont une puissante activité antibactérienne contre un large éventail de bactéries, qu'il s'agisse d'espèces Gram positif ou Gram négatif. Ces huiles perturbent les membranes des cellules bactériennes, inhibent l'activité enzymatique et finissent par perturber les processus cellulaires, entraînant la mort des cellules bactériennes.

Des études ont montré que l'huile essentielle d'origan peut inhiber efficacement la réplication de plusieurs virus, y compris ceux responsables d'infections respiratoires telles que le rhume et la grippe. Ses propriétés antivirales sont attribuées à sa capacité à perturber l'enveloppe virale ou la capside, empêchant ainsi le virus de s'attacher aux cellules hôtes et d'y pénétrer.



Huile de pin

L'huile essentielle de pin se caractérise par sa teneur élevée en alpha-pinène et en bêta-pinène. Elle présente des propriétés antibactériennes contre des agents pathogènes tels que *Staphylococcus aureus* et *E. coli*. L'huile de pin agit notamment en perturbant les membranes cellulaires et en interférant avec les voies métaboliques bactériennes.

Huile de thym

L'un des principaux composants de l'huile essentielle de thym est le thymol, un composé phénolique connu pour ses puissants effets antimicrobiens. Il a été démontré que le thymol perturbe le cycle de vie viral en inhibant la réplication virale et en empêchant les virus d'adhérer aux cellules hôtes. L'huile essentielle de thym est donc un remède naturel prometteur contre diverses infections virales.

Des études ont montré que l'huile essentielle de thym est efficace contre les virus respiratoires, tels que la grippe et le rhume. Sa capacité à soulager les symptômes respiratoires et à raccourcir la durée des maladies virales en fait un complément précieux aux pratiques de santé naturelles.

Huile de lavande

L'huile essentielle de lavande contient des composés tels que le linalol et l'acétate de linalyle, qui ont des propriétés antivirales. Des études ont montré ses effets inhibiteurs sur plusieurs virus, dont le virus de l'herpès simplex et le virus de la grippe. L'huile de lavande perturbe la réplication virale et l'adhésion aux cellules hôtes. ●

Les huiles essentielles extraites de l'origan, de la marjolaine, du pin, du thym et de la lavande présentent des propriétés antibactériennes et antivirales significatives. Leur composition chimique variée permet un large éventail d'actions antimicrobiennes, ce qui les rend prometteuses en tant qu'adjuvants naturels dans la médecine traditionnelle.

Vous les avez manqués?

Ne ratez pas ces articles publiés sur notre site letzbehealthy.lu
Cette sélection n'est qu'un aperçu: scannez le QR code pour lire en ligne et profitez-en pour vous inscrire à notre newsletter si ce n'est pas déjà le cas.

Ski: avant de dévaler les pistes, préparez-vous!

Parmi les plaisirs de l'hiver figure le ski. Fond, alpin ou de rando, skier c'est excellent pour la santé. Et c'est comme le vélo: on se remet rapidement en piste. Mais attention aux bobos. Pour éviter les blessures, préparez-vous.

lbh.lu/xboum

ENFANCE

Bien manger?
Un jeu d'enfant!

Les repas de famille tournent régulièrement au bras de fer avec vos enfants? Ils détestent les légumes, ne réclament que des pâtes, ne finissent pas leur assiette? Pas facile, en tant que parent, de s'assurer que ses enfants mangent sainement. Suivez nos conseils pour leur apprendre à bien manger.

Source: pharmacie.be

Avant toute chose: vous n'êtes pas seul(e). Chaque parent ou personne en charge d'un enfant se pose un jour la question de savoir si et comment son enfant peut manger sainement. Des premières bouchées de votre bébé aux assiettes bien remplies de votre adolescent, vous savez qu'une alimentation saine et variée est essentielle à la croissance. Mais en pratique, votre enfant se montre souvent... très sélectif. Pour que les repas de famille (re)deviennent un moment de partage et de convivialité, suivez nos conseils:

- proposez régulièrement de (re)goûter des aliments. C'est en variant les repas et en proposant plusieurs fois certaines saveurs que le goût de votre enfant évoluera,
- servez la nourriture sous une forme amusante,
- ne forcez pas votre enfant s'il n'a plus faim. S'il goûte de tout, sans finir son assiette, c'est déjà très bien,
- donnez le bon exemple! Rangez les biscuits au placard et optez pour des fruits à table,
- impliquez les enfants au maximum: préparez le repas ensemble, demandez-leur de mettre la table, etc,
- faites du repas un moment agréable. Mangez ensemble à table, prenez le temps de raconter vos journées,
- mangez à heure fixe,
- expliquez à vos enfants l'importance d'une alimentation saine et variée, mais ne diabolisez pas les aliments malsains,
- récompensez les bons comportements par un compliment (et non par des sucreries).

> « Faites confiance à la sensation de faim et de satiété de votre enfant. »

Si votre enfant grandit bien et a suffisamment d'énergie, ces conseils peuvent suffire pour que vous puissiez à nouveau apprécier les repas ensemble. Vous avez des doutes, vous pensez qu'un problème physique ou autre a un impact sur le comportement alimentaire de votre enfant? N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.

La règle d'or

Faites confiance à la sensation de faim et de satiété de votre enfant. Vous choisissez ce qu'il y a dans l'assiette, mais c'est votre enfant qui choisit la quantité qu'il veut manger. De cette manière, votre enfant crée une relation saine avec la nourriture et son corps. Et pas de panique: un enfant en bonne santé ne se laissera pas mourir de faim.

Plus d'infos?

L'ONE a publié plusieurs brochures concernant l'alimentation des enfants dont:

- premiers repas: de nouveaux aliments en douceur,
- des petits plats pour les grands (dès 18 mois),
- même pas faim,
- l'équilibre alimentaire.

LASAGNE AUX LÉGUMES DE SAISON

L'astuce de Sandrine:
J'aime les lasagnes avec de la béchamel; si vous êtes comme moi, faites une petite sauce béchamel maison et ajoutez-la au mélange ricotta-parmesan.

CAKE CITRON

L'astuce d'Anne:
Décorez le cake avec du citron pelé à vif ou une marmelade de pommes à laquelle on a ajouté du yuzu.

LASAGNE AUX LÉGUMES DE SAISON

Ingrédients pour 5 à 6 personnes

- 10 à 16 feuilles de lasagne
- 1 butternut coupée en petits cubes
- 2 patates douces coupées en fines tranches
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 500 g de coulis de tomate ou de bolognaise
- 250 g de ricotta
- 200 g de mozzarella râpée
- 50 g de parmesan râpé
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de thym séché et de romarin séché
- Sel et poivre

Mode de préparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu doux et faites-y revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez les cubes de butternut dans la poêle et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Assaisonnez avec le thym, le romarin, le sel et le poivre.
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les tranches de patates douces pendant environ 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les.
- Dans un bol, mélangez la ricotta, la mozzarella et la moitié du parmesan.
- Dans un plat à gratin beurré, placez une couche de feuilles de lasagne, ajoutez une partie des cubes de butternut et des tranches de patates douces.
- Étalez du coulis de tomate sur les légumes, puis parsemez du mélange ricotta-parmesan. Répétez les couches avec le reste des ingrédients.
- A la fin, parsemez le reste de parmesan.
- Enfournez le plat et faites cuire pendant environ 30-35 min, jusqu'à ce que le fromage soit doré et les légumes tendres.

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

CAKE CITRON

Ingrédients

- 118 g d'œufs (environ 2 très gros œufs)
- 165 g de sucre glace
- 71 g de crème liquide
- 124 g de farine
- 3 g de poudre à lever
- 1 g de sel
- le zeste de 2 citrons
- 12 g de limoncello
- 47 g de beurre

Pour le sirop d'imbibage citron

- 200 g de jus de citron
- 100 g de sucre
- 224 g d'eau

Étapes de la préparation

- Préchauffez votre four à 160°C.
- Mélangez au fouet les œufs et le sucre, ajoutez la crème puis les poudres tamisées (sucre glace, farine, poudre à lever).
- Ajoutez ensuite les zestes, le limoncello et le beurre fondu.

- Bien mélanger tous les ingrédients ensemble.
- Beurrez un moule à cake (sauf si c'est un Téfal), mettez-y votre préparation.
- Mettez au four durant 30 à 40 min selon votre four.
- Pour le sirop d'imbibage, chauffez les ingrédients et utilisez le sirop tiède. Versez tout doucement sur l'intégralité de votre cake.

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...

Site internet: carnetdesaveurs.com
Instagram: carnetdesaveurs

Vous les avez manqués?

Ne ratez pas ces articles publiés sur notre site letzbehealthy.be
Cette sélection n'est qu'un aperçu: scannez le QR code pour lire en ligne et profitez-en pour vous inscrire à notre newsletter si ce n'est pas déjà le cas.

Les légumineuses: des joyaux nutritionnels cachés dans votre assiette

Les légumineuses, qui englobent une vaste famille de plantes telles que les haricots, les lentilles, les pois chiches et les fèves, sont depuis longtemps une composante essentielle de l'alimentation humaine. Ces petites merveilles nutritionnelles offrent une variété d'avantages pour la santé et sont également bénéfiques pour l'environnement.

lbh.lu/bd0xu

Les virus hivernaux, comment s'en protéger?

Les virus hivernaux, tels que le rhume et la grippe, se propagent par des gouttelettes respiratoires en hiver, provoquant toux, éternuements et fièvre. La prévention inclut le lavage des mains, l'évitement des contacts rapprochés, la vaccination et le port de masques dans les zones à risque. Une hygiène de vie saine renforce la résistance immunitaire.

lbh.lu/c5xe5

Que dois-je faire si mon chien a mangé du chocolat ?

Le chocolat est l'un des produits les plus toxiques pour les chiens. Il est bien connu que cette substance provoque régulièrement des intoxications chez nos amis à quatre pattes. Mais cela ne les empêche pas de le prendre maladroitement à certains moments. Est-ce aussi grave qu'on le dit ?

lbh.lu/1iwbw

Des douleurs chaque jour

Vivre avec des douleurs au quotidien est une épreuve compliquée, une bataille silencieuse que seuls ceux qui la subissent connaissent vraiment. Ces douleurs peuvent être physiques ou mentales, mais dans tous les cas, elles laissent une empreinte indélébile sur notre existence.

lbh.lu/ponkz

tropolox

capucine • origan • marjolaine
pin • thym • lavande

IMMUNITÉ[2] • VOIES RESPIRATOIRES[1]

Tropolox est une formule complète et unique à base d'un extrait lyophilisé standardisé de capucine et d'huiles essentielles d'origan, de marjolaine, de pin, de thym et de lavande.

Grâce à la méthode de production unique, Tropolox contient toutes les enzymes et les substances thermolabiles qui assurent un fonctionnement optimal du produit.

- Le pin, l'origan et le thym soutiennent les voies respiratoires.[1]
- L'origan, le thym et la marjolaine soutiennent l'immunité.[2]

CNK 2120921

SoriaNatural®

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be