juillet-août 2025

GRATUIT

Letz be healthy

Notre 100e numéro

JOUEZ AVEC ROUDY
CAHIER OFFERT
VOIR PAGE 21

Le sucre: notre délicieux ennemi?

Entretien
La médecine esthétique au service du naturel

Anorexie: même avant l'adolescence

BEAUTÉ
Nos coups de cœur pour cet été

Guide du voyageur

Päiperléck
Aides et Soins à Domicile
Résidences Seniors

La Seniorenresidenz Am Park Bissen

Plasma Fusion: la révolution esthétique

Grand air: quand la tique s'invite au menu

PERSKINDOL®

Mais aussi nos recettes, nos sorties, notre concours, nos conseils du mois

JUSQU'À -75%*

SOLDES

*Voir condition en Maison. Offre disponible pendant la période des soldes du 27/06/25 AU 26/07/25.

PRENDRE
RENDEZ-VOUS

Acuitis
Maison d'Optique et d'Audition

édito

Notre 100e numéro

100 numéros dédiés à votre santé!

Vous tenez en mains, chères lectrices et chers lecteurs, le 100e numéro de *Letz be healthy.* C'est en novembre 2015 que fut publié notre premier numéro, né de la réflexion de quelquespharmaciens, autour d'un magazine ancré au Luxembourg, qui allierait conseil aupatient, éducation à la santé et art de bien vivre au quotidien.

Nous tenons à vous remercier pour votre fidélité au cours de ces dix années, mais aussi pour vos suggestions, vos idées, vos encouragements. Nous voulons aussi remercier nos annonceurs et partenaires de longue date, et évidemment les pharmacies et les autres lieux de santé qui mettent notre magazine à votre disposition.

Avec ce 100e numéro, nous nous associons aussi cet été à *Roudy*, le lion super-héros au grand cœur, qui propose pour tous les enfants de 7 à 9 ans un cahier magique, plein de jeux, de coloriages, et même de surprises en réalité augmentée. Un cahier ludique, éducatif et innovant, mais aussi une initiative au bénéfice de *Roudy's World,* association qui accompagne les enfants hospitalisés.

Votre pharmacie en a reçu quelques exemplaires avec votre *Letz be healthy.* Ne tardez pas à demander le vôtre. Et puis… dites-nous si vous aimeriez également retrouver des jeux pour la famille dans *Letz be healthy.*

Bonne lecture !

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

MADE IN LUXEMBOURG

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.

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

NOUVEAU DESIGN
FORMULE ÉPROUVÉE

sun care

Protection solaire dermatologique hautement efficace.
Aussi pour la peau sensible.

Compétence dermatologique. Excellence cosmétique. Depuis 1960.

COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

Letz be healthy
N°100 - juillet-août 2025

Sommaire

6
Beauté .....
Nos coups de cœur pour cet été

8
Esthétique .....
Plasma Fusion: la révolution esthétique par la technologie plasma

10
Santé en vacances .....
Guide du voyageur

12
Nutrition .....
Le sucre est-il notre délicieux ennemi?

14
Conseils du mois .....
• Mycoses, cystite
• Bobos du quotidien
• Confort oculaire
• Le soleil, cet allié à manier avec précaution

20
Enfance .....
L'anorexie existe à tout âge, même avant l'adolescence

22
Soins à la personne .....
La Seniorenresidenz Am Park Bissen

28
Entretien .....
La médecine esthétique au service du naturel

30
Grand air .....
Grillades, charcuteries: quand la tique s'invite au menu

24
Sortir .....
Luxfly, E-Lake Festival, Le prénom

32
Exclusivités web .....

33
Zapping .....
CHL: "Mir kënnen lech hëllefen"

34
Concours .....

25
Recettes .....
• Gaspacho de tomates du jardin
• Variante de la classique tarte à l'abricot

Restez connecté
lbh.lu

Nos coups de cœur pour cet été

Pour cet été, la beauté prend le devant de la scène dans notre rubrique! Nous avons choisi pour vous les produits phares de la saison, pour une peau radieuse et en pleine forme.

Sandrine Stauner-Facques .....

Plongez sans attendre dans nos coups de cœur et nos conseils pour une routine beauté à la fois simple, efficace... et parfaitement estivale!

Le meilleur pour votre peau

En pharmacie, les produits sont soigneusement sélectionnés pour leur qualité, leur tolérance et leur efficacité. Des soins sûrs, respectueux et adaptés à vos besoins pour chouchouter votre peau en toute confiance.

On se protège du soleil avec de bons produits

On l'attendait avec impatience, il est enfin là: le soleil! Mais pour en profiter pleinement, on pense à se protéger intelligemment. Crèmes solaires, gestes adaptés et bon sens sont nos meilleurs alliés pour savourer l'été en toute sérénité.

On adore les produits solaires *La Rosée*! Le lait solaire visage et corps SPF50+ est parfait, ainsi que l'huile solaire à l'huile d'abricot SPF50 pour le visage, le corps et les cheveux. N'oublions pas leur petit copain super pratique, le stick solaire à l'huile d'abricot SPF50 pour le visage, les lèvres et les zones sensibles (super pratique à emporter dans son sac ou dans une poche).

Les fans d'*Avène* qui ont des enfants aimeront le spray enfant SPF50+ qui résiste à l'eau, au sable et à la sueur.

Louis Widmer propose un gel léger SPF50 pour les peaux hypersensibles et sujettes aux allergies solaires; à adopter avec la crème spéciale visage *Face Sun Protection Sport* SPF50 sans parfum.

Les adeptes de *Nuxe* vont adorer la crème solaire fondante SPF50+ pour le visage...

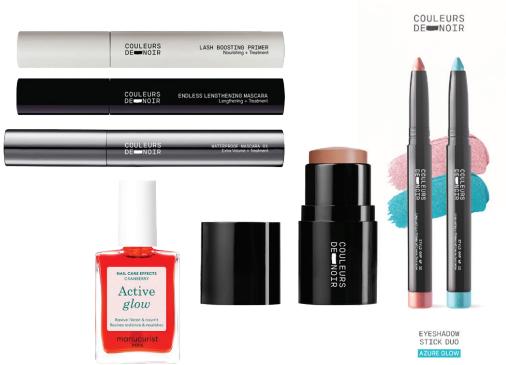
Pensez à vos cheveux

L'été, c'est le bonheur pour vous... mais un vrai challenge pour vos cheveux! Soleil, sel, chlore: autant de facteurs qui peuvent les fragiliser.

Pour préserver leur beauté et leur vitalité, offrez-leur des soins ciblés et sur mesure tout au long de la saison.

Testez l'iconique huile protectrice de la gamme «Plage» signée *Phyto*: un bouclier sensoriel pour préserver la beauté de vos cheveux exposés aux UV, au sel et au chlore. Et pour prolonger les bienfaits de ce soin, adoptez le shampooing après-soleil réhydratant de la même gamme. Adapté à tous les types de cheveux, ce shampooing élimine sable, sel et chlore tout en réhydratant la fibre capillaire. Son parfum solaire, identique à celui de l'huile, transforme chaque lavage en un moment de plaisir estival: votre rituel capillaire de l'été!

Nuxe a une nouveauté *Hair and skin Sunset Bliss*, une brume parfumante corps et cheveux pour les envelopper d'un voile de parfum délicieux avec des notes de coco, de fleur de tiaré et de vanille.



Pour les femmes coquettes

La marque belge *Couleurs de noir* propose un primer nourrissant qui aide à donner à vos cils plus de définition et de dimension. Appliquez ensuite le *Endless Lengthening Mascara*: une formule innovante qui utilise des cires naturelles, des agents à base de sucre et des pigments minéraux pour créer une formule crémeuse et légère qui donne du volume et soulève instantanément les cils. Formulé avec des agents filmogènes pour une tenue longue durée, il favorise la santé des cils.
Pour celles qui le souhaitent, la marque propose aussi le mascara *waterproof* qui résiste à l'eau et soulignera votre regard même en vacances.
Le mini stick bronzer existe en plusieurs teintes et illuminera votre teint durant la période estivale et même après!
Les fards à paupières en stick hyper pratiques vont mettre vos yeux en valeur avec cette jolie couleur bronze et ce beau turquoise. Ils sont *waterproof* également.
Continuons avec le bout de nos doigts, et nos ongles en particulier. Voici un produit que nous adorons: Active Glow de chez *Manucurist*. Hybride entre soin et *make up*, ce perfecteur *all in one* offre un glow teinté à la brillance miroir. Bio-sourcé à 85,5%, il régénère et nourrit les ongles grâce sa formule enrichie en extraits de framboise et huile d'amande douce.

Avec cette sélection beauté, votre peau, vos cheveux et votre regard seront parés pour briller de mille feux, tout en restant protégés. Des soins malins, des textures sensorielles et un soupçon de glamour: il ne vous reste plus qu'à savourer chaque rayon de soleil... avec style et sérénité! ●

ESTHÉTIQUE

Plasma Fusion: la révolution esthétique par la technologie plasma

Référence incontournable sur le territoire, le centre médico-esthétique Médistetix se distingue par une avance technologique inégalée, offrant des prestations innovantes et exclusives, que nul autre ne propose dans le pays.

Sandrine Stauner-Facques/André Theismann …

Dans un monde où l'innovation esthétique progresse sans cesse, la technologie *Plasma Fusion* s'impose comme une avancée majeure. Cette solution non invasive propose des résultats remarquables en rajeunissement cutané, traitement des imperfections, raffermissement de la peau et revitalisation capillaire.

Une avancée esthétique majeure

Plasma Fusion s'impose comme une innovation de pointe dans un secteur en pleine évolution. Non invasive, cette technologie délivre des résultats efficaces sur le rajeunissement de la peau, le traitement des imperfections, le raffermissement cutané et la revitalisation capillaire.

Comment fonctionne Plasma Fusion?

Le *Plasma Fusion* utilise l'énergie plasma pour générer des micro-traumatismes contrôlés qui stimulent naturellement la production de collagène et d'élastine, essentiels à une peau ferme et rajeunie. Cette technologie combine huit dispositifs complémentaires – notamment le plasma chaud, le plasma froid et le jet froid – pour adapter les soins aux besoins spécifiques, sans chirurgie ni injections.
Le plasma froid joue un rôle clé. À température modérée, il interagit efficacement et en toute sécurité avec les tissus biologiques. Les études démontrent ses propriétés antimicrobiennes, sa capacité à favoriser la cicatrisation et son potentiel thérapeutique dans le traitement du cuir chevelu.

> “Technologie plasma: l'avenir de l'esthétique est déjà là.”

Une technologie issue de la recherche biomédicale

Le plasma froid du *Plasma Fusion* repose sur l'ionisation d'un gaz noble, l'argon, choisi pour sa facilité d'ionisation et sa stabilité chimique. Sous l'effet d'un champ électrique, l'argon devient un mélange actif d'ions, d'électrons et d'espèces réactives de l'oxygène et de l'azote, responsables des effets biologiques bénéfiques sur la peau et le cuir chevelu.

Cette technologie est le fruit d'une convergence entre la physique des plasmas et la recherche biomédicale. Depuis les premières observations des effets des décharges électriques sur les tissus vivants, les dispositifs ont été perfectionnés pour offrir aujourd'hui des traitements esthétiques et thérapeutiques sûrs, doux et efficaces.

Une réponse à de nombreuses préoccupations esthétiques

Grâce à sa polyvalence, *Plasma Fusion* traite efficacement:

- Les signes de l'âge: rides, perte d'élasticité, texture irrégulière;
- Les imperfections cutanées: acné, rosacée, psoriasis, taches pigmentaires;
- Le relâchement lifting non chirurgical des paupières, du cou et autres zones sensibles;
- Les problèmes capillaires: chute de cheveux, pellicules, déséquilibres du cuir chevelu.

Les premiers effets sont visibles dès la première séance, avec une amélioration progressive au fil des traitements.

Une révolution pour la santé capillaire

Plasma Fusion agit aussi sur le cuir chevelu, offrant une solution innovante contre la chute des cheveux et stimulant la repousse.

- Activation de la croissance: le plasma réveille les bulbes dormants et améliore l'irrigation du cuir chevelu, relançant efficacement la pousse, notamment en cas d'alopécie ou de stress;
- Réduction de la chute: il apaise l'inflammation et stimule la microcirculation, renforçant ainsi les follicules;
- Traitement des pellicules: ses propriétés antibactériennes et régulatrices du sébum assainissent le cuir chevelu et réduisent les démangeaisons.

Une méthode douce et sécurisée

Contrairement aux traitements médicamenteux ou chirurgicaux, *Plasma Fusion* est une alternative naturelle, indolore et sans effets secondaires notables. Elle convient à toute personne souhaitant améliorer l'apparence de sa peau ou la densité de sa chevelure.

Des résultats visibles et durables

Les utilisateurs constatent une nette amélioration de la qualité de leur peau: pores resserrés, teint unifié, texture lissée. Ces effets sont amplifiés par la production continue de collagène. Côté cheveux, la densité, la vigueur et la brillance sont retrouvées, avec un cuir chevelu apaisé et sain.

Une expérience confortable

Les séances sont agréables grâce à l'utilisation de gaz inertes refroidis, et les suites sont généralement légères et transitoires. *Plasma Fusion* représente ainsi une nouvelle génération de soins esthétiques, performante et respectueuse de l'intégrité de la peau et du cuir chevelu. ●

Avant le traitement

Après une séance

Après deux séances

Après trois séances

Plasma Fusion

Un nouvelle énergie pour votre peau.
Une nouvelle vie pour vos cheveux.

MEDISTETIX

MEDISTETIX
66-68 Route d'Arlon - L-8210 Mamer
Tél : +352 28 70 38 88 - info@medistetix.com

Guide du **voyageur**

Un voyage est toujours une expérience excitante mais il peut comporter des risques pour votre santé, en particulier celui des maladies infectieuses. Le laboratoire Bionext vous propose un guide du voyageur afin de voyager en toute sérénité.

Le risque de contracter une infection en voyage va dépendre de plusieurs facteurs:

- Lieu de séjour: situation sanitaire du pays, saison, zones de visites (urbaine ou rurale).
- Durée du séjour: certaines maladies peuvent être contractées par une seule exposition (ex: piqûre de moustique) et d'autres nécessitent une exposition prolongée.
- Mode de vie sur place: alimentation et boisson, logement chez l'habitant, activités.
- Le voyageur: âge, grossesse, pathologies sous-jacentes.

Prévention de la turista

La diarrhée du voyageur, ou *turista*, figure en tête de file des infections acquises en voyage. Elle se contracte par l'ingestion d'aliments ou d'eau contaminés et est principalement liée à la bactérie *Escherichia coli* (>50% des cas). Elle survient généralement lors de la 1ère semaine de voyage et se résout spontanément en 3 à 5 jours.

L'hygiène alimentaire constitue la base de la prévention des maladies diarrhéiques:

- Lavez-vous les mains avant le repas et après un passage aux toilettes.

> « La survenue d'une fièvre pendant ou après le voyage est un symptôme particulièrement important à surveiller. »

BIONEXT
LABORATOIRE D'ANALYSES MÉDICALES

- Consommez uniquement de l'eau en bouteille, évitez les glaçons, consommez du lait pasteurisé.
- Cuisez bien les aliments, évitez les buffets froids.

Se prémunir contre les moustiques

La survenue d'une fièvre pendant ou après le voyage est un symptôme particulièrement important à surveiller.

En effet, toute **fièvre** survenant dans les deux mois après le retour d'un séjour en zone d'endémie doit faire évoquer un **paludisme** et doit mener à une **consultation en urgence**.

C'est une infection transmise par les piqûres de moustique qui peut être mortelle si elle n'est pas diagnostiquée et traitée à temps.

Les moustiques peuvent également transmettre d'autres maladies comme la dengue ou le chikungunya. Elles provoquent souvent de la fièvre, des douleurs articulaires et parfois des éruptions cutanées.

En dehors du désagrément de la piqûre, les moustiques constituent donc un risque dont

il faut se prémunir, en particulier en zone rurale/sauvage:

- Utilisez des répulsifs.
- Portez des vêtements couvrants.
- Posez des moustiquaires dans votre logement.
- En fonction de votre zone de voyage, il peut vous être proposé de prendre un traitement préventif pour limiter le risque de paludisme.

Infections dermatologiques

Les atteintes dermatologiques constituent la 3ème grande catégorie des maladies du voyageur. Elles peuvent se manifester sous diverses formes et doivent mener à la consultation d'un dermatologue.

Renseignements et recommandations vaccinales

Enfin, renseignez-vous sur les vaccinations nécessaires avant votre voyage. Certains vaccins sont obligatoires pour se rendre dans certaines zones (ex: fièvre jaune) et d'autres sont simplement recommandés. Consultez un spécialiste qui pourra vous prescrire les vaccins adaptés en fonction de votre voyage.

Au Luxembourg, la «*Travel Clinic*» délivre des conseils aux voyageurs avant un déplacement dans des régions tropicales et réalise les vaccinations nécessaires. ●

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.

Le sucre est-il notre délicieux ennemi?

On en a besoin pour faire fonctionner notre corps, mais le sucre contenu dans de nombreux aliments est-il bon pour la santé? Les jeunes raffolent des bonbons et du chocolat, mais doit-on les interdire? Pauline, diététicienne, ne mâche pas ses mots sur le sujet.

Sabrina Frohnhofer

Le sucre se veut réconfortant. Un bonbon est parfois donné pour calmer un chagrin. Un morceau de chocolat peut être une récompense. «*Ça fait partie des petits plaisirs*», admet Pauline Piperato, diététicienne au Luxembourg.

Mais le sucre est-il bon pour la santé? «*C'est comme tout, ça dépend des quantités. Il faut se rappeler qu'il est une source d'énergie pour notre organisme, il est donc nécessaire.*» Le vrai souci c'est qu'il est présent dans de nombreux aliments.

«*On trouve aussi des sucres dits lents dans le pain, les pâtes, les biscuits; d'autres qualifiés de rapides qui se glissent dans les bonbons et les sodas par exemple.*» Et cela fait partie des substances que le corps aime stocker pour éviter d'en manquer.

> “ Parmi les édulcorants et les aspartames, le plus sain est la Stevia. ”

Ne pas priver mais limiter

Tirer une croix sur le sucre est impossible. Les yaourts en contiennent mais ils apportent aussi du calcium et les fruits des minéraux, «*tout cela est bon pour la croissance.*»

En revanche, Pauline déconseille le sucre qui devient source de réconfort. «*Le bonbon qu'on donne pour apaiser ou à condition d'être gentil est à éviter.*

Car lorsque l'alimentation devient émotionnelle cela risque d'être problématique.» La privation n'est pas non plus de rigueur. «*Priver c'est encourager la consommation en cachette.*»

Les gestes à adopter

On évite les bonbons et sodas hors des repas car ils auront un effet rassasiant. La friandise peut être accordée après le déjeuner ou le goûter de façon raisonnée.

«Un petit paquet suffit. Et pas tous les jours car une consommation régulière peut générer des caries, voire des troubles digestifs.» Mais on ne diabolise pas leur consommation: *«car les autoriser permet aussi de contrôler les quantités.»*

Jus et sodas à petites doses

Jusqu'à la diversification alimentaire, il est primordial d'éviter les sucres, par la suite, à partir d'un an, ils peuvent être introduits en proposant des compotes ou un fruit écrasé, *«mais surtout pas de miel avant 3 ans, car il y a des bactéries.»*

Quant aux jus de fruits, là aussi il faut limiter, le mieux est de ne boire que de l'eau. Jus et sodas, même ceux dits *«light»* ne doivent être qu'occasionnels. Quant aux boissons énergisantes, à la mode, elles ne sont vraiment pas à consommer *«car c'est comme le café, elles accélèrent le rythme cardiaque et peuvent perturber le sommeil.»* Sans compter qu'elles sont bourrées de sucre.

Bien choisir ses aliments

Les céréales, sont-elles l'ami du petit déjeuner? *«Ça dépend desquelles. Celles qui sont soufflées qui contiennent du miel et du chocolat ne doivent pas être mangées quotidiennement.»* Variez les plaisirs en proposant des céréales avec des fruits secs est préconisé.

Vous l'aurez compris, l'ennemi c'est surtout l'excès. *«Je recommande aux jeunes qui déjeunent hors de l'école de privilégier le classique pain jambon beure plutôt que le burger. Le fait de mâcher fait naître la sensation de satiété et ça cale plus. Cela évitera que le jeune ne se jette sur tout ce qu'il trouve en rentrant à la maison.»* ●

Les étiquettes sont votre allié

Vous connaissez les nutriscores de A à E, ces lettres qu'on distingue sur les emballages? Ils sont de bons indicateurs dans le choix des biscuits préférés des enfants. *«Comparez les mêmes familles d'aliments pour trancher entre deux marques»*, invite Pauline.
Quant aux étiquettes, elles sont aussi pleines de renseignements utiles: *«la liste énumère dans l'ordre les ingrédients les plus présents. Si vous voyez marqué sucre, chocolat, œufs en premiers, cela signifie qu'il sera très riche en sucre.»* Des applications téléphoniques existent aussi pour vous guider vers une alimentation moins riche.

Vous pourriez aussi aimer cet article

Ne manquez pas ces articles publiés sur notre site letzbehealthy.lu.

Domaines Vinsmoselle dévoile deux nouveaux rosés sans alcool pour un plaisir sans modération

Domaines Vinsmoselle, la coopérative viticole du Luxembourg, est fière d'annoncer l'élargissement de sa gamme de vins sans alcool avec le lancement de deux nouvelles cuvées rosées: Plaisir sans alcool (mousseux rosé) et Plaisir sans alcool (vin rosé).

lbh.lu/s14ja

Mycoses, cystites : penser microbiote, plantes et oligo-éléments

Les soucis intimes sont fréquents durant la période estivale. Nutergia, spécialiste des réponses holistiques et naturelles, propose une réponse avec ERGYCRANBERRYL et ERGYPHILUS Fem.

Pour protéger le système urinaire, *ERGYCRANBERRYL* associe la cranberry et le solidago qui aide à maintenir le système urinaire sain, favorise l'élimination des toxines et participe à son confort. L'hibiscus, la prêle et la bruyère soutiennent les fonctions d'élimination rénale.

De plus, la formule est riche en manganèse et en cuivre qui participent à la protection des cellules contre le stress oxydatif. Sans alcool, sans sucre ajouté, sans édulcorant, sans arôme artificiel et sans résidus de pesticides, *ERGYCRANBERRYL*, c'est la force des oligoéléments associée à l'efficacité des plantes!

Pour la flore urogénitale

Les études ayant démontré que des lactobacilles pris par voie orale colonisent le microbiote intestinal avant de migrer vers le microbiote vaginal, *Nutergia* a développé *ERGYPHILUS Fem*, un complément alimentaire à base d'une synergie unique de 6 souches revivifiables de lactobacilles et bifidobactéries rigoureusement sélectionnés pour leurs propriétés: *Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus crispatus, Lactobacillus gasseri, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium bifidum* et *Lactobacillus fermentum*. Ces souches sont d'origine humaine et sont similaires à celles naturellement présentes dans l'organisme, offrant une tolérance à l'acidité gastrique et aux sels biliaires pour une survie des bactéries jusqu'à leur lieu d'action.

Le saviez-vous?

Les bactéries d'*ERGYPHILUS Fem* sont dites revivifiables, car elles reprennent vie au contact du milieu physiologique, ce qui offre la garantie de 8 milliards de bactéries par gélule.

ERGYPHILUS Fem pourra être conseillé pour le confort intime et pour contribuer à l'équilibre de la flore intestinale et vaginale par l'apport de lactobacilles et bifidobactéries, et convient aux femmes enceintes et aux jeunes filles à partir des premiers cycles menstruels.
Enfin, *ERGYPHILUS Fem* contient également de la vitamine B2 qui contribue au maintien des muqueuses saines… voilà qui permet aussi de protéger la muqueuse vaginale. ●

Demandez conseil à votre pharmacien

Les cosmétiques bio qui **font du bien**

L'été, les vacances, les jeux au jardin, c'est aussi les bobos du quotidien et les genoux tout en sang chantés par Pierre Perret… C'est pourquoi on aime le gel à l'arnica montana et la crème au calendula des Laboratoires Lehning.

Coups, chutes… Que ce soit en jouant, en tombant, en faisant du sport, un choc est vite arrivé. Le gel bio à l'*arnica montana* des *Laboratoires Lehning* convient à toute la famille, y compris aux enfants. L'*arnica montana* bio aux vertus anti-inflammatoires et antalgiques de ce gel est récoltée en montagne et moyenne montagne, de manière responsable et encadrée, pour une gestion durable de cette fleur emblématique. Appliquez-en une noisette de gel sur la zone sensible, et voici apaisé l'épiderme des petits et grands.

Fleurs de souci contre petits soucis

Et pour les coupures, crevasses, gerçures, irritations ou brûlures légères comme les coups de soleil, la crème bio à forte teneur en calendula est un excellent soin nourrissant et réparateur, favorisant la cicatrisation, pour les mains et pour le corps. Sans odeur ni parfum ajouté et à base de *calendula officinalis* bio, cette crème naturelle à base de fleurs de souci convient à l'adulte comme à l'enfant. Deux indispensables dans la trousse à pharmacie familiale. ●

Formoline L112: une aide efficace pour perdre du poids

Formoline L112 contient une fibre alimentaire active d'origine naturelle, sous forme de comprimés: la **polyglucosamine L112**. Cette fibre d'origine naturelle a la particularité étonnante de fixer les graisses: 1 g de cette fibre fixe au moins 80 g de graisse et d'acides gras libres qui ne peuvent donc être absorbés par le corps.

La prise de Formoline L112 doit donc aussi s'accompagner d'une alimentation équilibrée, hypocalorique et saine, en veillant à éviter les aliments riches en sucre, comme les boissons sucrées, ainsi que l'alcool.

Une étude clinique publiée en 2023 dans la revue *Nutrients* a montré que les participants ayant pris du Formoline L112, en complément d'un régime alimentaire sain et d'une activité physique accrue, ont perdu en moyenne 3 fois plus de poids, et plus rapidement, qu'en suivant uniquement les recommandations du régime.

Nutrients, 15(16), 3516. DOI: 10.3390/ nu15163516

- Dispositif médical à base de D-glucosamine et N-acétyl-D-glucosamine provenant de carapaces de crustacés.
- Convient aux personnes souffrant de diabète.
- Sans exhausteur de goût, conservateur ou colorant.
- Sans gélatine, gluten, lactose, protéines lactiques ou cholestérol.

Testé et certifié conformément aux réglementations européennes relatives aux dispositifs médicaux. Suivi de qualité et surveillance de production «made in Germany». «*Premiumqualität und höchste Produktsicheheit*»

Confort oculaire au quotidien

Yeux secs et irrités, yeux rouges, conjonctivite allergique… Entre les rayons UV, l'air conditionné et les facteurs environnementaux, la période estivale rime pour beaucoup avec un inconfort oculaire. On accueille donc avec bonheur la nouvelle gamme Euphralia de Boiron, un éventail complet où tout le monde trouvera une réponse efficace.

On aime le code couleur, d'abord: bleu pour les **yeux secs et irrités**, vert pour les **allergies** et rouge pour les **yeux rouges**. Mais on aime encore plus les composants biocompatibles et à base de plantes, rigoureusement sélectionnés pour leurs actions ciblées.

Yeux secs et irrités

À base d'**euphraise**, de **camomille** et d'**hamamélis** pour une action hydratante, *Euphralia Yeux Secs et Irrités* est indiqué pour soulager la sécheresse et l'irritation des yeux causées par:

- les agents atmosphériques et environnementaux (climatisation, rayonnement solaire excessif, vent, fumée, pollution,…);
- une fatigue excessive due au travail sur ordinateur;
- l'utilisation de lentilles de contact.

Euphralia Yeux Secs et Irrités rétablit le volume du film lacrymal et convient à un usage fréquent.

Yeux rouges

Indiqué pour soulager les rougeurs ou l'inconfort de l'œil ou de la muqueuse liés à des facteurs environnementaux (notamment suite à l'eau de mer ou de la piscine), à la fatigue, à l'œil sec et aux lentilles de contact, *Euphralia Yeux Rouges* se différencie vraiment par son effet à la fois hydratant et lubrifiant grâce à la présence de hyaluronate de sodium, qui crée un film protecteur sur la cornée pour soulager les rougeurs. Enfin, *Euphralia Yeux Rouges* contient des eaux distillées de **camomille** et de **bleuet** pour assurer une action hydratante.

Allergies

Euphralia Allergies atténue les symptômes de la **conjonctivite allergique saisonnière**, même lorsqu'elle est associée à un syndrome de l'œil sec. Il atténue les démangeaisons, les sensations de brûlure, de corps étranger et les rougeurs, grâce à l'action antioxydante de l'**acide rosmarinique** et de la **vitamine B12**. Il contribue également à restaurer le volume des larmes grâce à l'hyaluronate de sodium, tout en aidant à éliminer les allergènes présents dans le film lacrymal. Son petit plus? *Euphralia Allergies* fait également écran en protégeant les yeux des dommages causés par les rayons UV (soleil) et la lumière bleue (écrans d'ordinateur, tablette, etc.). Il est adapté à un usage fréquent et prolongé. ●

Le saviez-vous?

La gamme *Euphralia* est compatible avec les lentilles de contact, formulée sans conservateurs, sans interactions ou effets indésirables connu(e)s, et conditionnée dans un distributeur ophtalmique avec mécanisme anti-contamination.

Demandez conseil à votre pharmacien

CE 0051

SPA® Fruit

Fruitément bon

100 % d'origine naturelle

Faible en calories

Mieux boire. **Mieux vivre.**

Le soleil, cet allié à manier avec précaution

Il illumine nos journées, nous met de bonne humeur et nous donne ce teint doré qu'on adore…

Sandrine Stauner-Facques

Mais attention, derrière ses rayons envoûtants se cache un danger sournois pour notre santé, surtout si on baisse la garde. Alors, comment profiter de ses bienfaits sans risque? Suivez le guide pour un été en toute sérénité!

Un ami qui nous veut (presque) du bien

Une exposition raisonnable au soleil est un vrai boost pour la santé! Grâce aux rayons UVB, notre peau fabrique de la vitamine D, indispensable pour des os solides, des dents en bonne santé, un système immunitaire au top et même pour garder le moral! Saviez-vous qu'une petite dose de 15 à 30 minutes par jour, bras et jambes à l'air, suffit généralement à faire le plein de vitamine D? Bien sûr, à condition de rester régulier et de ne pas en abuser.

Et ce n'est pas tout! Le soleil joue aussi un rôle clé sur notre horloge biologique. En influençant la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, il aide à réguler nos cycles veille-sommeil. Résultat: des journées lumineuses pour un sommeil de qualité et un moral d'acier, surtout pour chasser la dépression saisonnière.

Mais attention aux excès…

Attention, danger! Quand l'exposition au soleil devient excessive, prolongée ou mal protégée, les ennuis commencent. Les rayons UVA et UVB peuvent causer coups de soleil, vieillissement prématuré de la peau, et pire encore, des lésions cellulaires menant à des cancers de la peau, dont le redoutable mélanome. N'oubliez pas que le bronzage, c'est en réalité une réaction de défense de la peau face à une agression – une sorte de brûlure contrôlée, en somme.

Mais ce n'est pas tout! Méfiez-vous aussi de l'insolation ou du coup de chaleur. Quand le corps ne parvient plus à se refroidir, la température grimpe dangereusement. Enfants, seniors, personnes fragiles: soyez vigilants. Maux de tête, nausées, vertiges, confusion… ces signes doivent alerter sans attendre.

Comment se protéger intelligemment?

Pas question de se cacher tout l'été, mais quelques gestes simples permettent de profiter du soleil en toute sécurité:

- Évitez l'exposition entre 12h et 16h, quand les UV sont les plus intenses;
- Portez un chapeau à large bord, des lunettes de soleil (norme CE, indice 3 ou 4) et des vêtements légers mais couvrants;
- Appliquez une crème solaire indice 30 à 50, renouvelée toutes les deux heures et après chaque baignade. Attention aux zones souvent oubliées: oreilles, nuque, dessus des pieds;
- Hydratez-vous régulièrement, même sans sensation de soif;
- Soyez particulièrement vigilants avec les enfants, qui ont une peau plus fine et plus fragile que les adultes.

Contrairement à une idée reçue, utiliser une crème solaire avec un indice de protection élevé (SPF 30 ou 50) n'empêche pas de bronzer. Elle filtre les UV, laissant passer juste assez de rayons pour activer la mélanine, sans brûler.

Médicaments + soleil = attention danger

Certains médicaments photosensibilisants, comme les antibiotiques, anti-inflammatoires, traitements contre l'acné ou la pilule contraceptive, augmentent la sensibilité au soleil et

peuvent provoquer des réactions sévères. Consultez votre médecin ou pharmacien en cas de doute.

Soleil et environnement: penser écoresponsable

La protection solaire impacte aussi l'environnement, notamment les océans. Certains filtres chimiques dans les crèmes solaires nuisent aux coraux et à la faune marine. Pour concilier santé et écologie, choisissez des produits certifiés sans oxybenzone ni octinoxate, ou des filtres minéraux non nano. Votre pharmacien pourra vous guider.

Petit lexique solaire

- UVB: rayons ultraviolets B, responsables des coups de soleil et de la synthèse de la vitamine D. Ils endommagent l'épiderme.
- UVA: rayons ultraviolets A, plus profonds, liés au vieillissement cutané et aux taches. Ils pénètrent le derme.
- SPF (*Sun Protection Factor*): indique le niveau de protection contre les UVB. Plus le chiffre est élevé, plus la protection est forte.

EXTRAITS DE PLANTES BIO EN AMPOULES

OxyPhyteau
La Source d'actifs

Parce que la Nature possède en son cœur tout ce qui est nécessaire à notre équilibre.

OxyPhyteau a choisi d'élaborer une gamme de compléments alimentaires qui allie Science et Nature pour vous offrir le meilleur des plantes dans une ampoule.

11 Complexes
23 Simples

Sans colorant • Sans conservateur • Sans alcool

QUALITÉ CONTRÔLÉE PAR LA BIOÉLECTRONIQUE DE VINCENT

Biodynamizer®

Plantes issues de l'agriculture biologique

LU-BIO-04

oxyphyteau.com

ENFANCE

L'anorexie existe à tout âge, même avant l'adolescence

Elle rêve de ressembler à sa chanteuse préférée, lui aimerait être musclé comme son footballeur favori. La société, mais surtout les réseaux sociaux, ont un impact sur nos enfants. Pour leur image, certains se mettent en danger et sombrent dans l'anorexie. Ce trouble frappe de plus en plus de jeunes.

Sabrina Frohnhofer

«Maman, j'aimerais arrêter de manger de la viande», voilà une phrase, a priori banale, qui peut mettre la puce à l'oreille. *«Avant, on parlait d'anorexie au moment de l'adolescence, à partir de 12 ans. Désormais, dès 8 ans, certains enfants sont déjà focalisés sur leur image. La faute à une puberté précoce, aux téléphone portables et aux réseaux sociaux,* estime le docteur Ghazi Dali, pédopsychiatre au CHL. *Rien que sur Tiktok, il existe des défis dangereux.»*

Les premiers signes

L'enfant va commencer à supprimer les graisses de son alimentation, certains vont prétendre vouloir être vegans par respect pour les animaux. Petit à petit, la restriction va devenir plus drastique. Le jeune, en majorité des filles, va se mettre à marcher pour aller à l'école, à multiplier les activités physiques. *«Sa volonté? Brûler un max de calories.»* D'autres mangent et se font vomir en cachette. *«Il existe divers processus mais l'objectif est le même: perdre du poids.»* Très vite, c'est l'engrenage. Il aura froid aux mains, il sera essoufflé. Pour éviter les remarques, il va enfiler des vêtements plus amples, ne plus se mettre en maillot de bain.

> « C'est la multiplication des symptômes qui doit alerter. »

Les conséquences

Un enfant qui mange peu manque d'énergie. *«Il est sur une pente glissante. C'est comme lorsqu'on nettoie sa maison. On enlève ce qui encombre, puis on finit par casser les murs. Attention à l'IMC, on a vu des enfants descendre sous le seuil des 13.»* Doucement, il va se couper de ses amis. Il ne fera plus de sport, peinera à se lever pour aller en cours. Forcément, il aura des carences. Pour s'en sortir, il faut un soutien: un médecin, voire une hospitalisation. *«C'est le cerveau qui contrôle tout. Il a la capacité de bloquer la pensée et de mettre à l'arrêt le reste de l'organisme. Lui se contente de peu pour fonctionner.»*

Comment l'aider?

L'anorexie est difficile à combattre. *«On a 60% d'échecs dans les cas graves, des risques non négligeables de passage à une forme chronique. On n'est pas dans une addiction comme pour le tabac ou l'alcool mais cela y ressemble, on peut parler d'une addiction au contrôle mais en réalité on est plus dans l'illusion, la personne perdant toute possibilité de s'arrêter.»* Pour l'éviter: il faut que les parents veillent. *«Sans sombrer dans l'excès: vouloir faire attention à la qualité de sa nourriture ou à l'écologie ne signifie pas être anorexique, c'est là toute la subtilité. C'est l'obsessionnel qui doit alerter.»* •

Colorie. Scanne. Découvre.

POUR ENFANTS 7-9 ANS

Gratuit

POUR ENFANTS 7-9 ANS

Et partage ton trésor !

Un cahier magique pour les enfants… et pour une bonne cause !

Pour tous les enfants de 7 à 9 ans, partez à l'aventure avec Roudy, le lion super-héros au grand cœur !

Direction Rout Lëns, le nouveau quartier d'Esch, pour une chasse au trésor pleine de jeux, de coloriages… et de surprises en réalité augmentée !

Un cahier ludique, éducatif et innovant

1 code secret débloqué = 1 don pour soutenir Roudy's World, l'association qui accompagne les enfants hospitalisés grâce à des aventures en réalité virtuelle.

Offert gratuitement* en pharmacie, avec votre magazine Letz be healthy

* Dans la limite des stocks disponibles.

ROUDY de Roude Léiw

ROUTLËNS by iko.

La Seniorenresidenz **Am Park** Bissen

Bien vivre son âge en toute sérénité dans le calme, sans soucis, entouré de personnes que l'on aime: cela semble idéal. Avec Päiperléck, c'est possible. L'entreprise familiale luxembourgeoise Päiperléck S.à r.l. – un prestataire de nombreux services dans le domaine des soins et du troisième âge – gère déjà plusieurs maisons de retraite et résidences pour seniors au Luxembourg.

La résidence pour seniors «Am Park», récemment ouverte en 2022 à Bissen, est une structure unique au Luxembourg.

Un lieu pour tous

«Ce qui est intéressant à Bissen, c'est que nos résidents retrouvent tous nos services, réunis en un seul endroit», explique José Ribeiro, responsable de la résidence. Depuis 15 ans, cette entreprise familiale propose un accompagnement actif pour les personnes âgées et dépendantes: soins à domicile, des foyers de jour variés, des résidences pour seniors avec unité pour personnes atteintes de démence, des lits de vacances, ainsi que le *«Nuets Päiperléck»* (notre service de nuit). *«Nous souhaitons aider nos résidents à organiser leur quotidien selon leurs besoins. Réunir tous nos services sous un même toit était donc une étape logique.»*

Chaque jour, des collaborateurs qualifiés mettent leur expérience au service des résidents afin de maintenir une qualité de vie élevée tout en favorisant leur autonomie.

Pensé jusque dans les moindres détails

«C'est exactement dans cet esprit que la nouvelle structure à Bissen a été conçue », poursuit Ribeiro. *«Les résidents y trouvent un nouveau chez-soi. Nous voulons créer un lieu de vie où chacun peut organiser sa journée comme il en a l'habitude — avec ou sans accompagnement. Si l'on souhaite passer du temps avec ses voisins et ses amis, il y a par exemple à chaque étage des salles de séjour où l'on peut se retrouver pour diverses activités. Ainsi, personne ne doit se sentir seul, car il y a toujours quelqu'un à proximité.»*

José Ribeiro - Responsable Résidence

Il existe des salles pour les jeux de société, pour partager un café dans une atmosphère conviviale, des salons TV, etc. Le choix est vaste.

Un cycle de vie évolutif

Dans un cycle de vie évolutif, les différents services de la résidence travaillent main dans la main. Un déménagement vers une nouvelle structure est souvent difficile et source de désorientation, mais au sein de la *«Seniorenresidenz Am Park»* cela n'arrive pas.

Si l'état de santé d'un résident change considérablement, il peut tout simplement déménager dans une autre partie du bâtiment, où il trouvera un accompagnement adapté, de jour comme de nuit. ●

BIEN-VIVRE SON ÂGE
EN TOUTE SÉRÉNITÉ

SENIORENRESIDENZ AM PARK

BISSEN

- APPARTEMENTS SENIORS
- SHPA AVEC UNITÉ ADAPTÉE
- LOGEMENT ENCADRÉ (LE)
- LITS DE VACANCES
- FOYER DE JOUR

Päiperléck
Aides et Soins à Domicile
Résidences Seniors

24 25

www.paiperleck.lu

SORTIR

EXPÉRIENCE

Bien plus qu'une expérience de vol!

Accessible dès 4 ans, le vol en soufflerie chez LUXFLY promet une expérience inoubliable! Entièrement sécurisé et encadré par des instructeurs professionnels passionnés, ce simulateur de chute libre vous offre la sensation grisante de voler… sans avoir à sauter d'un avion. Une aventure hors du commun, idéale pour petits et grands rêveurs!
Vous préférez rester au sol? Pas de souci: l'entrée est libre pour les spectateurs. Venez admirer les vols, siroter un café dans une ambiance vibrante et découvrir les coulisses de ce lieu hors du commun.

Un moment original, intense et totalement mémorable à vivre en solo, en famille ou entre amis, pour des souvenirs qui resteront gravés dans les airs comme dans les cœurs.
LUXFLY à Sterpenich - family.indoorskydive.lu

FESTIVAL

E-Lake Festival

Plongez dans une expérience musicale unique en pleine nature luxembourgeoise. Le festival e-Lake revient au lac d'Echternach, avec de la pop, du hip hop, du rock'n'roll, de la trance, house et techno au programme.
Deux scènes nichées entre les collines, comme un amphithéâtre naturel, accueillent trois jours de sons et d'énergie.
Un site exceptionnel, une ambiance électrisante: plus qu'un festival, le e-Lake est un véritable voyage musical au bord de l'eau.

Heures d'ouverture: Vendredi de 18h à 3h - Samedi de 15h à 3h - Dimanche de 15h à 1h. Au lac d'Echternach du 9 au 11 août - elake.lu

THÉÂTRE

Le prénom

Vincent (Cartman), la quarantaine rayonnante, s'apprête à devenir père pour la première fois. Invité chez sa sœur Élisabeth et son beau-frère Pierre (Jean-Luc Lemoine), il retrouve Claude, un ami de toujours. L'ambiance est légère, les rires fusent… jusqu'à ce qu'on lui demande le prénom du futur bébé.
Sa réponse? Un vrai détonateur. Les tensions montent, les masques tombent, et la soirée vire au règlement de comptes.
Une comédie brillante et féroce signée Matthieu Delaporte et Alexandre de la Patellière, mise en scène par Éric Laugérias, avec Cartman, Jean-Luc Lemoine, Aurélia Ciattoni, Laurence Pierre et François Raison.
Vendredi 24 octobre au CHAPITO du Casino 2000 à 20h30 - Tarif: à partir de 35€ - casino2000.lu - Réservé aux personnes majeures

GASPACHO DE TOMATES DU JARDIN

L'astuce de Sandrine:
Faites mariner les légumes avec l'huile, le vinaigre, le sel et l'ail pendant 30 min avant de les mixer.

VARIANTE DE LA CLASSIQUE TARTE À L'ABRICOT

L'astuce d'Anne:
Ajoutez quelques éclats de pistaches grillées et un filet de miel à la sortie du four pour sublimer saveur et texture.

GASPACHO DE TOMATES DU JARDIN

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 kg de tomates bien mûres
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 3 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de vinaigre de Xérès
- 1 tranche de pain rassis (facultatif)
- Sel, poivre, quelques feuilles de basilic

Mode de préparation

- **Lavez et coupez les légumes en morceaux.**

Prenez le temps de bien laver tomates, poivron, concombre, ail et oignon rouge. Coupez-les ensuite en morceaux de taille moyenne pour faciliter le mixage. Placez-les dans le blender avec la tranche de pain trempée (si vous l'utilisez), l'huile d'olive, le vinaigre de Xérès, du sel et du poivre. Mixez le tout jusqu'à obtenir une soupe parfaitement lisse.

- **Ajustez la texture avec un peu d'eau si nécessaire.**

Si votre gaspacho vous semble trop épais, ajoutez progressivement un peu d'eau froide pour obtenir la consistance désirée. Ensuite, laissez-le reposer au réfrigérateur au minimum 2 heures.

- **Servez bien froid, décoré de basilic et d'un filet d'huile d'olive.**

Au moment de servir, versez votre gaspacho dans des bols ou verrines. Ajoutez quelques feuilles de basilic frais et un filet d'huile d'olive extra vierge. Vous pouvez également accompagner votre gaspacho de petits croûtons ou de dés de légumes pour plus de texture.

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

VARIANTE DE LA CLASSIQUE TARTE À L'ABRICOT

Ingrédients

- 500 g d'abricots frais
- 5 feuilles de brick
- 40 g de beurre demi-sel
- 1 paquet de poudre de pistache
- Sucre cassonade

Mode de préparation

- Lustrez chaque feuille de brick avec du beurre demi-sel fondu à l'aide d'un pinceau.
- Saupoudrez de cassonade chaque feuille beurrée pour apporter une touche sucrée.
- Disposez les feuilles dans un moule en les superposant, puis saupoudrez de poudre de pistache.
- Placez les abricots coupés en deux sur la préparation, badigeonnez-les de beurre fondu et saupoudrez à nouveau de cassonade.
- Faites cuire au four pendant 45 minutes à 170°C, jusqu'à ce que les feuilles soient bien dorées et croustillantes.
- Sortez du four et posez immédiatement sur une grille pour garder le croustillant de votre préparation.

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…

carnetdesaveurs.com - carnetdesaveurs

Comment une intoxication alimentaire se produit-elle et comment l'éviter ?

Une intoxication alimentaire peut être causée par la contamination croisée des aliments avec des microorganismes ou le non-respect de la chaîne du froid qui permet leur prolifération. Les aliments crus comme le poulet, les viandes, les œufs ou les denrées en contact avec le sol peuvent contenir des micro-organismes pathogènes. La contamination peut aussi venir de personnes ou de matériel contaminé.

Respecter les principes d'hygiène alimentaire (se laver les mains, éviter les contaminations croisées, cuire correctement les aliments, respecter la chaîne du froid, surveiller les dates de conservation) est essentiel pour éviter les intoxications alimentaires. Un geste simple peut prévenir les risques.

Plus d'informations sur securite-alimentaire.lu :
Conseils pour une bonne hygiène alimentaire à la maison
Que faire si je trouve un «ver» dans un poisson de mer ?
Décongeler les aliments en toute sécurité

Et sur efsa.europa.eu :
Vos aliments sont-ils sûrs ? Infographie
Salmonella

Trusted science, safe food

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Viticulture
Administration luxembourgeoise vétérinaire et alimentaire

efsa
AUTORITÉ EUROPÉENNE DE SÉCURITÉ DES ALIMENTS

ENTRETIEN

La médecine esthétique au service du naturel

Loin des clichés de visages figés et des transformations radicales, la médecine esthétique d'aujourd'hui séduit par sa discrétion, sa précision et son approche de plus en plus naturelle.

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons rencontré le Dr Gilles Schrub, qui pratique à Mamer. Il est médecin généraliste diplômé du collège international de médecine esthétique et passionné par ce domaine. Analyse du visage, injections, peeling, innovations laser, idées reçues… il nous guide avec pédagogie dans un univers où science, écoute et subtilité vont de pair.

> « Parce qu'être bien dans sa peau, c'est aussi se sentir en accord avec son reflet. »

LES INJECTIONS

Docteur Schrub, quels sont aujourd'hui les soins esthétiques les plus demandés en cabinet?

Les demandes les plus fréquentes portent sur les rides et l'aspect du visage, avec des solutions adaptées à chaque patient. De plus en plus, l'apparence physique est perçue comme un reflet de la santé. Elle génère une libération de dopamine, procurant du bien-être, améliore l'estime de soi, et favorise les interactions sociales et professionnelles, car une apparence soignée inspire confiance.

Vous pratiquez des injections d'acide hyaluronique et de toxine botulique (botox). Quelles sont les principales différences entre ces deux produits?

- L'acide hyaluronique, naturellement présent dans le corps, agit comme un gel hydratant. En médecine esthétique, il comble les volumes (pommettes, lèvres…), lisse les rides, hydrate en profondeur et améliore la fermeté de la peau en stimulant collagène et élastine. Les résultats sont immédiats, naturels et visibles dès la fin de la séance. Le résultat définitif apparaîtra au bout de 3 semaines à un mois.
- La toxine botulique, utilisée à très faibles doses en médecine esthétique, détend les muscles du visage en bloquant leurs contractions. Elle lisse ainsi les rides d'expression (front, lion, patte d'oie) pour 3 à 6 mois, avec un effet temporaire et contrôlé.

Ces 2 molécules ont une action complémentaire dans un traitement au niveau du visage. Cela va dépendre avant tout de l'origine de la gêne esthétique. Elles jouent un rôle important dans la prévention du vieillissement.

Quel est, selon vous, le bon moment pour envisager des soins esthétiques? Est-ce une question d'âge, de prévention, ou simplement d'envie personnelle?

Tout dépend de vos objectifs: dès la vingtaine, on parle de prévention. À partir de la trentaine on parle de correction plus ou moins marquée. Il n'y a pas d'âge idéal. Le bon moment, c'est lorsque vous avez envie de prendre soin de vous.

On entend souvent des idées reçues autour de la médecine esthétique. Quelles sont les craintes les plus fréquentes de vos patients?

La principale crainte, c'est un résultat artificiel: visage figé, gonflé ou «plastique». Pourtant, avec un bon praticien, l'objectif est toujours le naturel afin de sublimer, pas transformer.

D'autres peurs fréquentes concernent les aiguilles ou la douleur. Mais les techniques ont évolué: soins rapides, peu douloureux, avec crèmes anesthésiantes et des aiguilles ultra fines. Enfin, il y a la peur du jugement. Aujourd'hui, ces démarches sont courantes et personnelles. Ce n'est ni superficiel, ni honteux de vouloir se sentir bien dans sa peau. C'est dans l'air du temps, c'est normal.

L'approche «naturelle» en esthétique semble de plus en plus plébiscitée. Comment cela influence-t-il votre pratique quotidienne?

J'adopte toujours une approche naturelle, en phase avec les attentes des patients. L'objectif: préserver les expressions, respecter les proportions et agir en douceur. Les meilleurs résultats sont souvent ceux qui ne se remarquent pas immédiatement, mais qui font simplement dire: «*Tu as bonne mine!*»

Le peeling

Vous faites des peelings. Expliquez-nous en quoi cela consiste.

Les peelings sont un excellent soin «*reset*» pour la peau. Ils consistent à appliquer une solution chimique qui provoque une exfoliation contrôlée, éliminant les cellules mortes et relançant le renouvellement cellulaire. Le résultat est un teint plus lumineux, des pores resserrés, une peau plus lisse. Ils sont aussi efficaces contre l'acné, les cicatrices, les taches pigmentaires et les ridules. Idéal notamment en début d'automne ou de printemps, pour offrir à la peau un nouveau départ.

LE DÉTATOUAGE

Vous proposez également des traitements de détatouage au laser. À qui s'adressent ces soins et quelles sont les limites ou précautions à connaître avant de se lancer? Certains tatouages sont-ils plus compliqués à effacer que d'autres?

Le détatouage au laser est une véritable révolution esthétique, mais c'est un acte médical à prendre au sérieux. Il s'adresse à ceux qui souhaitent effacer un tatouage indésirable, qu'il soit dû à un changement de goût ou une erreur. Les peaux claires voient souvent des résultats plus rapides, mais les peaux mates ou foncées peuvent aussi en bénéficier avec précaution.

Les principales contre-indications incluent la grossesse, l'allaitement, les peaux récemment exposées au soleil et les infections locales. Il est essentiel d'éviter le soleil et les autobronzants au moins 4 semaines avant le traitement, ainsi que les crèmes irritantes ou exfoliantes. Le nombre de séances varie, généralement entre 5 et 10, et certains pigments, comme le vert ou le bleu clair, sont plus difficiles à éliminer. ●

Dr Gilles Schrub - 66, Route d'Arlon L-8210 Mamer - Tél: +352 621 66 48 18 .

Grillades, charcuteries: quand la tique s'invite au menu

Des plaisirs simples tournent parfois au cauchemar… quatre heures plus tard. Les allergologues luxembourgeois reçoivent des patients couverts de plaques, en proie à des crampes et à des vertiges longtemps après un repas carné. La piste mène non à la cuisine mais aux tiques. Lorsqu'Ixodes ricinus mord, sa salive injecte le sucre α-Gal. En réaction, l'organisme produit des anticorps dits IgE (immunoglobulines E, responsables des allergies); au prochain bœuf ou porc, le sucre accroché aux graisses atteint la circulation en fin de digestion et déclenche la réaction.

Martin Dommel

Ce décalage de trois à six heures est la signature du syndrome α-Gal. Des études ont suivi le trajet des lipides chargés de sucre, libérés dans le sang au bout d'environ quatre heures. Faute de lien évident avec le repas, beaucoup pensent d'abord à une indigestion ou à un excès d'alcool.

Un phénomène qui gagne du terrain

Le phénomène n'est plus rare: le CDC estime jusqu'à 450.000 cas depuis 2010 aux États-Unis. En Europe, 5,5% des Danois et 8,1% des Espagnols possèdent déjà des IgE anti-α-Gal. Chez 219 forestiers luxembourgeois, la séroprévalence grimpe à 21%.

Pour comprendre comment on passe de la simple sensibilisation à l'allergie déclarée, le *Luxembourg Institute of Health* pilote depuis avril 2025 le projet *ImmunoGal*[1]. Les volontaires conservent la tique qui les a mordus, puis se rendent au *Luxembourg Institute of Health*, où l'équipe procède elle-même au prélèvement sanguin; l'étude suit ensuite l'évolution immunitaire et devrait livrer ses premiers résultats en 2026. En attendant, les laboratoires luxembourgeois expédient souvent les prélèvements à Bruxelles, mais *ImmunoGal* vise un test sur place.

Symptômes et protection

Concrètement, l'alerte surgit deux à huit heures après l'ingestion de viande rouge, bouillon ou gélatine: démangeaisons, urticaire, maux de ventre, chute de tension, parfois choc. La prise en charge, décidée par le médecin allergologue, repose sur l'éviction

Vous pourriez aussi aimer cet article

Avec Uriage, le soleil est sous contrôle

Si les bienfaits de l'exposition au soleil sont indéniables, il serait illusoire, voire dangereux de se contenter de cette vision. Heureusement, la prise de conscience est en marche et l'intérêt pour les protections solaires augmente.

lbh.lu/g7yuo

des produits de mammifère et sur un stylo d'adrénaline prescrit (remboursé à 80% par la CNS). Un professionnel de la santé peut aussi s'assurer du bon apport en fer, zinc et B12 via légumineuses et poisson.

Différente des allergies infantiles, l'AGS apparaît souvent après trente ans. Alcool, anti-inflammatoires ou jogging post-repas abaissent le seuil de réaction; mieux vaut donc éviter ces cofacteurs durant la phase de surveillance.
La meilleure défense reste la prévention. Vêtements clairs, répulsif icaridine et examen minutieux du cuir chevelu aux chevilles limitent les morsures. Au Luxembourg, *I. ricinus* culmine au printemps, avec une reprise début automne. Des hivers plus doux favorisent d'autant plus son activité au cours de l'année.

Manger sans mammifère: mode d'emploi

Côté assiette, volaille, poisson et œufs sont en principe dépourvus d'α-Gal et donc sûrs. Les produits laitiers de mammifère - qu'ils proviennent de vache, chèvre ou brebis - ne déclenchent pas toujours la réaction: environ la moitié des patients les tolèrent encore. Leur réintroduction doit donc être progressive, sous **supervision médicale**. Les légumineuses associées à une source de vitamine C couvrent aisément les besoins en fer, tandis que le zinc et la vitamine B12 peuvent provenir du poisson ou, au besoin, d'une supplémentation indiquée par le médecin.
Attention aux excipients cachés: gélatine bovine dans certains vaccins ou médicaments, valves cardiaques bioprothétiques, pansements hémostatiques; signalez toujours l'AGS à votre médecin avant toute intervention. Plusieurs antivenins se sont révélés riches en α-Gal; des équipes de recherche travaillent à formuler des versions dépourvues de ce sucre. Passer au «sans mammifère» inquiète; on craint un déficit. Pourtant, les études confirment qu'un repas mêlant céréales, légumineuses et poisson peut couvrir les besoins selon le plan nutritionnel établi avec votre diététicien. ●

Référence:
1. Chakrapani N, Swiontek K, Hübschen JM, et al. Recurrent tick bites induce high IgG1 antibody responses to α-Gal in sensitized and non-sensitized forestry employees in Luxembourg. Clin Transl Allergy. 2024;14(10) :e12396. doi:10.1002/clt2.12396.

Vous les avez manqués?

**Ne manquez pas ces articles publiés sur notre site letzbehealthy.lu.
Et cette sélection n'est qu'un aperçu… Scannez le QR code pour lire en ligne et profitez-en pour vous inscrire à notre newsletter.**

Lodyss lance le bag in box: un format 5L éco conçu

Lodyss poursuit son engagement en faveur de la planète tout en maintenant son exigence de qualité. Avec ce nouveau format 5L, *Lodyss* innove pour une hydratation plus responsable et pratique.

lbh.lu/7rnce

Vinoperfect de Caudalie renouvelle sa collection iconique et la rend encore plus respectueuse de l'environnement

Pionnière dans l'utilisation des bienfaits de la vigne, *Caudalie* allie nature et science pour offrir des soins efficaces et respectueux de l'environnement. Depuis plus de 20 ans, la marque propose des formules innovantes qui préservent la beauté de la peau tout en respectant la planète.

lbh.lu/9ivik

La nouvelle ligne **hydraderm**

L'assortiment de soins pour le visage et le corps de *Louis Widmer* a été réorganisé en 7 lignes. Cela facilite l'orientation lors du choix de soins cutanés personnalisés. L'une de ces lignes clés est hydraderm: très complète, la ligne hydraderm favorise un teint sain, frais et rayonnant.

lbh.lu/cwa4s

2e cours en ligne de Vitaly-Fit avec Juan Pablo

Pablo vous invite à découvrir un cours de *full body*. Vous avez juste besoin d'altères, ou à défaut de bouteilles d'eau pour faire cet entraînement.
Que vous soyez débutant ou sportif aguerri, ce cours est fait pour vous: donnez-vous du mal durant 24 minutes, cela en vaut la peine.

lbh.lu/cqw3a

ZAPPING

Un an déjà que nos bénévoles d'accueil et d'orientation vous disent **"Mir kënnen lech hëllefen"**

Le 17 mai 2024 marquait le lancement, au CHL Centre, du projet des bénévoles d'accueil et d'orientation baptisé «Mir kënnen lech hëllefen», développé en collaboration avec l'Agence du Bénévolat.

Cette initiative vise à améliorer concrètement l'expérience des patients dès leur arrivée à l'hôpital: un sourire, des explications claires, une orientation personnalisée et un accompagnement bienveillant permettent désormais de faciliter leur accès aux soins.

Un projet qui n'est pas passé inaperçu

Salué pour son approche humaine et innovante, «*Mir kënnen lech hëllefen*» a reçu un Prix Spécial 2024 (hors concours) décerné par l'Agence du Bénévolat lors de la Journée du Bénévolat du 5 décembre dernier.
Aujourd'hui, à l'occasion de ce premier anniversaire, la Direction du CHL souhaite adresser ses plus sincères remerciements à l'ensemble des bénévoles d'accueil et d'orientation pour leur engagement continu tout au long de cette première année. Leur présence représente une véritable plus-value pour les patients, en particulier ceux qui peuvent ressentir du stress ou de l'anxiété lors de leur venue à l'hôpital.

Nouvelle étape pour le projet

Fort de son succès, le projet «*Mir kënnen lech hëllefen*» poursuivra son développement en 2025, avec l'arrivée prochaine des bénévoles d'accueil à la Kannerklinik et à la Maternité. Ce déploiement contribuera à renforcer l'humanisation de l'accueil des enfants et de leurs parents, tout en facilitant leur orientation tout au long du parcours de soins. •

Découvrez ce que nous offrons à nos lecteurs...

Pour participer: **letzbehealthy.lu** et cliquez sur la bannière Concours.
Les gagnants tirés au sort seront prévenus par mail.
Date limite de participation: 31/08/25

lbh.lu/concours

Résister

L'auteur

Salomé Saqué est une journaliste française spécialisée dans les questions sociales, économiques et écologiques. Elle s'engage pour une information accessible et rigoureuse, notamment à destination des jeunes générations.

L'ouvrage

Salomé Saqué s'inquiète de la banalisation des idées d'extrême droite dans le débat public. Sans se revendiquer militante, elle ressent le besoin urgent de réagir face à une idéologie qu'elle juge incompatible avec les valeurs démocratiques et humanistes.

Dans son essai, elle décrypte les stratégies utilisées par ces mouvements pour s'imposer: adoucir leur image pour séduire un électorat plus large, occuper l'espace médiatique et diffuser des messages biaisés ou mensongers pour manipuler l'opinion. Elle alerte sur les dangers d'une telle prise de pouvoir, qui menacerait directement les droits fondamentaux et les libertés individuelles.

L'avis de la rédaction

Dans ce livre clair et percutant, Salomé Saqué met en garde contre la manière dont l'extrême droite s'installe progressivement dans le paysage politique, au point de voir ses idées radicales de moins en moins contestées.

L'extrême droite n'est pas une option qu'on peut essayer «juste pour voir». Ceux qui choisissent cette voie, souvent par déception ou lassitude, prennent le risque de compromettre la démocratie.

Merci à notre partenaire la Librairie ALINÉA.

Les gagnants iront chercher leur cadeau à la librairie.
30 Rue des Capucins
1313 Ville-Haute Luxembourg
Tél.: +352 22 67 87

LOVE FOOD HATE WASTE !
www.ecobox.lu
ECO BOX
MËI LAANG GENËISSEN

Une Action du:
LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Environnement, du Climat et de la Biodiversité
Partenaires:
Administration de l'environnement
Grand-Duché de Luxembourg
HORESCA LUXEMBOURG
partyrent.com
we create atmosphere
SDK Geliefte Klimaschutz SuperDrecksKëscht®

BIONEXT

LABORATOIRE LUXEMBOURGEOIS
D'ANALYSES MÉDICALES

BIONEXT vous propose différents services de prélèvements pour répondre à vos besoins de santé

BIONEXT

Plus de 80 laboratoires
- ✓ répartis sur le territoire du Luxembourg

PICKEN DOHEEM

Rendez-vous à l'adresse de votre choix
- ✓ service mobile
- ✓ ponctuel
- ✓ sans frais

LABOMOBILE

Le laboratoire d'analyses médicales qui vient à vous : BIONEXT on Tour
- ✓ accueil sans rendez-vous
- ✓ dans les communes partenaires

PHARMACIES

Partenariat avec des pharmacies
- ✓ retraits de kits et flacons
- ✓ dépôts d'échantillons

BIONEXT
2-4 rue du Château d'Eau
L-3364 Leudelange
(+352) 27 321
info@bionext.lu
www.bionext.lu

MADE IN LUXEMBOURG

LUXEMBOURG IT HOSTING

CMCM

ÄR GESONDHEETSMUTUELLE

ZANTER 1956

Et si...

LES VACANCES TOURNENT MAL

NOUS SOMMES LÀ.

Assistance mondiale 24/7, durant vos vacances à l'étranger.

cmcm.lu

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.