

Letz be healthy

GRATUIT

Ménopause et maladies cardiovasculaires:
un risque trop souvent sous-estimé

Mon ado n'a pas d'amis

BIEN VIEILLIR

- Couple et retraite
- Clubs Aktiv Plus!
- En toute confiance, à Beaufort
- Vélo: adapté à tous les âges
- Garder ses petits-enfants?

Beauté

Des soins adaptés aux seniors
Rituel spa solidaire à Mondorf
Une épilation durable et sécurisée



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

Stilaxx®

Stilaxx®
Toux sèche
Droge hoest

Pastilles contre la toux
Hoestpastilles

Mousse d'Islande
+ racine de réglisse
+ racine de guimauve

SOUŁAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

Schwieregkeete mat Buschtawen am Alldag?



Och als Erwuessenen ass
et ni ze spéit fir ze léieren.



Mir hëllefen

www.abcd.lu



80 02 99 99



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse
Service de la formation des adultes



Cofinancé par
l'Union européenne



La rentrée des belles années

Septembre s'installe, et avec lui, ce moment de transition où l'on ferme doucement les parenthèses estivales pour renouer avec les habitudes... ou en créer de nouvelles.

Dans ce numéro, nous avons choisi de nous tourner vers nos aînés. Loin des clichés figés sur les seniors, nous avons voulu explorer ce que veut dire aujourd'hui bien vieillir, et surtout, bien vieillir ensemble.

Car vieillir, ce n'est pas se retirer du monde, c'est continuer d'en faire partie. Et cela nous concerne tous. Que l'on ait 30, 50 ou 75 ans, les questions de santé, d'autonomie, de lien, de transmission nous touchent de près ou de loin. Accompagner ses parents dans une nouvelle étape de vie, accueillir les petits-enfants avec énergie, oser un nouveau départ après la retraite, prendre soin de soi avec bienveillance: autant de sujets que vous retrouverez dans les pages de votre *Letz be healthy*.

Ce numéro est une invitation à porter un autre regard sur l'âge: plus doux, plus lucide, plus humain. À prendre conscience que vieillir n'est pas un recul, c'est une autre façon d'avancer.

Alors que l'automne approche, que les feuilles dorent et que le rythme ralentit, prenons un temps pour écouter, comprendre et tisser ces liens essentiels qui nous unissent, d'une génération à l'autre.

Bonne lecture à toutes et tous,

Et que la saison soit belle, pour vous et vos proches.

Christine



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.

Colorie. Scanne. Découvre.

Et partage ton trésor !

POUR ENFANTS 7-9 ANS
Gratuit
POUR ENFANTS 7-9 ANS



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.





8

Beauté

Des soins adaptés aux seniors



10

Esthétique

Une épilation durable et sécurisée
chez Medistetix



12

CHL

Ménopause et maladies cardiovasculaires:
un risque trop souvent sous-estimé

14

Conseils du mois

- Changements de saison, sommeil et micronutrition
- Et si vous faisiez une cure de propolis?
- Vitamine D: immunité et... intestins



18

Seniors

- Le couple à l'heure de la retraite, nouvelles routines, nouveaux projets?
- Vivre, bouger, partager: bienvenue aux Clubs Aktiv Plus!
- Bien vieillir: il n'existe pas de pilule miracle
- Commencez une nouvelle étape en toute confiance, à Beaufort
- En selle, le vélo c'est la discipline adaptée à tous les âges
- Garder ses petits-enfants: est-ce une bonne idée?

S o m m a i r e



30

Animaux

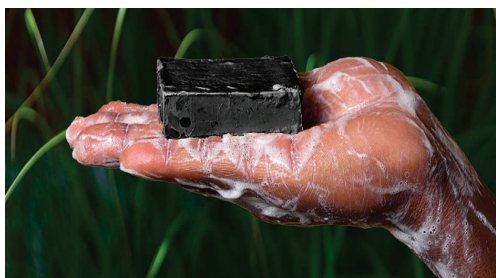
Animaux et bien-être: apprendre d'eux pour retrouver la sérénité



33

Recettes

- Tian de légumes de saison
- Tarte rustique aux prunes



36

Découverte

Beauté ancestrale d'Afrique: un rituel spa solidaire à Mondorf



38

Famille

Mon ado n'a pas ou peu d'amis: dois-je m'inquiéter?



40

Portrait

L'incroyable métamorphose de Gwenaëlle, de future infirmière à éleveuse et créatrice passionnée



42

Digitalisation

Le DSP (Dossier de Soins Partagé): votre santé entre de bonnes mains



44

Nutrition

Garder la ligne sans faire de régime? C'est possible

46

Exclusivités web

48

Concours

50

Sortir



CHANGEONS DE REGARD SUR LE VITILIGO

Il faut en faire plus pour vous aider

Le vitiligo est le trouble de dépigmentation le plus courant, affectant 0,1 à 2 % de la population mondiale.¹ C'est une affection cutanée chronique qui n'a actuellement aucun remède. Les options de traitement sont limitées et se concentrent principalement sur la gestion des symptômes et l'amélioration de la qualité de vie des patients.²

CEPENDANT, LE PAYSAGE THÉRAPEUTIQUE A CHANGÉ



www.vitiligo.lu

1. Bergqvist C, Ezzedine K. J Dermatol. 2021;48(3):252-270.

2. Bibeau K, Hamzavi I, et al. Mental Health and Psychosocial Burden Among Patients Living With Vitiligo: Findings From the Global VALIANT Study. Presented at: Maui Derm for Dermatologists; January 24, 2022; Grand Wailea, Maui, HI.
Ne pas jeter sur la voie publique

Des soins adaptés aux *seniors*

À partir de quel âge est-on senior?
50, 60, 70 ans? Difficile à dire...
Ce qui est certain, c'est qu'il n'y a
pas d'âge pour prendre soin de soi.

Sandrine Stauner-Facques



Dans ces pages beauté, spécialement pensées pour les seniors, place aux gestes doux, aux soins adaptés et à l'envie de rayonner, tout simplement. Parce que bien vieillir, c'est aussi continuer à se faire du bien.

Soins visage redensifiants

Avec l'âge, la peau perd en fermeté, en densité et en élasticité. Les soins redensifiants aident à renforcer la structure cutanée et à préserver les volumes du visage.

Les soins visage redensifiants de *Weleda* sont des produits à base de gentiane bleue et d'edelweiss. Selon la marque, ils augmentent le taux de collagène de la peau, atténuent les rides profondes et redessinent l'ovale du visage. La gamme anti-âge comprend les crèmes de jour et de nuit, le sérum ainsi que la crème contour des yeux et lèvres redensifiante.



Quelques sérums

Véritables boosters de soin, les sérums sont incontournables dans une routine beauté après 50 ans. Leur concentration en actifs permet d'agir efficacement là où la peau en a le plus besoin.

En effet, les sérums, ultra concentrés en actifs, pénètrent en profondeur pour cibler des besoins précis (rides, éclat, fermeté...). On les applique avant la crème pour maximiser leur efficacité et permettre à la peau de bien les absorber. On aime Proderm sérum biphasé huile-en-sérum de *Louis Widmer*. Une formulation en 2 phases avec *Reforçyl®-Aion* pour une action anti-âge à 7 effets!

Melascreen contour des yeux anti-taches brunes, cernes et rides de chez *Ducray* est également un produit plein de promesses.

Les fans d'*Avène* vont adorer la gamme *Dermabsolu* qui redensifie la peau en agissant sur la restructuration cellulaire des couches supérieures de l'épiderme.



Crèmes anti-âge: nourrir, redensifier, protéger

Prendre soin de sa peau jour et nuit est essentiel pour préserver sa jeunesse et son éclat. Découvrez deux soins *Avène* pour peaux sensibles et le soin naturel de *The Remedy Laboratories*, qui nourrissent, redensifient et protègent efficacement la peau.

La crème nuit intensive resculptante *DermAbsolu d'Avène* est un soin anti-âge conçu pour les peaux sensibles, visant à redensifier, resculpter et nourrir la peau pendant la nuit. Elle cible les trois principaux signes du vieillissement: perte de structure, sécheresse et irrégularités du teint. La crème de jour redensifiante *DermAbsolu d'Avène* est un soin anti-âge conçu pour les peaux sensibles, visant à redensifier, raffermir et nourrir la peau tout au long de la journée. Elle est particulièrement adaptée aux peaux matures sujettes au relâchement cutané et à la perte de densité.

La crème *Age repair moisturizer* de chez *The Remedy Laboratories* convient à la plupart des types de peau, notamment aux peaux sèches et mixtes. Sa formule naturelle, combinant l'extrait d'algue *Red Snow* et le beurre de karité, est idéale pour nourrir, hydrater en profondeur et lutter efficacement contre les premiers signes du vieillissement cutané.



SOS peau fragilisée: les soins à adopter

Quand la peau tiraille, rougit ou présente des zones irritées, il est essentiel de miser sur des soins réparateurs et ultra doux. Ces trois for-

mules expertes apportent confort, protection et apaisement au quotidien.

Cicaplast Baume B5+ de *La Roche-Posay* apaise, répare et protège grâce à sa formule enrichie en panthénol, madécassoside et agents antibactériens.

Une bonne hydratation est la clé d'une peau souple et confortable, surtout avec l'âge où la peau est plus sèche. Le lait hydratant intensif de *CeraVe* restaure la barrière cutanée grâce à sa formule riche en céramides et acide hyaluronique, pour une hydratation longue durée. *Cicalfate+* d'*Avène* favorise la réparation des peaux fragilisées tout en apaisant durablement, grâce à une association unique de cuivre-zinc et de l'Eau thermale d'*Avène*. ●

Pour rayonner naturellement, de l'intérieur



Envie de prendre soin de votre peau de l'intérieur? Focus sur deux alliés beauté signés *Laboratoires Lehning* (installés en Moselle et qui fêtent leurs 90 ans cette année). Découvrez *Pâte suisse beauté de la peau*, la gomme beauté à base d'acide hyaluronique, d'extrait de rosier sauvage et de zinc, qui sublime votre peau de l'intérieur. Délicieux et naturellement fruités, ces gummies sont les alliés de votre peau dans votre routine beauté quotidienne.

L'huile de bourrache, complément alimentaire riche en acides gras essentiels, vous aidera à préserver l'élasticité, l'hydratation et la beauté naturelle de votre peau.



Les conseils d'Emilie de Mondanitty



lbh.lu/xn5uf

Une épilation durable et sécurisée chez Medistetix

Se débarrasser durablement des poils indésirables, c'est possible, à condition de s'adresser à un professionnel équipé des meilleures technologies.

Sandrine Stauner-Facques/
André Theismann

Chez *Medistetix*, l'épilation définitive est réalisée avec un laser médical de haute puissance, garantissant performance, sécurité et résultats réels, bien loin des promesses non tenues des appareils grand public ou des solutions esthétiques peu efficaces.

L'épilation définitive: la solution durable

Medistetix utilise un laser à diode haute puissance *Leaseir*, technologie de pointe bien au-dessus des appareils classiques utilisés en institut. Cette puissance permet un traitement efficace, rapide et véritablement définitif.

Technologie et efficacité

Le laser à diode émet à 810 nanomètres, longueur d'onde prouvée comme la plus efficace pour détruire le bulbe du poil. Sa puissance élevée et la très courte durée d'impulsion (le flash) maximisent l'efficacité du traitement. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, plus le flash est court, plus le laser est performant.

Selon André Theismann, CEO de *Medistetix*, cette technologie garantit d'excellents résultats sur les phototypes 1 à 4, tandis que les phototypes plus foncés (5 et 6) peuvent nécessiter plus de séances.

“ Soyez prêt(e) pour l'été 2026: commencez en septembre 2025. ”

Pourquoi plusieurs séances?

Le poil pousse en trois phases:

- anagène (croissance);
- catagène (repos);
- télogène (chute).

Seuls 15 à 20% des poils sont en phase anagène à un moment donné, ce qui impose un minimum de six séances espacées de deux mois pour cibler tous les poils au bon moment.

Pour une épilation définitive réussie, il est donc essentiel de traiter les poils en phase anagène.

Les instituts qui vendent l'épilation définitive en 4 séances... Ce n'est tout simplement pas possible à cause de ces cycles. En 4 séances, on va réussir à traiter approximativement 80% des poils, mais pas l'intégralité.

Zones traitées

- Chez les femmes, les zones les plus fréquentes sont les aisselles, les demi-jambes, le maillot et le visage (poils et duvet). Il est conseillé de commencer l'épilation définitive une fois la période hormonale stable, idéalement après les grossesses.
- Chez les hommes, le dos, le torse, la barbe, et parfois les jambes (notamment chez les sportifs) sont concernés. L'épilation définitive évite les irritations dues au rasage fréquent, protège des infections liées aux poils en cas d'accident avec plaies ouvertes. *Medistetix* propose des traitements adaptés aux besoins spécifiques masculins.



- Les jeunes avec une pilosité gênante peuvent commencer un traitement, mais les résultats ne seront pas définitifs sans séances de rappel annuelles, du fait des variations hormonales.

Conseils pendant le traitement

Les poils continuent de pousser entre les séances. Il est recommandé de se raser sans arracher pour éviter d'interrompre le traitement. L'épilation à la cire ou à la pince est proscrite.

Fonctionnement du laser

Le laser cible la mélanine dans les poils foncés. Plus le poil est épais, plus il absorbe l'énergie et transmet efficacement au bulbe, qui est détruit. Le laser ne fonctionne pas sur les poils blancs (absence de mélanine) ni sur les poils roux, car le contraste nécessaire est insuffisant.

Pourquoi? Car la couleur du laser est trop proche de la couleur de la mélanine (le laser est rouge et il a besoin d'un contraste pour faire le travail).

Pourquoi choisir Medistetix?

Contrairement aux appareils de faible puissance, qui endommagent seulement le bulbe, le laser *Leaseir* de *Medistetix* assure une destruction durable. Les résultats sont visibles rapidement et sont durables dans le temps.

Quand commencer?

Pour un été sans poils, le meilleur moment pour débuter le traitement est en septembre ou octobre, afin d'achever les six séances au printemps.

Pour être prêt(e) pour les beaux jours de 2026, il est idéal de commencer son traitement dès septembre 2025. ●



Leaseir MHR:
laser à diode haute puissance



MEDISTETIX

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

Ménopause et maladies cardiovasculaires:

un risque trop souvent sous-estimé

La ménopause est une étape naturelle de la vie, mais elle représente aussi un moment charnière pour la santé cardiovasculaire des femmes. Ce que l'on sait moins, c'est qu'à partir de la cinquantaine, leur risque d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC) augmente fortement, jusqu'à rejoindre celui des hommes.

En cause: la chute des œstrogènes, hormones jusque-là protectrices du cœur. Alors que **les maladies cardiovasculaires sont aujourd'hui la première cause de mortalité féminine**, il est urgent de mieux informer, de mieux prévenir, et surtout... d'agir.

Une consultation cardiologique recommandée dès 50 ans

Toutes les femmes ne sont pas exposées de la même manière aux risques cardiovasculaires à partir de la ménopause. Mais ce que l'on peut affirmer: une **évaluation cardiovasculaire préventive** serait bénéfique à l'ensemble de la population féminine, dès la cinquantaine.

Dr Juliette Fievez, médecin spécialiste en gynécologie-obstétrique, spécialisée en suivi de la ménopause au CHL: «Aujourd'hui, les recommandations existent, mais elles restent encore trop peu mises en pratique. Idéalement, toutes les femmes à partir de 50 ans devraient bénéficier d'une consultation cardiologique, même en l'absence de symptômes. Cette consultation permettrait notamment **d'identifier les femmes ménopausées qui présentent un risque cardiovasculaire élevé**. Elle pourrait aussi servir à **renforcer l'adhésion au traitement hormonal**, en apportant des arguments médicaux supplémentaires aux patientes encore hésitantes. À l'inverse, elle permettrait **d'éviter de prescrire ce traitement chez des femmes pour lesquelles il pourrait s'avérer délétère**

“ Il faut venir le 17 octobre: la maladie cardiovasculaire est devenue la première cause de mortalité chez les femmes. À la ménopause, le risque s'accélère, mais les femmes consultent moins, plus tard, et sont souvent moins bien prises en charge. Il est urgent d'agir, en informant les femmes et en sensibilisant davantage les médecins. ” **DR JULIETTE FIEVEZ**

- notamment celles ménopausées depuis plus de 5 ou 10 ans, chez qui une réintroduction tardive d'un traitement hormonal pourrait déstabiliser des plaques athéromateuses, augmentant le risque d'AVC, ou chez celles qui ont déjà eu un AVC.»

Avant toute prescription hormonale: un bilan cardiovasculaire complet

Un **bilan cardiovasculaire complet**, comprenant une **échographie des axes carotidiens**, est toujours souhaitable à partir de 50 ans. Dans certains cas, il est même nécessaire avant la prescription d'un traitement hormonal substitutif (THS) à base d'œstrogènes, surtout chez les femmes:

- ménopausées précocement (avant 50 ans, voire même 40 ans);
- présentant des antécédents cardiovasculaires personnels ou familiaux (hypertension, etc.);



- avec un taux élevé de cholestérol ou de triglycérides.

Des marqueurs biologiques, comme la **lipoprotéine A**, peuvent également affiner l'évaluation du risque cardiovasculaire.

Dr Juliette Fievez explique: «**Le traitement hormonal substitutif a un effet protecteur vis-à-vis du risque d'infarctus pendant toute sa durée. Toutefois, il reste associé à une légère augmentation du risque d'AVC**, d'où l'importance d'une évaluation personnalisée avant prescription et de la réalisation de l'échographie des axes carotidiens.»

Journée de sensibilisation au CHL: un événement à ne pas manquer

Tabac, alcool, sédentarité, alimentation déséquilibrée, stress chronique... tous ces facteurs augmentent significativement le risque de maladies cardiovasculaires, mais aussi d'autres pathologies telles que le diabète de type 2

ou certains cancers (notamment du sein). Ces risques concernent particulièrement les femmes ménopausées, qu'elles soient sous traitement hormonal ou non.

C'est pourquoi le CHL vous invite, à l'occasion de la Journée mondiale de la Ménopause, à participer à une **journée de sensibilisation dédiée à la ménopause et aux maladies cardiovasculaires, organisée le 17 octobre prochain dans l'amphithéâtre du CHL.**

L'événement mettra l'accent sur le rôle central du sport, de la nutrition et de la prévention cardiovasculaire.

Dr Juliette Fievez: «L'OMS recommande au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine. Cela peut commencer par des gestes simples: marcher régulièrement, privilégier les escaliers, descendre un arrêt de bus plus tôt... L'important, c'est de lutter contre la sédentarité au quotidien. Lors de la Journée, un coach sportif présentera d'ailleurs des exercices simples à réaliser à son bureau pour rester actif, même dans un environnement professionnel.» ●

Un traitement hormonal, pour une meilleure qualité de vie

Aujourd'hui, de plus en plus de femmes ménopausées encore actives professionnellement expriment le souhait d'entamer un traitement hormonal afin d'améliorer leur qualité de vie.

Ce traitement, lorsqu'il est bien prescrit et encadré, peut offrir de nombreux bénéfices. Il contribue notamment à:

- **réduire le risque de maladies cardiovasculaires;**
- **prévenir l'ostéoporose**, limitant ainsi le risque de fractures, en particulier au niveau du col du fémur;
- **atténuer les bouffées de chaleur;**
- **améliorer les fonctions cognitives**, en réduisant les sensations de «brouillard mental» ou les troubles de la mémoire.

Changements de saison, sommeil et micronutrition

Une personne sur trois dort moins de 6 heures par nuit, 6 personnes sur 10 se plaignent de difficultés de sommeil et 8 sur 10 souffrent de réveils nocturnes. C'est pour elles que les laboratoires Nutergia ont développé ERGYSLEEP, la gamme experte de la nuit.

Le sommeil est un besoin fondamental qui a des rôles essentiels tant sur le plan physique que psychologique. Il est indispensable pour la récupération physique, mais aussi intellectuelle. Il intervient en effet dans la formation de nouvelles synapses et le maintien des prolongements dendritiques. Il permet ainsi la consolidation des informations mémorisées pendant l'éveil: par exemple, une personne qui s'endort sur une tâche tout juste apprise améliore sa mémorisation de 30%. À l'inverse, une restriction de sommeil à moins de 5 heures par nuit entraîne des défauts majeurs d'apprentissage. On comprend donc que le manque de sommeil affecte dynamisme et énergie ainsi que la concentration et la capacité à ne pas commettre de fautes.

Les causes des troubles du sommeil sont multiples: le stress ou surmenage... mais aussi perturbations ou décalages du rythme circadien, ainsi que facteurs environnementaux. Ces paramètres agissent directement sur l'équilibre des centres du sommeil et de l'éveil et la genèse des états de vigilance/sommeil, qui reposent principalement sur l'activité du GABA et du glutamate.

Vous avez dit GABA?

Le GABA, ou acide gamma-aminobutyrique, est le principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central chez l'adulte. Il empêche l'excitation prolongée des neurones, et s'oppose aux effets excitateurs du glutamate (son pré-curseur). Les récepteurs au GABA sont responsables des effets tranquillisants et relaxants de celui-ci.



ERGYSLEEP phyto

C'est pourquoi la synergie ERGYSLEEP phyto a été développée spécifiquement pour apporter du GABA, mais aussi des extraits de plantes (valériane et coquelicot), des vitamines et oligo-éléments, dans le but de favoriser un sommeil de qualité et apaiser le stress, facteur défavorable à l'endormissement et qui peut générer des réveils nocturnes. Sans mélatonine, ERGYSLEEP phyto aide à régulariser le sommeil, à diminuer les réveils nocturnes et à retrouver un sommeil réparateur.

ERGYSLEEP melatonine

Pour les personnes ayant des problématiques ponctuelles du sommeil, Nutergia propose également ERGYSLEEP melatonine, qui combine des plantes (Eschscholzia et passiflore), de la mélatonine issue de poudre de jus de cerise, à un dosage de 290 µg, ainsi que du magnésium et des vitamines B5, B6, B9 et B12 pour réduire la fatigue. ERGYSLEEP melatonine est particulièrement adapté pour les personnes qui ont besoin de «recaler» leurs horaires de sommeil (voyages, horaires décalés). ●



**Demandez conseil
à votre pharmacien**



Et si vous faisiez une cure de *propolis*?

Gorge irritée... Immunité affaiblie... Et si vous pensiez à la propolis en combinaison avec des plantes et huiles essentielles? La gamme Propolis, des laboratoires Soriabel, est faite pour vous.

Le sirop Propolis de *Soriabel* cible vraiment votre confort respiratoire. Il contient de la propolis, bien sûr, mais aussi plusieurs plantes efficaces comme le plantain et la sauge, qui adoucissent la gorge, l'échinacée, le cassis et le sureau, qui soutiennent l'immunité, ou encore du lichen d'Islande, du romarin, ainsi que des huiles essentielles naturelles d'organ, eucalyptus, anis et pin. La forme en sirop est facile à utiliser, avec du miel naturel d'Espagne, et est adaptée tant aux enfants que pendant la grossesse.

Pastilles Propolis

Dans la même gamme, *Soriabel* propose également une formule complète en pastilles, qui combine l'action synergique de la propolis, de la myrrhe, du miel de manuka et du sisymbre, en une formule très efficace, offrant un soutien immédiat en cas de toux irritative. Le secret: un extrait de propolis contenant un complexe de polyphénols entièrement identifié et standardisé, étudié dans de nombreux articles scientifiques avec la participation de 12 instituts de recherche différents. En plus de la propolis, les pastilles contiennent également du plantain et de la mauve, ainsi qu'un arôme naturel de menthe, idéal pour les désagréments du début de l'hiver. ●

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 Produktsicherheit»



Vitamine D: immunité et... intestins

On associe souvent la vitamine D à des os et des dents solides. Mais ce nutriment joue en réalité un rôle bien plus large dans notre corps. De plus en plus d'études montrent que la vitamine D est également importante pour le fonctionnement normal de notre système immunitaire. Et ce que peu de gens savent: cette action passe en partie par nos intestins.

En effet, une grande partie de notre système immunitaire se trouve dans les intestins. Selon une étude récente¹, il existe un lien évident entre la vitamine D et la composition du microbiote intestinal. Environ 70 à 80% de nos cellules immunitaires résident dans les intestins, où elles collaborent étroitement avec des milliards de bactéries intestinales. Ces dernières soutiennent non seulement notre digestion, mais influencent aussi notre immunité. Ce constat scientifique souligne à nouveau l'importance et la polyvalence de la vitamine D pour la santé.

Présente partout dans le corps

Pourquoi la vitamine D est-elle impliquée dans autant de processus? Parce que notre corps possède des récepteurs à la vitamine D (VDR) presque partout: muscles, organes, peau et bien sûr, cellules immunitaires. Une fois que la vitamine D se lie à ces récepteurs, elle peut activer ou réguler des fonctions locales. C'est pourquoi une carence en vitamine D peut avoir un impact sur plusieurs systèmes corporels.

Encore plus cruciale en hiver

En été, notre corps produit naturellement de la vitamine D grâce à l'exposition au soleil. Mais dès l'automne, la production cutanée diminue fortement, en raison du manque de lumière et du temps passé à l'intérieur. Comme l'alimentation ne couvre en moyenne que 10 à

20% des besoins quotidiens, une carence saisonnière est fréquente.

Ce n'est donc pas un hasard si les rhumes, la grippe et d'autres infections respiratoires sont plus fréquents en hiver. Bien que la vitamine D ne soit pas l'unique facteur, elle joue un rôle reconnu dans le soutien du système immunitaire. C'est pourquoi, plusieurs autorités de santé recommandent une supplémentation en vitamine D pendant les mois les plus sombres.

Un complément de la vitamine D précieux tout au long de l'année

Comme le soleil n'est pas toujours suffisant et que l'alimentation ne couvre qu'une petite partie des besoins, une supplémentation quotidienne peut vous aider à maintenir un bon niveau de vitamine D.

D-Pearls, de *Pharma Nord*, contiennent de la vitamine D3 dissoute dans de l'huile d'olive extra vierge, une formule qui favorise l'absorption optimale par l'organisme. Chaque perle contient une dose précise, conditionnée dans une capsule molle, hygiénique et facile à avaler. ●



Source:

1: Vitamin D regulates microbiome-dependent cancer immunity. Science, 2024; 384 (6694): 428 DOI: 10.1126/science.adh7954



**AGISSEZ CONTRE
LA DÉNUTRITION,
AUSSI PENDANT
UN CANCER.**

E.R. : Danone Belux S.A., 160 Quai des Usines, 1000 Bruxelles

**PARLEZ-EN AVEC VOTRE
MÉDECIN, PHARMACIEN
OU DIÉTÉTICIEN.**



SCANNEZ ICI
POUR PLUS
D'INFORMATIONS



Soutenu par





Le couple à l'heure de la retraite, nouvelles routines, nouveaux projets?

Après des années rythmées par le travail, les enfants et les obligations quotidiennes, la retraite marque une bascule dans la vie d'un couple. Si certains s'en réjouissent comme d'un nouveau départ à deux, d'autres redoutent les changements de rythme et de repères.

Sandrine Stauner-Facques

Moins de contraintes, plus de temps ensemble: un bonheur... ou un défi? Comment réinventer la vie à deux à l'heure de la retraite?

La retraite, une nouvelle cohabitation à apprivoiser

Passer de quelques heures par jour ensemble à partager toutes ses journées peut déstabiliser. Il faut souvent réajuster les équilibres:

- Apprendre à respecter les rythmes de l'autre;
- Se ménager des moments à soi, pour ne pas tout faire ensemble;
- Accepter les différences de projets ou d'énergie.

Témoignage de Claire, 66 ans: *«Mon mari voulait voyager, moi je voulais jardiner tranquille... On a appris à alterner, à faire des compromis!»*

Nouvelles routines, nouvelles règles du jeu

La retraite est l'occasion d'inventer un nouveau quotidien:

- Se lever à l'heure qu'on veut, mais garder des repères;
- Partager les tâches ménagères plus équitablement;
- Instaurer des petits rituels à deux: balades, cafés en terrasse, cuisine à quatre mains...

Astuce: créer un «planning plaisir» de la semaine pour équilibrer temps à deux et temps personnel.

“ Plus de temps ensemble, un bonheur à réinventer. ”

Le moment idéal pour se lancer dans de nouveaux projets

Libérés du stress professionnel, nombreux sont les couples qui osent enfin réaliser leurs envies:

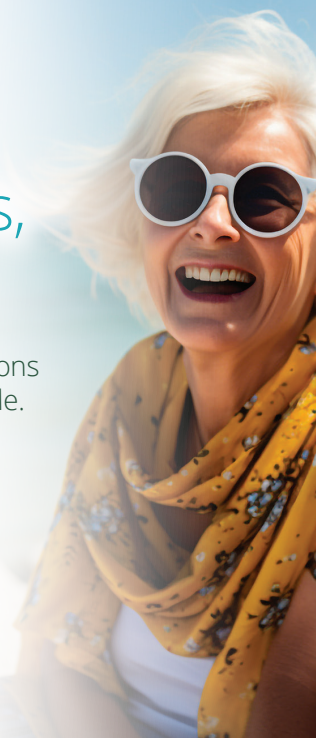
- Voyager plus longtemps;
- Se former ensemble (danse, langues, peinture...);
- Lancer un projet commun (association, jardin partagé, atelier artistique, inscription dans un club de sport ou une salle de sport).

Quand tout ne va pas comme prévu: savoir s'ajuster

Il arrive que la retraite exacerbe des tensions latentes:

- L'un s'ennuie, l'autre est survolté;
- Les différences de caractère, de santé ou d'envies s'accroissent;
- Le besoin de reconquête ou de redéfinition du lien se fait sentir.

L'avis d'une psychologue: *«Mieux vaut parler tôt des frustrations ou attentes, plutôt que laisser les malentendus s'installer.»*





Se redécouvrir, tout simplement

La retraite peut aussi être un formidable moment pour retomber amoureux, avec plus de tendresse, de liberté et de temps:

- Repartir en voyage de noces... version 2.0;
- S'offrir des moments d'intimité oubliés;
- Se dire ce qu'on ne s'est jamais dit.

Gérard, 78 ans: *«Nous avons fêté nos 60 ans de mariage en nous offrant une belle croisière dans les Fjords. C'était inattendu, et magique.»*

Paul et Bruna, 75 ans

Paul a la main verte et adore jardiner, Bruna a la passion des fourneaux. Tandis que lui cultive avec soin leur potager, elle transforme ses récoltes en petits plats savoureux. Un vrai duo complice, qui a trouvé son rythme de croisière entre maison, jardin... et évasion.

Car ces deux-là ne tiennent pas en place! Ils s'offrent au moins deux escapades par an, mais attention, pas question de *farniente*: ce sont des vacances sportives avant tout. Monsieur pratique le vélo de route en club (sans assistance électrique), tandis que Madame

arpenne les sentiers de randonnée avec un groupe de marche féminine. Résultat: chacun s'épanouit à son rythme et les journées filent dans la bonne humeur.

Et Paul ne manque pas de panache: lui qui a enfourché son vélo sur le tard, a bouclé en 2024 la mythique Liège-Bastogne: 150 km, 3.400 mètres de dénivelé positif, le tout en environ 8 heures. Respect! Sans parler des sorties vélo quasi quotidiennes qu'il fait avec ses compères du club.



La retraite en solo

Tout le monde n'est pas en couple... Michèle, 71 ans, a toujours fait énormément de sport; sport en salle pour conserver une bonne musculature qui lui permet d'être toujours en forme, de partir faire le chemin de Compostelle et d'autres parcours selon ses envies. Et entre temps, elle passe de bons moments en famille avec sa fille, son gendre et ses petits-enfants! Précisons que Michèle mange de façon très équilibrée et fait très attention à elle.

La retraite n'est pas une fin, mais un tournant. Pour le couple, c'est une occasion unique de réécrire son histoire à deux. Il n'est jamais trop tard pour (re)trouver un équilibre, partager des rêves et cultiver une complicité nouvelle. À condition de faire preuve d'écoute, de respect... et d'un peu de fantaisie. Et pour les gens seuls, il existe bon nombre d'activités à faire pour s'occuper non stop! ●

Vivre, bouger, partager: bienvenue aux Clubs Aktiv Plus!

Les Clubs Aktiv Plus sont un réseau de 23 lieux de rencontre répartis sur l'ensemble du Luxembourg. Créés à l'initiative du ministère de la Famille, les premiers clubs datent de 1999 et ont toujours été pensés dans l'optique de prévenir l'isolement social et en faveur d'un vieillissement actif.

Sandrine Stauner-Facques

Nous nous sommes entretenus avec Sophie Thomé, coordinatrice *Clubs Aktiv Plus*. Elle nous a expliqué que *«nous vivons beaucoup plus longtemps mais qu'une fois que les gens sont en pension, les repères changent. C'est pourquoi les Clubs Aktiv Plus ont été créés, mais pas seulement pour les personnes à la pension.»*

De riches échanges

Les *Clubs Aktiv Plus* ont pour vocation de promouvoir un vieillissement actif, riche en échanges intergénérationnels, interculturels et en dynamisme social.

Le ministère de la Famille soutient ces clubs afin que la population vieillissante ait accès à de multiples activités qui lui permettent de rester en bonne forme physique et mentale. Les 23 *Clubs Aktiv Plus* ont tous un agrément avec le ministère qui les co-finance.

La couverture nationale est assurée par la collaboration de 11 gestionnaires et 83 communes. Sur le terrain, plus de 100 professionnels garantissent un accueil chaleureux et des services de qualité pour les participants.



Santé et bien-être

Les clubs offrent de nombreuses activités pour garder la forme et continuer à être actif. Les activités sont pensées pour le corps et pour l'esprit également. Aquagym, yoga, vélo, zumba, boxe, self-défense, danse, Qi Gong, gymnastique du dos, pilates, marche à pied, golf, stretching, marche nordique, pétanque, cardio-training, volley-ball, mais aussi sophrologie, gestion du stress, entraînement de la mémoire, relaxation, cours de cuisine, cours de diététique...

L'objectif? Préserver sa santé physique tout en stimulant le bien-être mental. Tous les clubs proposent un programme sportif en s'adaptant à leurs publics respectifs bien entendu.

Convivialité et engagement

C'est vraiment un point qui tient fort à cœur au ministère de la Famille et des clubs. Les contacts sociaux contribuent au bien-être des personnes. C'est pourquoi beaucoup d'événements conviviaux sont proposés: déjeuners en commun, sorties au restaurant, jeux de société, dîners enquêtes, quiz, jeux de quilles, pétanque, chant en chorale, fêtes régionales... Les clubs soutiennent également le bénévolat qui est fortement valorisé, permettant à chacun de s'investir dans la vie de la communauté et de rester socialement actif. Se sentir utile est très important dans la vie. Ainsi, de nombreuses personnes proposent elles-mêmes des activités (groupes de marche par exemple).



Découverte et culture

Madame Thomé nous confiait que *«C'est un point qui fonctionne très bien. Cela permet de rester curieux et actif en même temps. Pour cela, une large palette d'activités culturelles est proposée: visites de musées, sorties cinéma, théâtre, excursions locales ou à l'étranger, vacances organisées une fois par an entre différents clubs (vacances sportives ou culturelles).»*

Apprendre et s'informer

Il s'agit de mini formations car l'apprentissage tout au long de la vie est central: cours de langues, informatique, écriture, photographie, bricolage, littérature, cours de créativité, conférences sur l'actualité... Les participants peuvent suivre des cours connectés à l'ère numérique ou encore développer leur créativité artistique. Les ateliers de peinture ou de couture ne sont que quelques exemples... C'est très diversifié.

Informations & conseils

Les clubs sont de bons interlocuteurs si les gens ont besoin de conseils sur le bien-vieillir, sur les structures d'hébergement ou les réseaux d'aides et de soins au Luxembourg pour leurs parents ou leurs proches par exemple... Cela peut être très utile de se sentir épaulé! Faire partie d'un *Clubs Aktiv Plus* est une expérience globale autour du bien-être physique, du lien social, de la culture et de l'apprentissage.

Les clubs renforcent la cohésion sociale et offrent un cadre propice au bien-vieillir, sans condition d'âge ni de lieu de résidence.

Quelques chiffres

- En 2024: 20.000 activités ont été réalisées avec 220.000 participations pour un total de 12.500 clients actifs.
- Il existe 23 *Clubs Aktiv Plus* en collaboration avec 83 communes au Luxembourg.
- La moyenne d'âge des membres tourne autour de 67 ans.
- La moyenne d'âge de certains clubs est de 55 ans.
- Pour les plus âgés, la moyenne d'âge est de 75 ans.

Notez que les *Clubs Aktiv Plus* proposent tout un éventail d'activités dans leurs brochures, dont bon nombre sont aussi disponibles en ligne. Notons encore qu'une cotisation n'est pas obligatoire pour participer aux activités des *Clubs Aktiv Plus*. ●



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

clubaktiv⁺

**Bougez, apprenez, partagez...
avant et après la retraite !**

23 clubs à votre service

T 36 04 78 – 44
www.clubaktivplus.lu



Bien vieillir: il n'existe pas de pilule miracle

Les années passent, les besoins changent. Mais comment rester en bonne santé? Le secret: prendre soin de son organisme en lui apportant de bonnes choses. Christel Heintz, micro-nutritionniste, vous livre quelques ingrédients.

Sabrina Frohnhof

On est tous logés à la même enseigne car tout le monde vieillit. *«On peut essayer de ralentir le processus, préconise Christel Heintz, micro-nutritionniste au Luxembourg. Pour cela, il est impératif de renforcer l'organisme.»*

Le maintien cognitif

Bien vieillir passe par le bon fonctionnement de votre cerveau. *«La santé cognitive est essentielle et pour booster tout cela, optez pour les Oméga-3. Le cerveau est une mer d'huile.»* Appartenant à la famille des acides gras essentiels, ces matières grasses jouent un rôle primordial dans le fonctionnement du système nerveux et de la formation des cellules. On peut en trouver dans le saumon, le hareng, le maquereau, le thon, les sardines. On peut y ajouter des Omegas-9 que l'on aura dans les huiles d'olive, de noix, de cannelline, voire de linette. Ils contribuent à améliorer la santé cardiovasculaire, à soutenir l'équilibre hormonal et à favoriser un bon fonctionnement cellulaire global, tout en offrant une source d'énergie bénéfique à l'organisme. *«Comme aliment à privilégier, je vous conseillerai l'avocat ainsi que les graines de chia, de lin et de chanvre.»*

Le microbiote intestinal

Il est aussi important de prendre soin de son microbiote intestinal, et ce dès 50 ans. *«On peut trouver plein de probiotiques dans les légumes oubliés tels que topinambours, panais, asperges et artichauts.»* L'oignon et l'ail auraient égale-



“ Les clés pour bien vieillir ? Bien manger, bouger, nourrir son esprit et chouchouter son microbiote.. ”

ment des vertus digestives: *«Ne les négligez pas. Il faut nourrir les bactéries de l'organisme.»* Un microbiote intestinal en équilibre favorisera une bonne santé globale.

Vitamines D et K

On ne le répétera jamais assez: la vitamine D est votre alliée, elle a la capacité de renforcer le système immunitaire. Elle contribue aussi à la croissance et à la minéralisation des os, des cartilages mais également des dents.

Quant à la vitamine K, moins connue, elle a deux rôles principaux au niveau de l'organisme: elle favorise la coagulation du sang et elle agit sur la calcification des os et des tissus osseux. En découlent des actions bénéfiques au niveau du système cardiovasculaire, de la diminution du risque de caries et du risque d'ostéoporose. On peut en trouver dans le persil, les épinards et les blettes.

L'alimentation est la clé pour vieillir en bonne santé et éviter le risque de dénutrition qui s'élève au fil des années. Pensez-y.



Trois éléments à ne pas négliger

L'inflammation: attention à ce que vous mangez, en particulier aux aliments transformés.

La glycation est un phénomène qui nous concerne tous. Peu connue, elle est pourtant au cœur des mécanismes de vieillissement et concerne l'ensemble des éléments du corps humain. La glycation se caractérise par une «caramélisation» de l'organisme qui ruine la santé et accélère le vieillissement. «Attention notamment au sucre.»

L'oxydation: une cellule oxydée ne peut plus fonctionner normalement. Les causes sont multiples entre le stress, l'environnement, la pollution et l'alimentation. «Veillez au mode de cuisson de vos aliments.»

Le saviez-vous?

La sarcopénie, c'est la perte progressive et involontaire de la masse et de la fonctionnalité musculaire au cours du vieillissement. Elle touche un tiers des seniors. Ce phénomène touche toutes les personnes âgées, même si elles sont considérées en bonne santé. Il ne s'agit pas d'une maladie car ce n'est pas diagnostiqué systématiquement. Pourtant il y a danger. La solution? Augmenter l'apport en protéines. ●



Contacts:
aminvital.lu
info@aminvital.lu
 Tél.: +352 691 351 974

CYSTUS 052 INFEKTBLOCKER®

Extrakt aus Cistus incanus (Cystus 052®)
 Extrait de Cistus incanus (Cystus 052®)

Votre défense interne
 pour soulager votre système
 immunitaire et rester
 en bonne santé naturellement



Comment l'utiliser?

Utilisation préventive en présence d'un risque accru d'infection (école, grands magasins, transports publics): laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche toutes les 60 à 90 minutes.

Traitement d'appoint lors d'inflammations de la cavité oropharyngée: laisser fondre lentement 1 ou 2 pastille(s) dans la bouche 6 fois par jour, en répartissant les prises sur la journée.

Demandez conseil à votre pharmacien

Polyphénols complexes stables extraits de Cistus × incanus L. PANDALIS

 Une exclusivité de Dr. Pandalis Urheimische® Medizin GmbH

Commencez une nouvelle étape en toute confiance, à Beaufort

Nichée au cœur du paysage verdoyant du Müllerthal, à quelques pas du centre de Beaufort, notre Seniorenresidenz Petite Suisse vous ouvre les portes d'un quotidien paisible, actif et chaleureux.

Plus qu'un lieu de vie, c'est un véritable havre de tranquillité pensé pour répondre aux besoins et aux envies des seniors d'aujourd'hui.

Un cadre de vie exceptionnel

La *Seniorenresidenz Petite Suisse* bénéficie d'un emplacement privilégié, entre nature et commodités. Entourée de forêts, de sentiers de promenade et d'espaces verts, elle offre une qualité de vie unique, idéale pour se ressourcer tout en restant proche des commerces, services médicaux, transports publics et activités culturelles.

Chaque appartement, du studio au 2 chambres, a été conçu pour allier confort, ergonomie et sécurité. Les logements sont lumineux, spacieux, accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent de terrasses ou

“ La Seniorenresidenz Petite Suisse, c'est avant tout une communauté bienveillante, où chaque résident se sent respecté, entouré et écouté. ”



balcons privatifs pour profiter pleinement de l'environnement naturel.

Des services pensés pour votre bien-être

Vivre à la Résidence Senior de Beaufort, c'est bénéficier au quotidien d'un accompagnement discret et personnalisé. Une équipe pluridisciplinaire est présente 24h/24 pour répondre à vos besoins, assurer votre sécurité et vous accompagner dans les gestes de la vie courante, si vous le souhaitez.

La résidence propose une large gamme de services à la carte: blanchisserie, coiffeur/pédicure, accompagnement pour une visite médicale et plus encore.

Vous êtes libre de composer votre quotidien selon vos envies et vos besoins. Mais *Päiperléck* offre aussi différents services tels que le ménage, un service de conciergerie ou une aide administrative, pour le bien-être et le confort de nos clients.



Un lieu de vie dynamique et convivial

Parce que la vie ne s'arrête pas à la retraite, notre résidence favorise les liens sociaux, les échanges et le bien-être moral. De nombreuses activités et animations sont organisées par notre Foyer du Jour (CJPA): ateliers créatifs, cours de gym douce en interne mais aussi en extérieur sur le parcours de gym, excursions, jeux de société, etc.

La Brasserie *Adelheid* à deux pas et un salon de bien-être sont également à votre disposition.

La *Seniorenrésidence Petite Suisse*, c'est avant tout une communauté bienveillante, où chaque résident se sent respecté, entouré et écouté.

Visitez, ressentez, choisissez la tranquillité

Nous vous invitons à venir découvrir la Résidence à Beaufort lors d'une visite personnalisée. Madame Flavia Gaspar et son équipe vous accueilleront avec plaisir pour



Flavia Gaspar
*Responsable
Résidence*

vous faire visiter les lieux, répondre à vos questions et vous accompagner dans votre projet de vie.

Offrez-vous la sérénité d'un cadre idyllique, la sécurité d'une équipe engagée et la joie d'un quotidien rempli de petites attentions. ●

Seniorenrésidence Petite Suisse
89A, Grand Rue
L-6310 Beaufort
Téléphone: 24 25 37 00





En selle, le vélo c'est **la discipline adaptée** à tous les âges

Parmi les sports qui plaisent et conviennent à tous, on trouve le vélo. Son avantage? C'est une activité portée, donc les articulations sont préservées. On peut le pratiquer à domicile ou même en version électrique. Alors pas d'excuse!

Sabrina Frohnhofner

Le vélo est un sport santé par excellence, dont la pratique se prête particulièrement bien aux seniors. «*L'âge n'est pas un obstacle au cyclisme, bien au contraire!*», confirment plusieurs médecins du sport. Les bienfaits santé de la petite reine pour les personnes âgées sont nombreux.

Christian a 76 ans, il pédale chez lui, il s'est aménagé une petite salle de sport dans son appartement. Chaque jour, il fait du vélo et de la musculation durant une heure. Robert est âgé de 72 ans, il vit à Schengen et a investi dans un vélo à assistance électrique. Depuis, il enchaîne les kilomètres. Quant à Martial, 74 ans, il fait toujours du vélo sur route, un sport qu'il pratique depuis des décennies avec son fils et son beau-fils.

Pédaler, c'est bon pour la santé

Le vélo renforce le cœur, améliore la circulation sanguine, aide à abaisser la tension artérielle, à réduire le taux de cholestérol et à augmenter la capacité cardiorespiratoire. Tous ces effets conjoints contribuent à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et donc la mortalité liée aux accidents cardiaques et vasculaires, ce qui est particulièrement bénéfique pour les plus de 60 ans.



L'action de pédaler renforce les muscles des jambes, des fessiers et du tronc. Les muscles sont sollicités, mais les articulations sont préservées d'une pression excessive, ce qui est particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant d'arthrite ou d'autres problèmes articulaires.

Le vélo nécessite une coordination entre les jambes, les bras et le buste, ce qui contribue à améliorer l'équilibre et la proprioception et donc à réduire le risque de chutes, un problème courant et potentiellement grave chez les seniors.

Quel modèle choisir?

Le vélo électrique: voilà une invention qui a changé la donne pour bon nombre de cyclistes âgés.

Avantages: il permet de parcourir de plus longues distances sans s'épuiser, il est idéal pour affronter les côtes sans transpirer.



“ En pratiquant 150 minutes d'activités par semaine, on peut espérer rester en forme. ”

Mobilité, équilibre et force musculaire

Michael Philippe est kiné à Pontpierre. Il admet: «*On ne sait pas stopper le vieillissement, par contre on peut éviter une dégradation violente.*» Pour ce faire, il préconise la mobilité, l'équilibre et la force musculaire. «*C'est le trio gagnant.*» C'est prouvé, en pratiquant 150 minutes d'activités par semaine, on peut espérer rester en forme. Son conseil: ne pas concentrer les activités sur une journée, mais plutôt les répartir hebdomadairement. Parmi les activités qu'il préconise: marche rapide, yoga, vélo ou natation. «*Il faut varier les pratiques.*»

Inconvénients: son prix d'achat est plus élevé et son poids conséquent complique le transport.

Le vélo de course: pour ceux qui ont gardé une excellente condition physique, le vélo de course peut être une option intéressante.

Avantages: il est léger, parfait pour parcourir de longues distances, excellent pour maintenir une forme cardiovasculaire au top. Points d'attention: la position penchée peut être inconfortable pour quelques dos et sa stabilité moindre sur certaines surfaces.

Le modèle d'intérieur: les plus prudents opteront pour un vélo chez eux, en formule classique ou assise.

L'avantage: pas de chute, pas d'accident, vous regardez en même temps votre série préférée à la télé et vous pouvez pratiquer par tous les temps. L'inconvénient: vous êtes enfermé.

Dans tous les cas, il est essentiel de privilégier le confort. Une position qui vous convient et une selle adaptée sont recommandées. La sécurité est primordiale, il faut un vélo stable avec de bons freins et un casque.

Un allié face au stress

Lorsqu'il est pratiqué au grand air et en pleine nature, le vélo diminue les niveaux de stress, améliore l'humeur et réduit les symptômes de dépression et d'anxiété. Sa pratique provoque un sentiment d'évasion et permet aux endorphines de se libérer.

Les études scientifiques récentes, notamment celles publiées par l'INSERM et le *Journal of Clinical Medicine* (2023), démontrent que 30 minutes de vélo trois fois par semaine apportent des bénéfices significatifs à la santé des seniors. Alors, tous en selle! ●



Garder ses petits-enfants: est-ce une bonne idée?

Après les joies de la grossesse et l'euphorie de la naissance, les parents s'apprentent à faire garder bébé. Mais par qui? L'option des grands-parents offre souplesse et gratuité, mais suppose aussi des sacrifices pour papi et mamie.

Sabrina Frohnhofers

Bébé est arrivé il y a quelques semaines et l'heure est venue de reprendre le chemin du travail. Mais que faire de l'enfant? À qui le confier? L'assistante maternelle est une professionnelle dont le métier est de garder les bambins, mais aussi de les éveiller au gré d'activités comme la motricité, la musique, la lecture.

La crèche est aussi une solution, à condition d'avoir une place. Les enfants sont accueillis en collectivité. Pour les nourrissons, ce mode de garde peut être une source de stress mais pour les 2-3 ans, c'est un avant-goût de l'école.

Papi et mamie à la rescousse

Et pourquoi ne pas demander aux grands-parents, surtout s'ils vivent près de chez vous? Ils ont l'expérience, ils vous ont eus! Ils ont votre confiance et de l'amour à revendre. Pour les parents, c'est la meilleure option, surtout si les relations sont au beau fixe. Souvent, c'est gratuit. Même malade, ils acceptent d'accueillir le petit. En cas de retard, ce ne sera jamais la soupe à la grimace. En prime, bébé sera lavé et aura mangé. Royal...

Un engagement

Attention, garder ses petits-enfants est une décision qui ne se prend pas à la légère. En effet, c'est un engagement. Vous ne pourrez



“ Garder ses petits-enfants, c'est un choix du cœur... mais aussi un vrai engagement. ”

pas lâcher les parents du jour au lendemain pour partir en vacances, parce qu'il y a moins de monde hors saison.

Sachez qu'il existe plusieurs façons de garder ses petits-enfants: au quotidien, à temps plein donc, mais aussi uniquement après l'école, un jour fixe par semaine ou pendant les vacances scolaires. Parfois, les grands-parents viennent en complément d'une nounou ou de la crèche. Dans tous les cas, il faut être clair sur vos disponibilités et la durée de votre engagement.

Les bienfaits

Chaque jour vous avez un but: soulager les parents et créer des liens avec vos petits-enfants. Vous vous sentez indispensables. Vous faites preuve d'imagination pour trouver des activités et des sorties. Comme vous n'êtes pas les seuls seniors dans cette situation, vous rencontrerez d'autres grands-parents. Mais surtout, vous partagerez des moments uniques avec vos petits. Attention, ça ne doit jamais se faire sous la contrainte. Si vous en avez l'envie, proposez vos services aux parents. Mais si l'idée ne vous plaît pas, faites-le savoir. Et surtout, une mamie n'est pas une maman de remplacement, ne l'oubliez pas. ●

Votre immunité est-elle bien armée ?

Renforcez votre système immunitaire* !

- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D₃* naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.
- **SELENIUM+ZINC** apporte les vitamines A, B₆*, C*, E et les oligo-éléments sélénium* et zinc*.

* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire

+ Disponible en pharmacie

Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.



En savoir plus sur les compléments alimentaires à base scientifique ?

Scannez le code QR!



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

Animaux et bien-être: apprendre d'eux pour retrouver la sérénité

Dans nos vies surchargées, les animaux apparaissent comme de véritables ambassadeurs du bien-être. Pas besoin de méditation ou de développement personnel: ils vivent pleinement l'instant.

Sandrine Stauner-Facques

Leur simplicité nous invite à ralentir, à respirer, à retrouver un peu de paix intérieure. Nous devons vraiment nous inspirer de leur façon d'être...

Vivre ici et maintenant

Les animaux ne vivent ni dans le passé ni dans l'anticipation. Un chien savoure sa promenade, un chat un rayon de soleil. Ils nous rappellent l'importance de ralentir, d'observer, de ressentir pleinement l'instant présent. Leur présence simple et attentive en fait d'excellents guides vers plus de conscience.

Observer leur calme, leur silence, leur regard posé et aimant apaise naturellement. À leurs côtés, notre respiration se calme, notre esprit se libère, et le corps tout entier se détend.

Un remède naturel contre le stress et la solitude

C'est prouvé: leur présence réduit le stress, améliore l'humeur et renforce notre équilibre émotionnel. Ils nous offrent un lien simple, sincère, sans jugement. Un animal aime sans conditions, même dans nos silences ou nos fragilités.

“ Ils nous rappellent l'importance de ralentir, d'observer, de ressentir pleinement l'instant présent. ”

Une routine apaisante

Prendre soin d'un animal structure nos journées: repas, promenades, caresses. Ce cadre doux et régulier aide à se recentrer. Et quoi de plus réconfortant qu'un retour à la maison salué par une présence joyeuse? Le chien manifeste son bonheur sans retenue, tandis que le chat, plus discret, vient se frotter contre nos jambes ou nous observer avec bienveillance.

Les seniors, grands bénéficiaires de cette présence bienveillante

Chez les personnes âgées, le lien avec un animal peut être encore plus fort. Il rompt la solitude, stimule l'activité, crée du lien social et renforce le sentiment d'utilité. Cette complicité



apporte un vrai réconfort au quotidien, favorise le bien-être mental et physique, et aide à retrouver une dynamique de vie plus positive et apaisée. On ne pense plus seulement à soi mais aussi à ce petit être qui dépend de nous.

Leçons de vie

Les animaux nous enseignent la patience, la joie simple, l'écoute silencieuse. Leur présence nous ramène à l'essentiel: être là, tout simplement. Dans un monde agité, ils sont une invitation à vivre autrement... Si nous pouvions prendre exemple, ce serait merveilleux. Je dis toujours que dans une autre vie, j'aimerais être un chat dans une famille aimante, et je le pense sincèrement. ●

Stilaxx®

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION



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



Découvrez
notre gamme de
gommes à sucer
aux saveurs variées !



Disponibles
en pharmacie



aux
extraits de
plantes

à base de
gomme
d'acacia
naturelle

sans
sucre



LEHNING
LABORATOIRES

RECETTES



TIAN DE LÉGUMES DE SAISON

L'astuce de Sandrine:
Pour plus de goût, ajouter
quelques feuilles de basilic frais
juste avant de servir.



TARTE RUSTIQUE AUX PRUNES

L'astuce d'Anne:
Cette tarte rustique peut
se faire avec de nombreux
autres fruits.



TIAN DE LÉGUMES DE SAISON

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 courgettes moyennes
- 2 aubergines fines
- 4 tomates bien mûres
- 2 gousses d'ail
- 3 c à s d'huile d'olive
- Paprika, curry, herbes de Provence, basilic
- Sel, poivre



Mode de préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver les légumes et les couper en rondelles fines (0,5 cm environ).
3. Disposer les courgettes et aubergines coupées dans une très grande terrine, bien étaler les tranches et les parsemer une fois de paprika et une fois de curry. Ajouter de l'huile d'olive et bien mélanger toutes les tranches en ajoutant sel et poivre.
4. Frotter un plat à gratin avec une gousse d'ail coupée en deux. Hacher le reste et le répartir au fond.
5. Disposer les rondelles de légumes en les alternant (courgettes, aubergines, tomates), en les plaçant verticalement en rond, bien serrées.
6. Saupoudrer d'herbes de Provence. Arroser d'huile d'olive.
7. Mettre au four environ 35 à 40 min. À vous de juger de la cuisson en plantant une lame de couteau dans les légumes selon si vous les aimez encore fermes ou fondants.

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



TARTE RUSTIQUE AUX PRUNES

Ingrédients

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 60 g de sucre
- une pincée de sel
- un jaune d'œuf et un autre pour la dorure
- 3 c à s d'eau
- 20 g de poudre d'amandes
- 40 g de sucre de canne
- 500 g de prunes
- Jus de citron



Mode de préparation

- Préchauffer le four à 180°C. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Garder les jaunes.
- Verser la farine et le sel dans un saladier. Ajouter le beurre en petits morceaux. Mélanger du bout des doigts jusqu'à obtention d'un mélange sablé.
- Former un puits, ajouter 1 jaune d'œuf (réserver le second pour la dorure), 3 c à s d'eau froide et le sucre en poudre. Mélanger à la main pour former une boule. Réserver 2h au frais.
- Laver, couper et dénoyauter les prunes. Mélanger avec le sucre de canne (garder 1 c à s pour la cuisson), une pincée de sel et un peu de jus de citron.
- Étaler la pâte sur une feuille de papier cuisson sur 0,5 cm d'épaisseur, en cercle. Saupoudrer de poudre d'amande en laissant un bord de 4 cm. Disposer les prunes, replier les bords vers l'intérieur et les presser légèrement pour les souder.
- Badigeonner les bords avec le jaune d'œuf restant, puis saupoudrer du sucre de canne réservé.
- Faire glisser la tarte sur une plaque et enfourner 30 min.

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...





Info-Zenter
Demenz

Démence ? Et maintenant ?

Nous sommes là pour vous.



*Visitez notre
site web*

26 47 00
info@demenz.lu
demenz.lu

Info-Zenter Demenz
14a, rue des Bains
L-1212 Luxembourg

Beauté ancestrale d'Afrique: un rituel spa solidaire à Mondorf

Depuis des millénaires, les soins de beauté en Afrique reposent sur des rituels naturels transmis de génération en génération. La peau y est souvent perçue comme un reflet de la santé et du bien-être.

Dans de nombreuses cultures africaines, prendre soin de sa peau, c'est prendre soin de soi, mais aussi valoriser son héritage et sa communauté. Ces gestes de soin intègrent des ingrédients bruts et puissants: huiles, beurres, argiles, plantes, directement issus de la richesse des environnements locaux.

Savoirs d'hier, soins d'aujourd'hui

Aujourd'hui encore, ces savoir-faire ancestraux inspirent les routines modernes. En associant gestes traditionnels et avancées scientifiques, les soins contemporains redécouvrent les bienfaits d'ingrédients botaniques riches en antioxydants. Massages, bains de vapeur, gommages végétaux: les pratiques venues du continent africain nourrissent une approche naturelle et consciente de la beauté.

Alors, pourquoi ne pas vous en inspirer pour votre propre rituel bien-être? L'huile de marula, le beurre de karité, l'hibiscus, ou encore le savon noir au charbon sont autant de trésors naturels qui nourrissent, purifient et apaisent la peau tout en respectant l'environnement.

L'incontournable beurre de karité

Parmi ces ingrédients incontournables, le beurre de karité occupe une place de choix. Il est extrait d'une noix récoltée notamment en Côte d'Ivoire, au Burkina Faso ou au Mali. Saviez-vous qu'on l'appelle aussi «l'or des femmes»? En effet, la majorité des personnes qui cultivent et vendent le beurre de karité sont des femmes africaines. En Côte d'Ivoire, 70% des personnes travaillant dans cette filière sont des femmes, alors que seulement

3% d'entre elles possèdent les terres qu'elles cultivent. Ce contraste met en lumière des inégalités de genre encore bien réelles, que la Journée internationale de la Femme Africaine, célébrée chaque 31 juillet, invite à dénoncer tout en valorisant les savoir-faire féminins.

Du karité pour la peau, du pouvoir pour les femmes

À l'occasion de la Journée internationale de la Femme Africaine, la Fondation Follereau Luxembourg s'est associée au Domaine Thermal de Mondorf et à *MissBak*, une marque luxembourgeoise de cosmétiques 100% naturels d'origine africaine. Résultat? Un rituel bien-être qui allie détente, soin de la peau... et engagement solidaire.

La fondatrice de *MissBak*, Ahoua, est originaire de Côte d'Ivoire. Après dix années dans la finance, elle décide de se reconvertir pour redonner du sens à sa vie professionnelle. Confrontée aux réactions allergiques de son fils à de nombreux produits cosmétiques, elle se tourne vers les remèdes de son enfance: karité, huile de coco, beurre de cacao. Les résultats sont immédiats. De là naît *MissBak*, une marque qui allie efficacité, respect de la nature et engagement en faveur des productrices de karité en Côte d'Ivoire.

Soin éphémère et solidaire «Terre d'Afrique»

Saviez-vous que le Domaine Thermal de Mondorf propose actuellement un soin éphémère et solidaire baptisé «Terre d'Afrique»? Ce soin est disponible jusqu'à la fin d'octobre 2025.





Voici ce qui vous attend:

- Gommage Rasul au savon noir au charbon et à l'éponge luffa pour purifier la peau et stimuler la circulation;
- Enveloppement à la chantilly de karité pour nourrir et protéger la peau en douceur;
- Massage relaxant au beurre de karité, reconnu pour ses vertus hydratantes et régénérantes, pour une détente profonde du corps et de l'esprit.

En choisissant ce rituel, vous prenez soin de vous tout en soutenant un **projet d'insertion socio-professionnelle** mis en œuvre par la Fondation Follereau Luxembourg et son partenaire local, dans le village de Kaloukro, en Côte d'Ivoire. Ce projet accompagne **60 jeunes filles** âgées de 14 à 30 ans, en situation de grande précarité, déscolarisées, issues de familles désœuvrées et bien souvent devenues mères très jeunes dans leur parcours de formation professionnelle en couture, coiffure et pâtisserie. En plus d'une formation qualifiante sur trois ans, elles bénéficient d'un système de garderie pour leurs enfants, d'un accompagnement médical, psychosocial et alimentaire, pour elles et leurs enfants également.

Le rituel **«Terre d'Afrique»** est proposé exclusivement au Domaine Thermal de Mondorf. Vous pouvez réserver votre soin directement sur leur site internet ou par téléphone. Une partie des bénéfices sera reversée à la Fondation Follereau et au projet à Kaloukro. Alors, offrez-vous (ou à une personne chère à votre cœur) cette pause beauté pleine de sens, qui célèbre la richesse des traditions africaines tout en soutenant les femmes de demain. ●

En complément de ce moment bien-être, pourquoi ne pas vous y essayer et faire entrer l'Afrique dans votre routine quotidienne? Voici quelques conseils:

1. Prenez soin de vos cheveux naturellement.

Des ingrédients comme le beurre de karité ou l'huile de coco ne font pas que du bien à la peau, ils sont aussi excellents pour les cheveux! Vous pouvez les appliquer directement sur le cuir chevelu ou en bain d'huile avant le shampoing.

2. Essayez les argiles naturelles.

Notamment l'argile blanche (kaolin) et l'argile verte, sont des trésors de la cosmétique africaine. Utilisées depuis des siècles pour leurs propriétés purifiantes et apaisantes, elles conviennent à tous les types de peau. L'argile blanche est idéale pour les peaux sensibles grâce à sa douceur, tandis que l'argile verte est parfaite pour réguler l'excès de sébum et purifier en profondeur. Intégrer ces soins dans une routine beauté permet de retrouver une peau saine, lumineuse et naturellement équilibrée.

3. Soignez votre peau de l'intérieur.

Certains aliments d'origine africaine comme le fonio, le moringa, le baobab ou les graines de nigelle sont riches en fibres, vitamines et antioxydants. Les intégrer à votre alimentation peut aider à renforcer votre peau de l'intérieur, tout en boostant votre énergie au quotidien.

Mon ado n'a pas ou peu d'amis: dois-je m'inquiéter?

Depuis qu'il est petit, il n'a pas ou très peu d'amis. L'absence de vie sociale chez votre enfant, désormais adolescent, peut être source d'inquiétude, mais est-ce forcément le signe d'un mal-être?

Sabrina Frohnhof

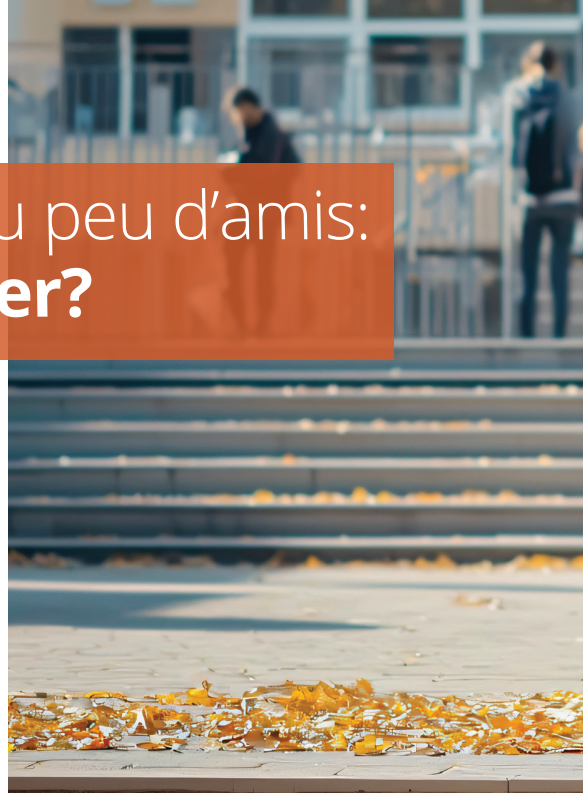
Quel que soit l'âge d'un enfant, entrer en interaction physique et émotionnelle avec des camarades, autrement dit «se faire des copains», est une étape de son développement. Pourtant ce n'est pas inné et comme pour nous, adultes, certains sont plus réservés que d'autres. Être sociable, faire preuve d'empathie, font partie des facultés que tout le monde ne possède pas, mais par chance ça se travaille.

Petits, à la crèche ou dans une aire de jeux, certains enfants cherchent spontanément le contact alors que d'autres répondent aux questions sans chercher à créer une interaction. Doit-on intervenir? Non, car c'est inutile et contre-productif d'essayer de jouer les entremetteurs pour faire rencontrer d'autres amis potentiels à son enfant.

Amitié exclusive: est-ce à proscrire?

«L'amitié ne se commande pas», rappelle Philippe Duverger, pédopsychiatre et auteur du *Guide indispensable des ados heureux et épanouis*. Et c'est la même chose à 10-14 ans, «même si à cet âge-là, c'est fondamental car les copains sont comme une boussole, ils aident à

“ 10%: c'est le pourcentage de collégiens qui sont concernés par le harcèlement. ”



grandir, à se sentir compris.» Il est donc naturel que les parents s'inquiètent lorsque l'enfant passe beaucoup de temps seul. Néanmoins, certains ados sont, par nature, très solitaires et ne le vivent pas forcément mal.

Il existe aussi des amitiés dites exclusives, voire fusionnelles qui concernent davantage les filles. Lou connaît Anaë depuis l'école élémentaire. C'est sa BFF, «*best friend forever*». Malgré quelques disputes, elles sont restées proches au collège au gré de week-ends partagés, d'options similaires pour être dans la même classe et de centres d'intérêts identiques... Mais quand l'une manque à l'appel, c'est la fin du monde. «Demandez à votre enfant s'il discute avec les autres, à l'école, au sport, durant les activités de loisirs ou sur les réseaux sociaux, conseille le Pr Duverger, et vous entendrez sans doute parler d'autres copains.»

Une amitié à deux peut être rassurante. Nul besoin de s'inquiéter devant ce genre de relation même s'il est vrai qu'à l'adolescence on recherche habituellement à être en bande, mais on peut aussi être entouré et se sentir seul... Toutefois, restez vigilants car être



Attention au harcèlement ou à la dépression

Plusieurs raisons peuvent expliquer un isolement chez un enfant ou un adolescent. Un tempérament introverti accompagné d'un manque d'estime de soi et de confiance, un harcèlement moral, physique ou numérique ainsi qu'un mal-être peuvent notamment pousser un jeune à s'éloigner des autres. Si l'isolement est le résultat d'un harcèlement ou d'une dépression, il est vivement conseillé de consulter un spécialiste. Plusieurs thérapeutes sont spécialisés dans ce domaine, dont Maréva Signoret, domiciliée en Moselle en France. *«Un enfant harcelé connaîtra des répercussions dans sa vie adulte, il est donc urgent de réagir».*

trop fusionnel, peut devenir étouffant voire toxique et source de grande tristesse.

«Elle supportait mal mes autres copines ou que je sois différente d'elle», témoigne Zoé, qui, en grandissant, a pris ses distances avec Solenne. *«Finalement, on s'est perdues de vue, c'est dommage»,* dit-elle, s'appuyant sur l'expérience de sa mère, qui a longtemps eu une seule confidente, la même depuis l'enfance, et l'a gardée. *«En fait, c'est comme en amour, cela doit évoluer pour durer»,* estime la maman de Zoé.

Monde virtuel et relations à distance

Nos jeunes sont ultra connectés. Ils manient Facebook, qu'ils jugent ringard, Snapchat et Instagram qu'ils adorent. Les adultes redoutent les mauvaises rencontres virtuelles ou le cyberharcèlement.

Emmanuelle Piquet, thérapeute et auteure de *Votre Enfant face aux autres – L'aider dans les relations difficiles*, tempère: *«Ils sont nés avec internet. Ils sont au courant des risques et font attention à ce qu'ils postent. Lorsqu'il y a harcèlement sur les réseaux sociaux, c'est toujours le prolongement d'une situation réelle.»*

Et ne voyons pas tout en noir, car il y a aussi de la magie dans ce monde virtuel qui facilite les rencontres par l'intermédiaire de groupes musicaux ou sportifs. Certains jeunes se découvrent des atomes crochus alors qu'ils vivent à 500 km l'un de l'autre.

Grâce à sa passion pour la série *Stranger Things*, Lou a connu Louann, il y a deux ans, puis elle a rencontré Ilyana récemment. *«On se parle tous les jours sur Snap ou au téléphone, ce sont de vraies amies même si on ne s'est vues qu'une ou deux fois»,* explique la demoiselle de 13 ans.

Faites-leur confiance et surtout ne leur forcez pas la main. Un jeune peut être bien dans sa peau sans pour autant être entouré d'une dizaine de personnes. Du moment qu'il est heureux... *«Et un ado qui se plaint, qui râle, c'est le signe qu'il va bien»,* rappelle le pédopsychiatre Philippe Duverger. ●

L'incroyable métamorphose de Gwenaëlle, de future infirmière à éleveuse et créatrice passionnée

Gwenaëlle, à 27 ans, pensait avoir tout pour réussir: une vie d'étudiante bien tracée, un diplôme d'infirmière à la clé et des rêves à accomplir. Mais la vie a changé de direction lorsqu'elle a été frappée par le COVID-19, un virus impitoyable qui a bouleversé son existence 6 mois avant l'obtention de son diplôme.

Page Facebook



Sandrine Stauner-Facques

Ce n'était pas un simple mal, mais une épreuve de vie, l'obligeant à se battre contre des séquelles neurologiques, pulmonaires et psychologiques. Un combat silencieux et invisible, souvent ignoré, mais dont les conséquences sont profondes et durables.

Une résilience forgée par la douleur

Après des mois de lutte pour retrouver une vie normale, Gwenaëlle a dû faire face à une réalité difficile: l'espoir de finir ses études d'infirmière s'éloignait. Pourtant, loin de se laisser abattre, elle a choisi de réinventer sa vie. Le soutien indéfectible de sa maman, qui a tremblé de peur pour elle mais qui n'a jamais cessé de l'encourager, a été son ancrage. Ce soutien inébranlable a permis à Gwenaëlle de prendre un nouveau départ. Elle a fondé sa propre chatterie de maine coons, un projet qui, au-delà de la passion pour les animaux, symbolisait sa volonté de redonner un sens à sa vie après avoir frôlé la fin.

Une aventure créative: la naissance d'Aslan's Creations

Ce n'était que le début de sa transformation. Gwenaëlle a également entrepris de créer des paniers sur mesure pour ses chats, une idée qui a trouvé un écho particulier auprès

des amoureux des animaux. Des patchworks et des tapis faits main sont devenus des créations plébiscitées, donnant naissance à sa société *Aslan's Creations*.

Aujourd'hui, Gwenaëlle propose entre 15 et 20 modèles de paniers, adaptés aux petits et grands chats, aux petits et moyens chiens et même aux grands chiens (avec les patchworks). Ce qui rend son travail unique, c'est la possibilité de personnaliser chaque panier, du tissu extérieur à l'intérieur, selon les envies de ses clients. Elle utilise des matières naturelles de qualité, toutes aux normes européennes, offrant à chaque animal un endroit douillet où il se sent aimé et protégé.

L'art de la personnalisation: l'ADN de son entreprise

Le véritable point fort de Gwenaëlle réside dans sa capacité à personnaliser chaque création pour qu'elle corresponde parfaitement aux besoins spécifiques de chaque animal. Chaque panier devient ainsi une œuvre unique, pensée et façonnée avec amour, permettant à l'animal d'évoluer dans un environnement chaleureux et confortable. Les tissus utilisés, tels que le coton, la toile de coton, le velours d'ameublement, le minky et la fausse fourrure, sont soigneusement sélectionnés pour garantir confort et durabilité.



Une histoire de résilience et de renouveau

L'histoire de Gwenaëlle est une belle leçon de résilience. Celle d'une jeune femme qui a surmonté des épreuves inimaginables pour se reconstruire et se réinventer. Après avoir failli perdre la vie, elle a trouvé en elle la force de se relever, de transformer ses douleurs en créativité et de bâtir quelque chose de beau et de durable. Aujourd'hui, Gwenaëlle incarne l'espoir et la transformation. Ses créations ne sont pas seulement des paniers pour animaux, elles sont un témoignage de son parcours, de sa résilience et de son amour pour ce qu'elle fait. Son histoire inspire, prouvant que les épreuves de la vie peuvent parfois être les plus belles sources de force et de renouveau. ●

Contact:
Gwenaëlle
Tél: +32 478 70 78 64
aslans.creations

PROPOLIS

Découvrez notre gamme



Le sirop PROPOLIS contient 14 extraits de plantes Turbo Dynamiques. Sans alcool, sans colorants ni arômes ajoutés. Pour un soutien naturel des voies respiratoires.

Pastilles à la PROPOLIS avec un extrait de propolis de haute qualité et des plantes telles que la myrrhe et le sésybre pour apaiser la gorge.

PROPOLIS formule pour la gorge, avec un délicieux goût miel-citron et enrichie de plantain et de guimauve, pour soulager et apaiser les irritations de la gorge.



SoriaBél Ringlaan 35 - 8480 Ichtegem - info@soriabel.be - www.soriabel.be



Le DSP (Dossier de Soins Partagé) : votre santé entre de bonnes mains

Et si un simple clic pouvait améliorer votre suivi médical, éviter des examens inutiles et même vous sauver la vie? C'est exactement ce que propose le DSP (Dossier de Soins Partagé), un outil gratuit, sécurisé et personnel, mis en place par l'Agence eSanté au Luxembourg.



Qu'est-ce que le DSP?

Le DSP est un dossier de santé électronique qui regroupe toutes vos informations médicales essentielles: résultats d'examens, imagerie médicale, comptes rendus d'hospitalisation, rapports médicaux, etc. Il est accessible uniquement par vous et les professionnels de santé à qui vous donnez l'autorisation.

Pourquoi est-il utile pour les seniors?

Avec le temps, les consultations médicales se multiplient, les traitements évoluent, et il devient difficile de tout suivre. Le DSP vous permet de:

- centraliser vos données de santé en un seul endroit,
- partager facilement vos informations avec vos médecins, même en cas d'urgence,
- éviter les examens redondants,
- gagner en autonomie: vous pouvez consulter votre dossier à tout moment, notamment via l'application myDSP, disponible sur smartphone ou tablette.

Et la confidentialité?

Vos données sont hautement protégées. Seuls les professionnels de santé que vous autorisez peuvent y accéder.

Vous pouvez aussi voir à tout moment qui a consulté votre dossier et à quel moment.

Comment accéder à votre DSP?

- Activez votre compte eSanté sur le portail www.esante.lu,
- Accédez à votre DSP en quelques clics,
- Téléchargez l'application myDSP pour y accéder facilement via votre smartphone.

Le DSP, c'est votre mémoire médicale numérique. Un outil précieux de suivi médical simplifié, pour une vie en pleine santé! ●

AGENCE
eSanté
LUXEMBOURG

Agence nationale
des informations partagées
dans le domaine de la santé

my DSP
Ma santé au cœur de nos échanges



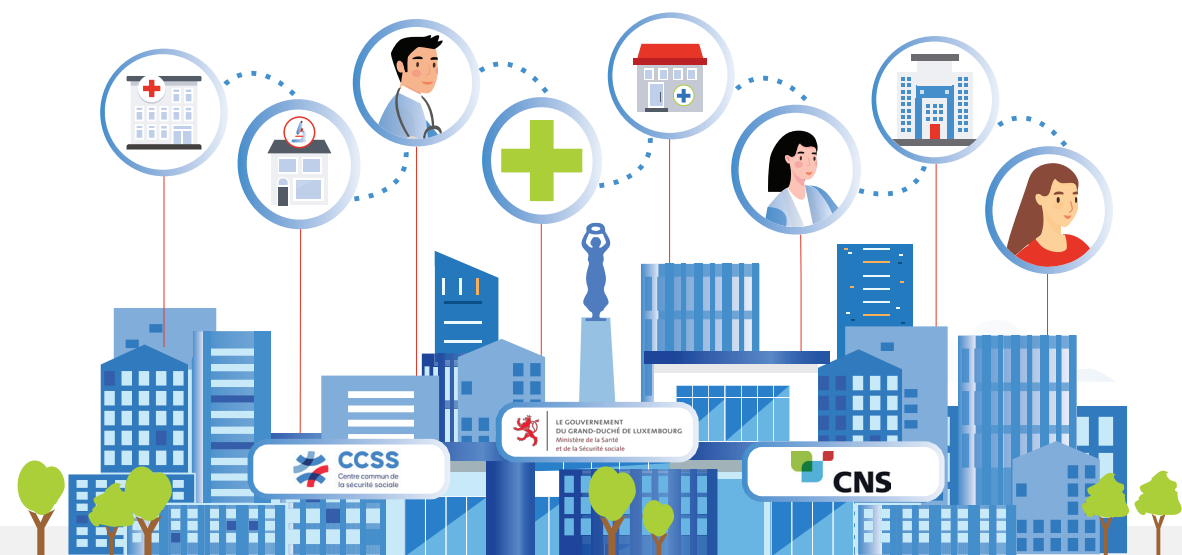
PRÊT(E) À PRENDRE VOTRE SANTÉ EN MAIN?

Consultez nos guides
d'utilisation et tutoriels
pour vous accompagner
dans votre démarche.



BESOIN D'AIDE?

Contactez notre
Helpdesk par téléphone
au (+352) 27 12 50 18 33
ou via notre formulaire
en ligne.



Les services eSanté, pour le partage des données de santé en toute sécurité

Grâce aux services de santé digitaux, tels que le DSP (Dossier de Soins Partagé) et le CVE (Carnet de Vaccination Electronique), les données de santé essentielles (résultats d'analyses de laboratoire, imagerie médicale, historique vaccinal, rapports médicaux, etc.) peuvent être partagées de façon sécurisée entre professionnels de santé, et entre les patients et leurs médecins.

Cela facilite le suivi et la coordination des soins de santé pour les professionnels qui prennent le patient en charge.

Pour utiliser ces services, il suffit d'activer votre compte eSanté sur notre portail www.esante.lu ou en utilisant le code QR en bas.



Garder la ligne sans faire de régime?

C'est possible

L'été est arrivé et avec lui l'envie d'enfiler des tenues plus légères est de retour. Mais comment effacer les kilos de l'hiver? Faut-il se mettre au régime pour espérer être belle en maillot? Pauline Piperato, diététicienne, vous donne quelques astuces.

Sabrina Frohnhof

Aux portes de l'été, dans les magazines féminins, fleurissent les articles sur les régimes miracles. Quelques recettes par-ci et des conseils par-là. Concrètement, *«oui ça marche»*, assure Pauline Piperato, diététicienne à Belval au Luxembourg. *En se privant, on perd forcément.»* Mais est-ce tenable sur la durée? *«La santé n'est pas une question de poids, c'est avant tout un équilibre à trouver. Un régime suppose des restrictions, donc des frustrations et c'est là qu'on entre dans le cercle infernal et l'effet yo-yo.»*

Selon la professionnelle, l'IMC est un indicateur, *«mais il ne signifie pas grand-chose. Regardez Teddy Riner, le judoka. Son IMC est élevé, mais c'est du muscle. Il faut apprendre à relativiser, à se détacher des chiffres.»*

Une femme doit accepter de ne plus avoir la ligne de ses 20 ans. *«Il y a les hormones, les grossesses, la ménopause aussi, n'oublions pas non plus la morphologie et le métabolisme.»* C'est comme la couleur des yeux et des cheveux, tout le monde est différent. *«On ne peut*

pas changer, donc lutter constamment ne rime à rien.» Votre amie est plus fine? Mais est-elle plus heureuse?

Arrêter avec le prisme de la balance

À se priver constamment, le corps va faire des réserves. *«Il a peur d'être privé et il va donc stocker. Pour être bien, on a besoin de tout: protéines, graisses, sucres.»*

C'est du bon sens: pour garder la ligne, il faut faire attention tout au long de l'année, mais ne se priver de rien. Le plaisir est essentiel dans cet équilibre à trouver.

«Arrêtons de diaboliser le sucre et mangeons quand on a faim. Il est important de redécouvrir cette sensation et on évite de se goinfrer quand on a le blues, qu'on est triste. Nos émotions sont un des facteurs de la prise de poids.»

Trouver le juste équilibre

L'arrivée des beaux jours suppose aussi davantage d'apéros. *«C'est le grignotage qui nous plombe. On mange car c'est social, convivial et*



Le secret: l'hygiène de vie

Pour être bien dans son corps, il faut être serein dans sa tête *«et accepter que le corps change avec l'âge»*. Il faut aussi admettre que deux personnes du même poids auront une morphologie différente. *«Je préconise de veiller à son alimentation à l'année, en s'autorisant des écarts, en ne supprimant pas d'aliment mais en les consommant avec modération.»* Faire du sport doit devenir une habitude. *«On peut marcher, faire une activité. Le secret? La régularité.»* Vous n'avez pas le temps? Ça se trouve. Pour vous motiver: bouger à plusieurs, en famille, avec des amis. *«Quant aux médicaments miracles qui vous assurent une perte de poids, méfiez-vous. C'est comme le jeûne intermittent, évitez. Le mieux c'est de manger de petites quantités quand on a faim. Un fruit, un yaourt, en plus des trois repas de base.»*

“ Perdre 10 kg en trois mois? C'est comme courir un marathon sans s'entraîner: c'est dangereux. ”

qu'on se sent bien. Quand on fait un régime, en revanche, on se coupe des autres.» Alors que faire? Et si vous vous mettiez à cuisiner? *«Ça peut aider, les plats tout faits sont riches en sel et sont plus gras. Même si les fabricants ont fait des gros progrès.»*

Se faire à manger n'est pas sorcier. *«Pas besoin de passer des heures. On peut se préparer*

des pâtes, une soupe ou une tartine, on entame ainsi le processus vers la satiété.» Une étape essentielle pour limiter la prise de poids. ●



Pauline Piperato,
4 rue Jean-Jacques-
Rousseau, Esch-Belval
+352 661 824 454.

Parce que souvent les mesures
hygiéno-diététiques ne suffisent pas...
...la nature nous offre CITREX



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.

Le chrome contribue au maintien d'une glycémie normale. Les vitamines B6 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal.

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

AWT
Another Way to Treat

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.

Cours 3 Vitaly-Fit **avec Duda**



Duda vous propose ici un entraînement fonctionnel: 10 exercices, 2 blocs avec 3 minutes d'échauffement.
L'objectif est de transpirer le maximum possible en donnant le meilleur de vous-même.



lbh.lu/pdg01

La nutrition et la nutrition du sportif par **Massimiliano De Angelis**



Ce sportif de haut niveau, personal trainer et professeur (entre autres) apprend en permanence et va nous faire profiter de ses connaissances sur la nutrition.



lbh.lu/v1xxl

Conseil de lecture: **la rime des âmes**

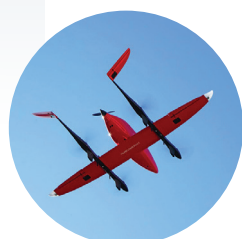


Curieux du monde et passionné par l'humain, Pascal Wuttke (auteur mosellan) nous embarque à travers ses récits dans un univers où le réel flirte avec l'imaginaire, et où les hasards prennent parfois des allures de destin.



lbh.lu/9cagm

Échantillons médicaux **transportés par drone**



Les drones apparaissent comme une solution innovante, rapide et fiable pour le transport d'échantillons médicaux. Depuis juillet 2025, le projet *Griffin* permet de relier en quelques minutes l'hôpital de Kirchberg aux *Laboratoires Réunis* de Junglinster, en transportant du sang, du sérum ou encore des prélèvements sensibles.



lbh.lu/d0h4l

Parc Hôtel Obernai & Yonaguni Spa



Distingué à l'international par trois prestigieuses récompenses - *Best Spa and Wellness Hotel in The World 2021*, *Best Unique Experience Spa in The World 2021*, et *Best Hotel Bien-Être World Awards 2022* - le Parc Hôtel Obernai est une véritable référence du bien-être en Alsace.



lbh.lu/h7gda

Louis Widmer présente trois sérums Proderm, des soins ciblés contre le vieillissement cutané visible



Les sérums comptent parmi les formules les plus efficaces de la dermocosmétique actuelle. Grâce à leur concentration élevée en substances actives, ils agissent de manière ciblée contre la déshydratation, les rides et la perte d'élasticité. La ligne *Proderm Anti-Ageing Intensive* offre un effet maximal.



lbh.lu/6js9q

REFLUX ACIDE ?

BRÛLURES D'ESTOMAC ?

**SENSATION PERMANENTE
DE LOURDEURS D'ESTOMAC ?**

ACIDITÉ GASTRIQUE
SOULAGEMENT
RAPIDE
PROTECTION
NATURELLE



recommandé par
93%
des utilisateurs *



Arôme menthe

ou



Arôme fruité

NOUVEAU

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: 30/09/25



lbh.lu/concours

Le vieil incendie

L'auteur

Élisa Shua Dusapin est une écrivaine franco-coréenne dont l'œuvre explore l'intimité, les identités multiples et les silences. Révélée par *Hiver à Sokcho*, elle séduit par une écriture épurée, poétique et profondément sensible.

L'ouvrage

Après quinze ans d'absence, Agathe, scénariste à New York, revient pour la première fois dans son Périgord natal. Elle est accueillie par Véra, sa cadette, qui ne parle plus depuis l'âge de six ans. Au fil des années, les deux sœurs se sont éloignées jusqu'à devenir deux étrangères.

Réunies pendant neuf jours pour vider la maison de leur père, elles seront confrontées à leurs souvenirs d'enfance et à la violence des sentiments qui pèse sous leur silence.

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



Où disposer les seringues et les aiguilles ?

Pour éliminer vos seringues, aiguilles, capteurs de glycémie ou stylos à insuline en toute sécurité, utilisez une boîte de sécurité. Ces boîtes, disponibles **gratuitement** en pharmacie, lors des collectes mobiles de la SDK ou dans les centres de ressources, permettent une gestion sécurisée des déchets médicaux. Une fois pleines, elles peuvent être rapportées à ces mêmes points de collecte.

Important : La boîte de sécurité ne doit être remplie que jusqu'au repère indiqué et doit ensuite être fermée hermétiquement.

 **Elimination correcte :** Collecte mobile de la SDK | Centre de ressources | Pharmacie



Jeu concours spécial fête des pères

Offrez un moment de détente avec Päiperléck Bien-Être S.à.r.l.! Depuis février 2025, l'équipe de Päiperléck Bien-Être sillonne le Luxembourg pour proposer des prestations de coiffure et de soins esthétiques directement à domicile, au bureau ou ailleurs, pour vous seul ou pour toute la famille.

Coiffure, barbe et soins beauté

Au programme: soins du visage, manucure, pédicure spécialisée, coiffure et même entretien de la barbe (coupe et soins) réalisés avec professionnalisme par une équipe jeune, dynamique et bienveillante.

Une idée cadeau qui fait du bien! Anniversaire, fête, ou envie de faire plaisir? Pensez à leurs



bons cadeaux: une valeur sûre pour offrir du temps pour soi.

Pour la Fête des Pères, le 5 octobre 2025, tentez votre chance pour gagner un bon d'une valeur de 80€ TTC.



**PLUS SAIN,
C'EST DANS
LA POCHE
AVEC** 



**RENDEZ-VOUS
EN MAGASIN**



SORTIR



STARS & STORIES

Marina d'Amico

Marina d'Amico est une chanteuse née en Lorraine. Elle s'est fait connaître en participant à la deuxième saison de *X Factor France* en 2011, où elle a atteint la finale, 2^e sur 25.000 candidats. En 2014, elle a également participé à la 3^e saison de *The Voice*.

En plus de sa carrière musicale, Marina est active sur les réseaux sociaux, notamment sur *TikTok*, où elle partage des vidéos de chant, des moments de sa vie quotidienne. Son compte *TikTok*, @marinadamico, compte plus de 470.000 abonnés et 12 millions de mentions «j'aime». Elle est également directrice de @marinadamicoetco_, son école de musique située à Forbach.

Venez à la rencontre de cette talentueuse chanteuse, pour un moment en toute simplicité.

Jeudi 25 septembre au Purple Lounge du Casino 2000 à 20h30 - Tarif: 7€ - casino2000.lu
Réservé aux personnes majeures

VISITE

Découverte de Metz

Envie de changer d'air sans aller loin? Offrez-vous une parenthèse à Metz, où patrimoine, nature et culture se rencontrent avec élégance. Balade autour de la cathédrale Saint-Étienne, visite du Centre Pompidou-Metz, flânerie dans les ruelles du centre entre boutiques et terrasses animées... puis pause gourmande sous les arcades de la place Saint-Louis.

Besoin de verdure? Direction les berges de la



Moselle ou les jardins de l'Esplanade. Et pour finir la journée en beauté: un apéro au bord de l'eau, face au Temple Neuf illuminé.

metz.fr

CONCERT

Morcheeba

Ikône de la scène trip hop britannique, Morcheeba fait escale à Luxembourg pour un concert unique à *l'Atelier!* Depuis leur rencontre fortuite à Londres il y a 30 ans, Skye Edwards et Ross Godfrey n'ont cessé de tisser une œuvre musicale reconnaissable entre toutes: une fusion envoûtante d'électronique, de soul et de douceur planante.

Le duo revient avec un 11^e album, *Escape The Chaos*, empreint de chaleur humaine, de sons organiques et d'un apaisement bienvenu dans un monde agité. De *Call For Love* à *We Live and Die*, les nouvelles compositions portent toujours cette voix inimitable de Skye qui nous touche en plein cœur.

Mercredi 15 octobre - Den Atelier - Luxembourg - Ouverture des portes à 19h - Tarif: 52,10€ - atelier.lu





**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



NEW

bird's field



LODYSS

G.D. DE LUXEMBOURG

LA PURETÉ EN ECOPACK DE 5L



www.lodyss.lu

MINERAL ICE AGE WATER

