

Letz be healthy

GRATUIT

«Sou schmaacht Lëtzebuerg»
La fierté du terroir luxembourgeois



SOCIÉTÉ

Femmes et hommes inégaux devant la santé

Beauté et cancer
Se préserver avec douceur

Les Jardins d'Alysea
Un engagement pour le bien-être

Endométriose:
une avancée diagnostique majeure



OCTOBRE ROSE

- La santé intégrative: redonner aux patients les clés de leur bien-être
- Be by Laura - Be by La Chauve Sourit
- Au Luxembourg, les femmes ne sont pas seules
- Faut-il rester dynamique?
- Les protéines sont vos alliées
- Paul Antoine, coupeur de feu
- Parler de sa maladie avec ses enfants?

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

✓ Sans sucre / Suikervrij
✓ Cassis / Zwarte bes

28 Pastilles

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

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

Gêné par la sécheresse des yeux, de la peau et des muqueuses*?



- En utilisant des écrans (PC, GSM)
- En raison d'airco et de la pollution de l'air
- Ménopause – la zone intime de la femme

Scannez ici:



* L'huile d'argousier contient Omega 7 et de la vitamine A. La vitamine A qui contribue au maintien de muqueuses normales et d'une vision normale.

Disponible en pharmacie
CEFIP 176.082 Omega 7 Pharma Nord 60 caps



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr



Octobre Rose: ensemble, faisons rayonner l'espoir

En octobre, le rose s'invite dans nos vies afin de rappeler un combat qui nous concerne toutes et tous: la lutte contre le cancer du sein et, au-delà, contre tous les cancers.

Derrière chaque diagnostic, il y a une histoire. Celle d'un courage immense, d'une résilience bouleversante et d'une solidarité qui unit familles, proches et soignants. Le cancer bouscule les existences, mais il révèle aussi une force intérieure insoupçonnée, guidée par l'instinct de vie et de survie.

Chaque geste compte: un dépistage, un mot de soutien, un sourire. Ensemble, nous participons au changement. La recherche avance, la médecine progresse et chaque découverte ouvre une voie nouvelle vers la guérison et l'accompagnement bienveillant.

Octobre Rose n'est pas qu'une couleur ou un ruban: c'est un symbole d'espoir. Un temps pour célébrer celles et ceux qui ont triomphé, pour épauler celles qui se battent aujourd'hui, et pour honorer la mémoire de celles que nous portons dans nos cœurs.

Alors, portons le rose comme un message d'unité. Multiplions les gestes de solidarité, partageons notre force et faisons reculer, ensemble, la maladie.

Prenons soin les uns des autres.

Sandrine



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
R.C.S. Luxembourg B194012
Autor. d'établissement
N°10055526/0

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



Régie commerciale

DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu
© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu



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

POUR L'HIVER, EN COMPLÉMENT DE VOTRE DOUDOUNE PRÉFÉRÉE



**DÉCOUVREZ NOS NOUVEAUX
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**
pour votre confort respiratoire

Disponibles
dans toutes les
pharmacies du
Grand-Duché

90 ANS
LEHNIN
LABORATOIRES

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935

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

S o m m a i r e



6 Beauté

Se préserver avec douceur durant un cancer



14 Société

Femmes et hommes inégaux devant la santé



29 Recettes

- Gratin de chou-fleur et pommes de terre
- Scones

40 Sortir



8 Seniors

La vie aux Jardins d'Alysea
Un engagement pour le bien-être

Octobre rose

- 18 La santé intégrative: redonner aux patients les clés de leur bien-être
- 20 Be by Laura - Be by La Chauve Sourit
- 22 Au Luxembourg, les femmes ne sont pas seules
- 24 Faut-il rester dynamique?
- 26 Les protéines sont vos alliées
- 36 Doit-on parler de sa maladie avec ses enfants?
- 38 Paul Antoine, coupeur de feu

Réflexologie plantaire,
Pantxika Bartringer, un accompagnement unique



lbh.lu/6gmqq

Karine B Coiffure:
la coloration au naturel après la maladie



lbh.lu/m9bo6



32 Terroir

«Sou schmaacht Lëtzebuerg»: la fierté du terroir luxembourgeois

42 Concours

10 Conseils du mois

- Rentrée sous stress et nervosité
- Muqueuses sèches: les bienfaits de l'huile d'argousier
- Du nouveau face au burn-out
- Coup de pouce aux bonnes résolutions « poids »



34 Santé féminine

Endométriose: une avancée diagnostique majeure



Se préserver avec douceur durant un cancer

Pendant un traitement contre le cancer, prendre soin de soi reste essentiel. Nos pages beauté vous proposent des conseils doux et adaptés pour hydrater, protéger et chouchouter votre peau, vos lèvres et vos cheveux, afin de préserver confort et bien-être au quotidien.

Sandrine Stauner-Facques

Découvrez des soins spécialement pensés pour vous accompagner avec douceur tout au long de cette période.

Les soins de soutien de La Roche-Posay

La Roche-Posay soutient, depuis plus de 10 ans, les patients luttant contre le cancer. Les effets secondaires sur la peau sont un souci au niveau mondial pour les patients atteints de cancer.

80% des patients qui sont sous traitement ont des effets secondaires sur la peau, tels que démangeaisons, sensations de brûlures, sécheresse sévère, gerçures, ongles enflammés, chute de cheveux et cicatrices post-opératoires dus à leurs traitements. Voici quelques produits incontournables à utiliser.

Cicaplast Baume B5+ est ultra réparateur et apaisant. Lipikar Syndet AP+ est une crème lavante relipidante, anti-irritation et anti-grattage. Elle s'utilise en duo avec le Lipikar Baume AP+M, qui offre une triple action: anti-grattage, anti-rechute et apaisante pour les peaux agressées. Et surtout, on se protège avec le fluide solaire Anthelios UVMUNE 400 SPF50+... Les personnes atteintes d'un cancer doivent se protéger car leur peau peut être plus sensible



aux rayons UV, surtout si elles suivent des traitements comme la radiothérapie ou prennent certains médicaments photosensibilisants.

Une autre marque d'exception

La marque *Uriage* a créé une nouvelle gamme... Retrouvez l'huile lavante anti-grattage Xemose C8+ pour les sécheresses sévères. Utilisez le baume Xemose C8+ relipidant et anti-grattage en complément et découvrez le soin palpébral (soin spécifique destiné aux paupières et au contour des yeux) pour parfaire le tout.

Relipidante signifie que le produit apporte des lipides à la peau, c'est-à-dire des substances grasses naturelles similaires à celles présentes dans le film protecteur de la peau. Ces lipides aident à restaurer et protéger la barrière cutanée, ce qui est particulièrement important pour les peaux sèches, fragilisées ou sensibles.

La marque Louis Widmer

La gamme Nutriderm est super complète. Ce sont des cosmétiques qui soignent, nourrissent et régénèrent intensément la peau. L'assortiment de soins pour le visage et le corps de *Louis Widmer* a été réorganisé en sept lignes et deux catégories. Cela facilite l'orientation lors du choix de soins cutanés personnalisés.



sés. Demandez conseil à votre pharmacien qui vous guidera dans la gamme.

Soin pour les lèvres

Les lèvres aussi peuvent être desséchées. Pourquoi ne pas opter pour un soin hydratant mais un tantinet coloré pour rester coquette... Le nouveau baume soin de *Caudalie* au parfum fruité est parfait. Grâce à sa texture baume onctueuse qui fond à l'application et enveloppe les lèvres d'un confort immédiat, sans fini collant ni gras. Ce baume hybride s'applique également sur les pommettes pour un effet bonne mine immédiat. Sa texture riche se travaille facilement au doigt et se fond à la peau, sans marquer les rides ni les ridules.



Un beau teint

Lors d'un cancer, la fatigue peut se voir sur le visage. Un maquillage léger peut aider à illuminer le teint et donner bonne mine. Dites adieu aux imperfections, aux rougeurs et aux signes de fatigue grâce aux stick correcteurs nour-



rissants et ultra-légers de *Couleurs de noir*. Les produits sont formulés clean et conçus pour tous les types de peaux, même les plus sensibles. Ce stick correcteur à la texture mousse combine des poudres matifiantes, un mélange d'huiles aux propriétés anti-âge, de la vitamine E et des pigments purs pour un teint uniforme.

Démaquillants douceur

Il est important d'utiliser des produits très doux. chaque soir. Prendre le temps de nettoyer délicatement le visage aide à apaiser la peau, éliminer les impuretés et maintenir un confort au quotidien, tout en offrant un petit moment de bien-être et de réconfort.

La formule bi-phasée *Couleurs de noir* est toute douce et vous conviendra parfaitement. Comme l'eau micellaire H2O de *Bioderma* qui, en plus de démaquiller, apaise les peaux sensibles.



N'oubliez jamais de prendre soin de vous. Dans les moments difficiles, vous méritez de vous accorder du temps, de la douceur et des attentions pour vous sentir bien dans votre peau. Ces petits gestes, qu'il s'agisse d'un soin, d'un moment de détente ou simplement de se maquiller légèrement pour illuminer votre visage, sont autant de façons de vous chérir et de préserver votre bien-être. Prenez soin de vous, vous le méritez pleinement, chaque jour. ●

Les conseils d'Emilie de Mendantité



lbh.lu/z9r3u

La vie aux Jardins d'Alysea

Un engagement pour le bien-être

Blotti dans un écrin de quiétude et de verdure situé dans le prolongement de la réserve naturelle de Crauthem, et à seulement 15 minutes de Luxembourg-Ville, Les Jardins d'Alysea se profile comme une résidence de standing pour les seniors. Confort, cadre enchanteur, prestations de qualité, activités et animations, gastronomie et sécurité sanitaire y sont réunis pour votre bien-être.



MAISON DE SOINS
Résidence 5 étoiles

Maintenir le lien social et stimuler les sens

Une équipe d'éducateurs dynamiques permet aux seniors de poursuivre des activités sociales et thérapeutiques.

Elle propose un programme d'activités variées adaptées aux capacités de chacun, auxquelles les résidents peuvent participer en toute liber-



té: gymnastique, quizz, lecture, jeux, cinéma, concerts, sorties loisirs ou culturelles, divers ateliers (fleurs, peinture, mémoire).

Se sentir «comme chez soi»

Tous les résidents bénéficient d'espaces privés spacieux et confortables - de véritables «chez soi» - complétés par des infrastructures communes très «cosy»: d'agréables salons pour regarder la télévision, faire des activités ou profiter de rencontres familiales.

Il y a un jardin verdoyant pour se détendre ou se promener, une terrasse entièrement sécurisée, un espace de relaxation et des res-





taurants qui mettent les plaisirs culinaires à l'honneur, tout en respectant les régimes alimentaires de chacun.

Qualité, compétences et disponibilité

L'engagement des *Jardins d'Alysea* est d'offrir à chaque résident confort, écoute, convivialité, soins de qualité et sécurité, dans le respect individuel de l'intimité et des habitudes de vie de chacun. Pour atteindre cet objectif, une équipe pluridisciplinaire composée d'infirmiers, d'aides-soignants, d'ASF, d'auxiliaires de vie, d'ergothérapeutes, de kinésithérapeutes et d'une psychologue est à l'écoute de chaque personne. Elle apporte aide, soins et soutien au quotidien, ainsi qu'un accompagnement personnalisé et un encadrement adapté à chaque résident.

Du personnel soignant spécifiquement formé est dédié à l'accompagnement des personnes atteintes de démence. En renfort de l'équipe pluridisciplinaire interne aux *Jardins d'Alysea*,

“ Leur engagement: offrir à chaque résident confort, écoute, convivialité, soins de qualité et sécurité. ”

des médecins assurent un suivi médical régulier et personnalisé, veillant à la qualité optimale des soins. Le chef de rang veille à ce que chaque résident bénéficie d'un service hôtelier irréprochable, en s'assurant que les chambres, les espaces communs et les services de restauration répondent aux standards les plus exigeants, offrant ainsi un cadre de vie confortable et chaleureux.

Notre philosophie

Au sein d'un cadre élégant et chaleureux, apporter aux résidents une prise en charge globale et optimale dans un esprit d'accueil et de bienveillance, préserver la qualité de vie, le bien-être, dans un univers de partage, de sérénité et de respect, tel est notre engagement. ●

Les Jardins d'Alysea

48, rue de Hellange • L-3327 Crauthem
Luxembourg • Tél.: (+352) 27 12 93-1

À propos de nous



alysea.lu

Rentrée sous stress et nervosité

Rien ne va plus après la reprise? Saviez-vous que les troubles du sommeil et la nervosité sont une des facettes du manque de magnésium? Si des crampes musculaires et des tremblements des paupières complètent le tableau, pensez à corriger cette carence fréquente qui peut être aggravée par le stress. Pour vous y aider, le laboratoire Nutergia vous offre une association idéale.

Le magnésium contribue à réduire la fatigue et à une transmission nerveuse normale. Une baisse du statut en magnésium est même associée à diverses manifestations, allant de l'irritabilité à la déprime. Or, selon la célèbre étude SUVIMAX, 72% des hommes et 77% des femmes reçoivent moins des 2/3 des apports nutritionnels conseillés en magnésium. S'il y a donc un micronutriment à privilégier en cas de stress, c'est bien le magnésium pour ses bienfaits! D'autant que le stress augmente l'élimination rénale des oligoéléments et fait perdre à l'organisme de grandes quantités de magnésium. Mieux vaut ne pas laisser ce cercle vicieux s'installer!

Le conseil du pharmacien: ERGYMAG® et ERGYSTRESS Seren®

ERGYMAG® est riche en 4 formes de magnésium, vitamines B2, B3, B5 et B6. Le magnésium et les vitamines B3, B6 soutiennent le système nerveux et les fonctions psychologiques impliquées dans la gestion du stress.

“ ERGYSTRESS Seren® aide à combattre les pulsions sucrées associées au stress et ERGYMAG® rompt le cercle vicieux du manque de magnésium. ”



De plus, ERGYMAG® est aussi riche en zinc qui contribue à un métabolisme acido-basique normal, pour désacidifier l'organisme.

ERGYMAG® se présente sous forme de gélules, et la prise de 3 gélules permet de couvrir 80% des apports de référence en magnésium. La dose recommandée est de 2 à 3 gélules par jour. La prise peut se faire en-dehors ou au cours du repas, matin et/ou soir, sans incidence sur l'efficacité.

Pour renforcer l'apport en magnésium par une synergie à base de plantes, ERGYMAG® peut idéalement être combiné à ERGYSTRESS Seren®, qui apporte les bienfaits de la rhodiola, plante aux incroyables bienfaits pour le stress et la fatigue, qui agit sur de nombreux organes et diverses fonctions physiologiques en rétablissant équilibre, tonus et vitalité.

En aidant l'organisme à s'adapter au stress émotionnel passager, ERGYSTRESS Seren® contribue à réduire la fatigue et à améliorer l'état d'esprit. La formule contient aussi des vitamines B2, B3, B6, B9 et C et du magnésium qui participent à des fonctions psychologiques normales, ainsi que du L-tryptophane. Enfin, grâce à sa formulation, ERGYSTRESS Seren® aide aussi à combattre les pulsions sucrées souvent associées au stress. ●

Muqueuses sèches : les bienfaits de l'huile d'argousier

Démangeaisons vaginales, yeux qui piquent, voire inconfort digestif? Pharma Nord propose Omega 7, enrichi en huile d'argousier de haute qualité. Riche en acides gras sains et en vitamine A, la formule rassemble les nutriments parfaits pour votre peau et vos muqueuses.

Avec l'âge, de nombreuses personnes rencontrent des symptômes de muqueuses sèches. Ces symptômes affectent toutes les muqueuses, y compris les muqueuses oculaires. Chez les femmes, ces problèmes sont souvent associés à la ménopause, une période pouvant être accompagnée de divers déséquilibres dus à des changements hormonaux. C'est pourquoi l'huile du fruit de l'argousier, ces petites baies oranges riches en oméga-7, suscite un intérêt croissant.

Omega 7 de *Pharma Nord* contient un extrait d'argousier de haute qualité - l'extrait SBA24, riche en acides gras oméga-3, oméga-6, oméga-7 et oméga-9, en vitamines A et E, en polyphénols, flavonoïdes et autres phytonutriments spécifiques à l'argousier. La teneur en oméga-7 y est remarquable, et la teneur en vitamine A de cet extrait contribue aussi à maintenir une peau et des muqueuses normales.

Souvent négligée, la **sécheresse oculaire** touche les larmes et la surface oculaire. Elle a un impact sur la qualité de vie des patients et leur capacité à accomplir leurs activités quotidiennes. Une enquête menée dans huit pays européens a montré que ce trouble d'apparence anodine se traduit chez les patients par une altération de l'état de santé global, ainsi que par une moins bonne vision fonctionnelle.



Alimentez votre peau et vos muqueuses de l'intérieur

Crèmes, huiles et gels peuvent aider à traiter les symptômes de peau, mais ils ne peuvent suffire si notre corps ne dispose pas des nutriments indispensables au fonctionnement optimal de la peau et des muqueuses. Pour concentrer les vertus de l'argousier, la formule Omega-7 SBA24 utilise une extraction écologique et douce: l'huile délicate des baies et des graines est extraite à l'aide de la méthode la plus douce et la plus écologique qui soit, de façon totalement naturelle, sans produits chimiques ni chauffage.



Dans la tradition des exigences de qualité des produits *Pharma Nord*, SBA24 est une forme standardisée: même si la teneur en différents nutriments dans l'argousier peut varier en fonction du lieu, de la saison et de l'année, vous avez ainsi la certitude que le contenu et la composition de l'Omega 7 de *Pharma Nord* sont toujours les mêmes. Ce n'est donc pas sans raison que la plupart des études scientifiques réalisées avec de l'huile d'argousier utilisent la formule SBA24, à la composition spécifique offrant la garantie de toutes les propriétés actives. ●

Du nouveau face au **burn-out**

Peut-on prévenir l'épuisement professionnel ou mental? Peut-on améliorer ses symptômes par des médicaments ou des compléments alimentaires? Nous avons fait le point avec le Professeur Philippe Persoons, psychiatre-psychothérapeute belge spécialisé dans le burn-out. Mais au fait... qu'est-ce que le burn-out?

Face aux contraintes du monde extérieur, normalement nous nous adaptons, et notre organisme maintient une forme de stabilité. Cet état d'équilibre, c'est ce que l'on appelle l'allostase. Mais notre organisme a ses limites, que souvent l'on ne perçoit pas. Sous l'effet de l'accumulation de stress professionnel et/ou privé, une fatigue mentale peut alors s'installer, dont on récupère de moins en moins facilement.

On dort mal, on se sent épuisé, une spirale infernale s'enclenche insidieusement, jusqu'au moment où, après avoir dépensé tant d'énergie pour contrôler notre stress, l'organisme craque: c'est le burn-out, un épuisement complet, assorti de troubles du sommeil, d'une déstabilisation, de manifestations cognitives. On peut ainsi définir le burn-out comme un crash allostatique: le moment où, face aux agressions du quotidien, notre corps et notre esprit jettent le gant.

Un coût énorme pour la société

Chez nos voisins belges, le coût des incapacités de travail de longue durée suite à une dépression ou un burn-out était estimé à 1,6 milliard d'euros en 2020 (INAMI). Au Luxembourg, le *Quality of Work Index 2024* de la Chambre des salariés (CSL) et de l'Université du Luxembourg dresse un constat préoccupant: 51% des salariés interrogés présentent une souffrance psychique accrue ou élevée. La CSL pointe notamment les secteurs Horeca, commerce, construction, santé ou encore les salariés aux horaires atypiques. Dans les secteurs les plus marqués, on peut même parler de situation d'urgence, avec un nombre très élevé de salariés en situation de burnout, de



Développé initialement avec un cahier des charges strict pour soutenir la concentration de golfeurs de haut niveau, Grintax® combine quatre composants anti-stress aux propriétés antioxydantes et adaptogènes, qui agissent en synergie pour aider le corps à retrouver sa flexibilité, et maintenir son allostase:

- le ginseng de Sibérie, qui aide à moduler la production de cortisol, hormone du stress;
- l'Extramel®, qui diminue le stress oxydatif, lequel a des effets inflammatoires et accélérateurs du vieillissement;
- la taurine, qui agit au niveau cognitif sur la concentration, exerce des effets antioxydants et permet elle aussi de réguler indi-

- rectement la réponse au stress;
- la casozépine, extraite de la caséine de lait, qui aide le corps à se relaxer sans effet de dépendance.

La casozépine est un antidépresseur et un anxiolytique naturel, aux propriétés largement documentées, dépourvu d'effets secondaires et sans risque d'accoutumance.

Infos: grintax.be



nombreuses dépression liées au travail et des troubles du sommeil majeurs.

Grintax®: une action sur le système de réponse au stress

Pr Persoons: «Il existe divers suppléments alimentaires et préparations multivitaminées qui visent à améliorer les symptômes de fatigue et d'épuisement professionnel. Pour la plupart, cependant, l'effet sur la fatigue professionnelle et mentale n'a pas été suffisamment étudié scientifiquement. À cet égard, Grintax® se distingue par les pro-

priété des différents composants, dont chacun peut avoir un effet sur la fatigue professionnelle et mentale. Grintax® a fait l'objet de recherches rigoureuses dans le cadre d'une étude scientifique contrôlée, randomisée et de haute qualité, en double aveugle. Les résultats ont montré que Grintax® a un effet bénéfique sur les symptômes d'épuisement professionnel par rapport au placebo, et ce après 12 semaines de traitement.»

Grintax® en prévention et en récupération

Pr Persoons: «Grintax® peut être recommandé en prévention, pour réduire la fatigue ou pour apporter un équilibre à tous ceux qui doivent fournir un effort particulier, par exemple tous ceux qui sont actifs sur le marché du travail, les étudiants, les jeunes parents qui sont censés effectuer plusieurs tâches au quotidien, etc. Mais Grintax® constitue aussi un soutien efficace pour tous les patients qui reprennent le travail après un épuisement professionnel ou un burn-out.» ●



Demandez conseil à votre pharmacien

Citrex: un sérieux coup de pouce aux bonnes résolutions «poids»

Citrex est un complément alimentaire innovateur composé d'ingrédients naturels, pour une bonne régulation de la glycémie et des lipides et le maintien d'un métabolisme énergétique optimal.

Citrus Bergamia: effets bénéfiques sur l'optimisation du métabolisme énergétique, modulation du microbiote, effets antioxydants et anti-inflammatoires.

Citrus sinensis L. Osbeck: efficacité prouvée dans le traitement des troubles associés au syndrome métabolique; augmente le bon cholestérol (HDL) et diminue le mauvais cholestérol (LDL), réduit la tension artérielle (riche en potassium) et booste la perte de poids.

Picolinate de chrome: action bénéfique dans la réduction de la glycémie et l'amélioration de la sensibilité à l'insuline.

Vitamines B6 & B12: optimalisent le métabolisme des protéines et des glucides. Elles



réduisent le taux d'homocystéine dans le sang – marqueur de risque cardiovasculaire très important. ●

Citrex est régulièrement recommandé par les nutritionnistes en complément des mesures hygiéno-diététiques (rééquilibrage alimentaire, activité physique) pour les personnes qui présentent un excès de poids ou un «syndrome métabolique» typique de la cinquantaine, facteur de risque de complications cardiovasculaires. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Femmes et hommes inégaux devant la santé

Les femmes sont-elles le sexe faible de la médecine? On sait en tout cas que le sexe influence le diagnostic et le traitement de beaucoup de maladies. Et si les femmes vivent toujours plus longtemps que les hommes, elles vivent aussi moins d'années en bonne santé dans notre pays.

Dr E. Mertens

Ainsi, selon le rapport statistique sur la vie des femmes au Grand-Duché de Luxembourg publié par le STATEC en 2023, l'espérance de vie des femmes était de 85 ans, contre 81,7 ans pour les hommes, selon le gouvernement luxembourgeois. Cependant, les hommes vivent plus longtemps en bonne santé (jusqu'à 64 ans) que les femmes (62 ans), et il en est de même dans les pays scandinaves, au Portugal et aux Pays-Bas. Dans les autres pays européens, on constate l'inverse.

Le Luxembourg se positionne ainsi au 16^e rang au niveau européen, en-dessous de la moyenne européenne (65 ans). C'est à Malte que les femmes vivent le plus longtemps en bonne santé et en Lettonie le moins longtemps.

L'essor d'une médecine de genre

La compréhension de cet écart entre les sexes en matière de santé (le *gender health gap* pour les initiés) fait même l'objet d'une médecine de genre, qui connaît un essor croissant depuis quelques années, avec pour objectif de garantir la prise en compte des différences entre les hommes et les femmes dans la recherche, la prévention et le traitement.



Pendant très longtemps, le **patient standard** est en effet resté l'homme, et les femmes étaient exclues de bon nombre d'études, y compris pour les nouveaux médicaments qui étaient testés exclusivement ou majoritairement sur des hommes. Résultat, leurs besoins spécifiques sont toujours insuffisamment pris en compte à ce jour. Ainsi, on sait que les femmes atteintes d'endométriose, par exemple, souffrent pendant de nombreuses années avant qu'un diagnostic ne soit posé.

Depuis 2017, une directive européenne a été mise en place pour promouvoir l'égalité dans la **recherche clinique**. Malgré ces progrès, les femmes restent souvent sous-représentées. Et même le développement de l'intelligence artificielle représente un cercle vicieux, car elle s'appuie sur les données disponibles... où les hommes sont sur-représentés. La poule et l'œuf, donc.

Autisme différent chez les femmes

Selon des recherches récentes de la Faculté des Sciences Humaines, des Sciences de l'Éducation et des Sciences Sociales (FHSE) de l'Université du Luxembourg, par exemple, les femmes souffrant de troubles du spectre



Médecine au féminin: le saviez-vous?

Le fait, pour une patiente, d'être prise en charge par un médecin homme ou un médecin femme peut parfois faire une différence. Pouvoir consulter un médecin de son sexe n'a pas toujours été évident. Hommage à quelques pionnières au Grand-Duché.

En 1922, Marcelle Dauphin, est la première femme médecin-dentiste au Luxembourg. L'année suivante, en 1923, suit Louise Welter, première femme médecin généraliste, qui deviendra médecin scolaire de la ville de Luxembourg.

Parmi les gynécologues, on peut encore citer Flore Kayl, gynécologue établie en 1932 à Esch, ainsi que Elise Hannes, pédiatre et gynécologue établie en 1934 à Luxembourg-ville.

Enfin, les deux premières pharmaciennes du pays furent Mari Lentz (née en 1896) qui quitta le pays au bras d'un époux allemand en 1925, et Marguerite Delmotte (née en 1902), diplômée en 1928 et établie en 1930 à Esch.

Source: Dr Henri Kugener (*Semper Luxembourg*)

autistique sont ainsi probablement sous-diagnostiquées, car leurs compétences sociales tendent à masquer leur autisme.

À long terme, toutefois, les efforts déployés par les femmes souffrant d'autisme, pour faire «comme les autres», pourraient aboutir à l'épuisement, à la dépression ou au burn-out. Un mécanisme parmi d'autres, qui explique que, dès le jeune âge, la santé mentale et le bien-être soient systématiquement moins bons que chez les hommes.

Crises cardiaques sous-diagnostiquées

Comme le rappelle la *World heart federation*, les femmes atteintes de maladies cardiovascu-



Ma santé Ma sérénité

**Avec EASY HEALTH, prenez
soin de ceux que vous aimez
et comptez sur nous pour
protéger leur santé.**

easify.lu

DKV
Luxembourg

membre du Groupe **talux**

lares continuent d'être sous-diagnostiquées et sous-traitées en raison d'idées fausses et d'un manque de sensibilisation des patients et des médecins. Au point, tout de même, que les femmes sont plus susceptibles de mourir d'une crise cardiaque que les hommes.

Cette situation est principalement due à des idées fausses, notamment la conviction largement répandue selon laquelle les maladies cardiovasculaires toucheraient davantage les hommes que les femmes. Certaines manifestations des maladies cardiaques chez les femmes peuvent aussi différer de celles observés chez les hommes, ce qui fait que leurs symptômes sont parfois attribués à de l'anxiété, par exemple.

Ainsi, saviez-vous que dans nos pays, sur les 15 dernières années, le pourcentage de femmes de moins de 50 ans victimes d'un infarctus a triplé, et qu'en cas de malaise cardiaque, une femme a 27% moins de chance de bénéficier d'un massage cardiaque qu'un homme? ●

“ En cas de malaise cardiaque, une femme a 27% moins de chance de bénéficier d'un massage cardiaque qu'un homme. ”

Initiatives au Luxembourg

Depuis 2017, la Clinique de la Ménopause du CHL propose une prise en charge globale et personnalisée des symptômes et risques de santé qui peuvent être majorés suite aux changements hormonaux survenant à la ménopause.

Ce 17 octobre 2025, le CHL organise une journée de sensibilisation dédiée à la ménopause et aux maladies cardiovasculaires. L'événement mettra l'accent sur le rôle central du sport, de la nutrition et de la prévention cardiovasculaire.

À lire dans notre édition du mois de septembre.



Pour en savoir plus sur la Clinique de la Ménopause: chl.lu/fr/service/clinique-de-la-menopause

Facteurs de risque cardiovasculaires chez les femmes



Plusieurs facteurs de risque majeurs de maladies cardiovasculaires affectent aussi bien les femmes que les hommes, notamment l'hypertension artérielle, une mauvaise alimentation, l'obésité,

la sédentarité et l'hypercholestérolémie.

Mais d'autres facteurs de risque peuvent jouer un rôle plus important:

- Le **diabète**: les femmes diabétiques sont plus susceptibles de développer une maladie cardiaque que les hommes diabétiques;
- Le **tabagisme**: les femmes qui fument sont plus susceptibles de développer une

maladie cardiovasculaire que les hommes qui fument;

- La **ménopause**: la chute des œstrogènes après la ménopause augmente le risque de développer des maladies cardiovasculaires;
- Les **complications de la grossesse**: l'hypertension artérielle ou le diabète pendant la grossesse peuvent augmenter le risque à long terme d'hypertension artérielle, de diabète et de maladies cardiovasculaires.

Au Luxembourg, les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès des femmes, et elles font 6 fois plus de victimes que le cancer du sein. C'est pourquoi un bilan cardiovasculaire complet est recommandé pour toutes les femmes à partir de 50 ans.

URIAGE

EAU THERMALE

8
CÉRAMIDES
BIOMIMÉTIQUES

PLUS DE CÉRAMIDES
DANS LA PEAU*
RÉPARE ET APAISE

ANTI-RECHUTE 48H**

XEMOSE C⁸⁺

PEAUX TRÈS SÈCHES
À TENDANCE À L'ECZÉMA ATOPIQUE

*Test sur explant de peau après 1 application : mesure à 24h
**Diminue les sensations de grattage



LA SCIENCE DE LA TRIPLE BARRIÈRE POUR RESTAURER LA SANTÉ DE LA PEAU

SOUTENUE PAR 17 BREVETS

DÉVELOPPÉE ET RECOMMANDÉE PAR LES DERMATOLOGUES



La santé intégrative, c'est redonner aux patients les clés de leur bien-être

Être touchée par un cancer du sein est une épreuve qui bouleverse tout: le corps, le moral, la vie familiale, sociale et professionnelle. Mais aujourd'hui, au Luxembourg, les femmes ne sont plus livrées à elles-mêmes.



Sandrine Stauner-Facques

Europa Donna Luxembourg accompagne les personnes touchées par le cancer du sein à chaque étape, en proposant écoute, soins de support et actions de prévention pour favoriser un mieux-être durable.



Rencontre avec Laurie Mathay

Infirmière spécialisée en santé communautaire et plus récemment, diplômée en santé intégrative, elle coordonne depuis

2025, avec toute une équipe de membres bénévoles très engagés, les projets santé et sociaux de l'association *Europa Donna Luxembourg*, qui milite depuis 2002 pour la prévention, l'accompagnement et les droits des personnes touchées par un cancer du sein.

«Ce que je défends aujourd'hui chez *Europa Donna*, c'est une manière d'accompagner qui respecte chaque personne dans sa globalité. Derrière chaque maladie, il y a une histoire, un vécu, une personne à accompagner. Soigner une personne, ce n'est pas seulement traiter sa maladie.»

Quand on rencontre Laurie, on est immédiatement frappé par sa douceur et son écoute. Son regard bienveillant témoigne de son engagement: depuis plus de 15 ans, elle accompagne

celles et ceux qui, après un cancer, doivent réapprendre à vivre avec leur corps et à retrouver confiance. Elle explique que «*Un traitement ne se termine pas à la dernière chimio ou radiothérapie. Après, il faut se reconstruire, sur tous les plans.*»

La santé intégrative, c'est quoi?

La santé intégrative est une approche globale de la santé, qui repose sur trois piliers:

- 1) Les soins conventionnels - validés scientifiquement, prescrits et suivis médicalement (médicaments, chirurgie, soins médicaux et paramédicaux, accompagnement psychosocial...);
- 2) Les soins complémentaires - comme le *Qi Gong*, la méditation de pleine conscience, la sophrologie, les soins socio-esthétiques, ou encore l'acupuncture, pour améliorer le confort et la qualité de vie des patients, ainsi que de faire face aux effets secondaires de certains traitements;
- 3) L'implication active du patient - car personne ne connaît mieux son corps et ses besoins que lui-même.

Au-delà des traitements: soigner la personne dans sa globalité

«On ne juxtapose pas ces approches, on les tisse ensemble, on les structure. C'est la synergie entre tous les éléments qui fait la différence.»

Selon de nombreuses recherches et notam-

ment celles présentées à l'ASCO (*American Society of Clinical Oncology*) et l'ESMO (*European Society for Medical Oncology*), les pratiques complémentaires comme le *Qi Gong*, le yoga ou la méditation aident à réduire fatigue, anxiété, douleurs et troubles du sommeil chez les patients en oncologie.

Après le cancer: un défi souvent invisible

Les traitements sauvent des vies, mais ils laissent parfois des traces durables. L'étude française VICAN (2015) révèle que 20% des patientes ayant eu un cancer ne reprennent pas le travail cinq ans après leur diagnostic. Fatigue chronique, douleurs, difficultés de concentration ou anxiété peuvent persister longtemps. «*C'est là que la santé intégrative prend tout son sens*», souligne Laurie. «*Elle ne remplace pas la médecine, elle la complète, pour aider à retrouver une vie pleine et active.*»

Et la prévention dans tout cela?

Souvent abordée trop tard, la prévention est un pilier fondamental. Laurie insiste: «*Prendre soin de soi ne commence pas après un diagnostic, mais bien avant.*» Cela passe par une hygiène de vie saine: bouger, bien dormir, manger équilibré, gérer son stress... mais aussi consulter des professionnels, même sans symptômes.

Cette prévention primaire réduit les risques de maladie et renforce nos ressources internes. Mais la prévention secondaire est tout aussi cruciale dans le cadre du cancer du sein:

- Pratiquer l'auto-surveillance de sa poitrine;
- Consulter un(e) gynécologue au moins une fois par an;
- Participer au Programme Mammographie gratuit du ministère de la Santé (tous les deux ans, pour les 45 - 74 ans au Luxembourg).

«*Trop de femmes découvrent leur cancer à un stade avancé. Pourtant, un dépistage précoce sauve des vies. Prévenir, c'est prendre soin de soi à tous les âges de la vie. Il ne s'agit pas de vivre dans la peur de la maladie, mais de se donner les moyens d'agir en conscience et en confiance.*»

Europa Donna Luxembourg: un soutien concret

Depuis son arrivée en novembre 2024, Laurie soutient les projets au sein d'*Europa Donna Luxembourg*:

- Proposer des consultations d'écoute, de soutien et de guidance, soit dans les bureaux d'*Europa Donna Luxembourg*, soit en téléconférence, soit par téléphone afin d'offrir un espace de parole, répondre aux besoins des personnes pendant leur parcours de soins et leur offrir une orientation personnalisée vers les structures, les professionnels et les ressources existantes;
- Proposer des groupes de paroles ou encore des ateliers collectifs, encadrés par des professionnels qualifiés pour les patients et bientôt pour les proches aidants;
- Offrir des soins de support individuels financés à 50% par l'association, aux membres d'*Europa Donna Luxembourg*;
- Offrir une aide familiale gratuite, ensemble avec la *Fondation Cancer* et mise en place par l'association *Arcus*, pour des familles avec enfants jusqu'à l'âge 13 ans;
- Proposer des séances de sensibilisation et de prévention du cancer du sein dans les milieux professionnels, les lieux publics, les hôpitaux...

Les conseils de Laurie

«*Il est important d'accompagner les patients à renforcer leurs capacités d'adaptation grâce à une guidance bienveillante, basée sur leurs ressources personnelles. Trop souvent, les patientes ignorent que ces aides existent. Notre rôle est de les informer, de les guider et de créer des passerelles entre les professionnels.*»

«*Ne sous-estimez pas vos besoins après un cancer. Ce que vous ressentez est légitime. Entourez-vous, explorez ce qui vous fait du bien, et souvenez-vous: votre santé, c'est un équilibre global.*»

Pour aller plus loin

- Société Française d'Oncologie Intégrative: sfoi.fr
- Association Française de Soins de Support en Oncologie: afsos.org
- Actions d'Europa Donna Luxembourg: europadonna.lu. ●



Be by *Laura*

Be by *La Chauve Sourit*

Laura est une personnalité à part, de celles qui marquent les esprits et les cœurs. Avec son énergie lumineuse et sa profonde bienveillance, elle incarne une rare authenticité.

Sandrine Stauner-Facques
Photos: Incarda Deseyen/Tanja El Kabid

Animée par une passion sincère d'accompagner et de soutenir les autres, elle transforme chaque rencontre en un moment unique.

Laura en quelques mots

Laura possède ce petit «quelque chose» d'in-définissable qui la rend inoubliable. Survivante de deux cancers, elle s'est relevée plus forte, plus rayonnante et plus intensément amoureuse de la vie que jamais. Solaire, souriante et portée par un optimisme inébranlable, elle transforme ses épreuves en une incroyable source d'inspiration. Au quotidien, elle met son expérience, son vécu et sa sensibilité au service des autres, que ce soit dans son métier d'infirmière en oncologie au CHL ou encore à travers ses multiples activités parallèles.

Coach en image, coach de vie et praticienne en tatouages paramédicaux réparateurs, Laura accompagne avec délicatesse et humanité celles et ceux qui croisent son chemin, en les aidant à retrouver confiance, force et beauté.

Coaching

Le coaching en image consiste à accompagner chacun pour renforcer sa confiance, révéler ses atouts et s'épanouir dans sa vie personnelle ou professionnelle. Forte de son expertise, Laura met ses compétences au service de ceux qui souhaitent se redécouvrir et mieux vivre les changements de leur vie, quels qu'ils soient.

- **Coaching en image:** Laura développe de plus en plus cette activité et elle ne s'adresse pas seulement aux personnes touchées par

la maladie, mais aussi aux personnes qui sont en demande de changements. Elle aide chacun, à tout moment de sa vie, lorsqu'un tournant se présente (nouveau départ professionnel, divorce, changements personnels ou après une maladie). Elle redonne confiance et fait remonter l'estime de soi. Elle propose du shopping adapté après une opération ou selon des besoins spécifiques. Laura apprend à se maquiller, à créer un effet bonne mine, à réveiller ses atouts. Elle accompagne également ceux qui souffrent de blocages liés à leur image, qu'il s'agisse d'une mastectomie, d'une prise de poids après traitement médical ou de toute autre difficulté. Le coaching en image s'adresse à toute personne qui souhaite améliorer son apparence et renforcer son estime de soi. Laura accompagne chacun à des moments clés de la vie en aidant à retrouver confiance et plaisir dans son image.

- **Ateliers maquillage pendant un cancer:** Laura transmet des gestes concrets et utiles, comme l'art de redessiner les sourcils. Elle partage également des astuces beauté simples et efficaces qui permettent de se ré-approprier son image avec douceur et fierté.
- **Coach de vie:** Laura aide à clarifier ses priorités, à définir ses objectifs et à trouver les moyens concrets pour les atteindre.
- **Praticienne en tatouages paramédicaux réparateurs:** Grâce à son savoir-faire, elle redonne confiance à celles et ceux qui ont traversé des épreuves. Ses gestes précis permettent de camoufler ou d'atténuer des cicatrices, de recréer une aréole mammaire après un cancer, ou encore de redonner une harmonie à la peau. Au-delà de l'aspect esthétique,



Témoignages



lbh.lu/q9mb1

En octobre, elle représentera le Luxembourg au World Championship en Hollande pour le tatouage d'aréoles mammaires: une belle expérience de plus à son actif.

tique, son travail aide à refermer des blessures visibles et invisibles, à se réconcilier avec son corps, et à oser de nouveaux départs.

Laura incarne cette force lumineuse qui prouve que, même après les épreuves les plus dures, il est possible de se réinventer, de se sublimer et de rayonner à nouveau.

Focus sur le tatouage paramédical réparateur

Laura pratique le tatouage paramédical de reconstruction mammaire avec une maîtrise

impressionnante. Notez que grâce à une convention signée avec *Europa Donna Luxembourg*, les femmes concernées par le cancer du sein bénéficient d'une prise en charge de la moitié du coût des prestations proposées par Laura, dont la reconstruction de l'aréole et du tétou, non remboursées par la CNS. Au-delà de la technique, Laura redonne aux femmes bien plus qu'une image: une confiance, une dignité et une nouvelle façon de se regarder dans le miroir. Chaque aréole recréée est un symbole de résilience et d'espoir, une véritable renaissance. ●



COACHING DE VIE

TATOUAGE PARAMÉDICAL RÉPARATEUR

COACHING EN IMAGE



BE... by La Chauve Sourit BE... by Laura
Container 2, rue des Carrefours L-8124 Bridel
Whatsapp: +352 621 23 90 98 • contact@bebylaura.lu





Au Luxembourg, les femmes ne sont pas seules face au cancer du sein

Être touchée par un cancer du sein est une épreuve qui bouleverse tout: le corps, le moral, la vie familiale, sociale et professionnelle. Mais aujourd'hui, au Luxembourg, les femmes ne sont plus livrées à elles-mêmes.

Sandrine Stauner-Facques

Grâce à la mobilisation conjointe d'associations engagées et de structures hospitalières générales et spécialisées, elles bénéficient d'un véritable réseau de soutien, d'écoute et de soins. À chaque étape du parcours, du diagnostic à la reconstruction, elles sont accompagnées avec humanité et professionnalisme.

Des associations engagées sur tous les fronts

Europa Donna Luxembourg

Europa Donna Luxembourg, reconnue d'utilité publique depuis 2010 et affiliée à la coalition européenne *Europa Donna*, agit pour la prévention, le dépistage et l'accompagnement des femmes touchées par le cancer du sein. Elle propose des

groupes de parole, des consultations de soutien et des soins de support. Chaque année, elle organise le *Broschkriibslaf*, une course/marche solidaire qui rassemble la communauté engagée pour la prévention et la santé des personnes atteintes d'un cancer du sein.

Fondation Cancer

Active depuis 1994, la Fondation agit sur trois axes: prévention, aide directe aux patients et soutien à la recherche. Elle offre des consultations psychologiques gratuites, organise des activités bien-être, anime des groupes de parole et coordonne le célèbre «*Relais pour la Vie*».

Think Pink Luxembourg

Créée en 2009, cette association anglophone sensibilise aux cancers féminins et soutient les femmes touchées, ainsi que leurs familles. Elle organise des événements solidaires (*Race for the Cure*, *Ladies Night...*), édite un guide pratique pour les patientes et soutient la recherche.

“ Solidarité et soins à chaque étape du combat. ”

ALGSO (Association Luxembourgeoise du Sport en Oncologie)

Fondée en 2009, l'ALGSO propose des activités sportives adaptées aux personnes atteintes d'un cancer: aquagym, yoga, marche, renforcement musculaire... Ces cours, encadrés par des professionnels, améliorent la condition physique, la qualité de vie et réduisent le risque de récurrence.

Les femmes atteintes d'un cancer du sein peuvent donc compter sur ces quatre entités et en premier lieu sur les six entités hospitalières du pays.

Des centres hospitaliers solides pour un accompagnement médical de qualité en oncologie

Le Luxembourg dispose également de 4 établissements hospitaliers généraux qui assurent une prise en charge médicale et paramédicale complète et coordonnée en oncologie:

- Le Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL);
- Le Centre Hospitalier Emile Mayrisch (CHEM);
- Le Centre Hospitalier du Nord (CHdN);
- Hôpitaux Robert Schuman (HRS).

Et de deux établissements hospitaliers spécialisés qui offrent des soins spécifiques:

- Le Centre François Baclesse (CFB);
- Le Centre de Réhabilitation du Château de Colpach (CRCC).

Grâce à la solidarité des associations et à l'expertise des structures hospitalières, les personnes touchées par un cancer du sein au Luxembourg ne sont jamais seules. À chaque étape - du choc du diagnostic aux phases de traitement, de reconstruction et de retour à la vie - elles sont entourées, écoutées, soutenues. Ce maillage humain et médical, unique en son genre, incarne une promesse essentielle: celle d'une prise en charge globale, bienveillante et résolument tournée vers la vie. ●

EXTRAITS DE PLANTES BIO EN AMPOULES

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.

Sans colorant • Sans conservateur • Sans alcool



Biodynamizer®



OxyPhyteau
La Source d'actifs

11 Complexes
23 Simples



Plantes issues de l'agriculture biologique



oxyphyteau.com





Faut-il rester *dynamique* lorsqu'on a un cancer?

Selon de nombreuses études, l'activité physique contribuerait à améliorer la qualité de vie pendant et après le cancer. Il est également prouvé que bouger est bénéfique et réduirait le risque de récurrence de certaines tumeurs.

Sabrina Frohnhofner

Vous êtes malade et épuisé. Pourtant, *«il est recommandé de faire de l'exercice pendant et après le cancer»*, affirme Alexis Lion, chargé de direction de la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé. Car ce serait bénéfique. *«Plusieurs études sur le sujet l'ont démontré, du moins pour certains cancers comme celui du sein ou du côlon.»*

Plus l'activité physique est commencée tôt (ou préservée) dans le parcours de soins, plus ses effets seront positifs. L'Organisation Mondiale de la Santé préconise: 150 minutes d'activités d'aérobic par semaine, ajoutez-y de la musculation et des exercices d'équilibre. *«Bien sûr, il faut adapter en fonction de son état et de sa fatigue. Le mieux est de demander un avis médical ou de se rapprocher de son oncologue.»*

Quels sports pratiquer?

L'idéal est de pratiquer au moins 30 minutes par jour d'exercice cardiorespiratoire (marche, nage, vélo...), au moins cinq jours par semaine, en évitant de rester plus de deux jours consécutifs sans pratiquer. Au moins deux séances par semaine de renforcement musculaire modéré des membres inférieurs, supérieurs et du tronc: cela correspond, par exemple, au simple fait de porter les courses ou de monter et descendre les escaliers. Des pratiques d'assouplissement et de mobilité articulaire deux fois par semaine: étirements maintenus 10 à 30 secondes et répétés deux ou trois fois, sans inconfort ni raideur. Des exercices d'équilibre peuvent être intégrés aux activités quotidiennes ou de loisir si vous êtes âgé de 65 ans et plus.

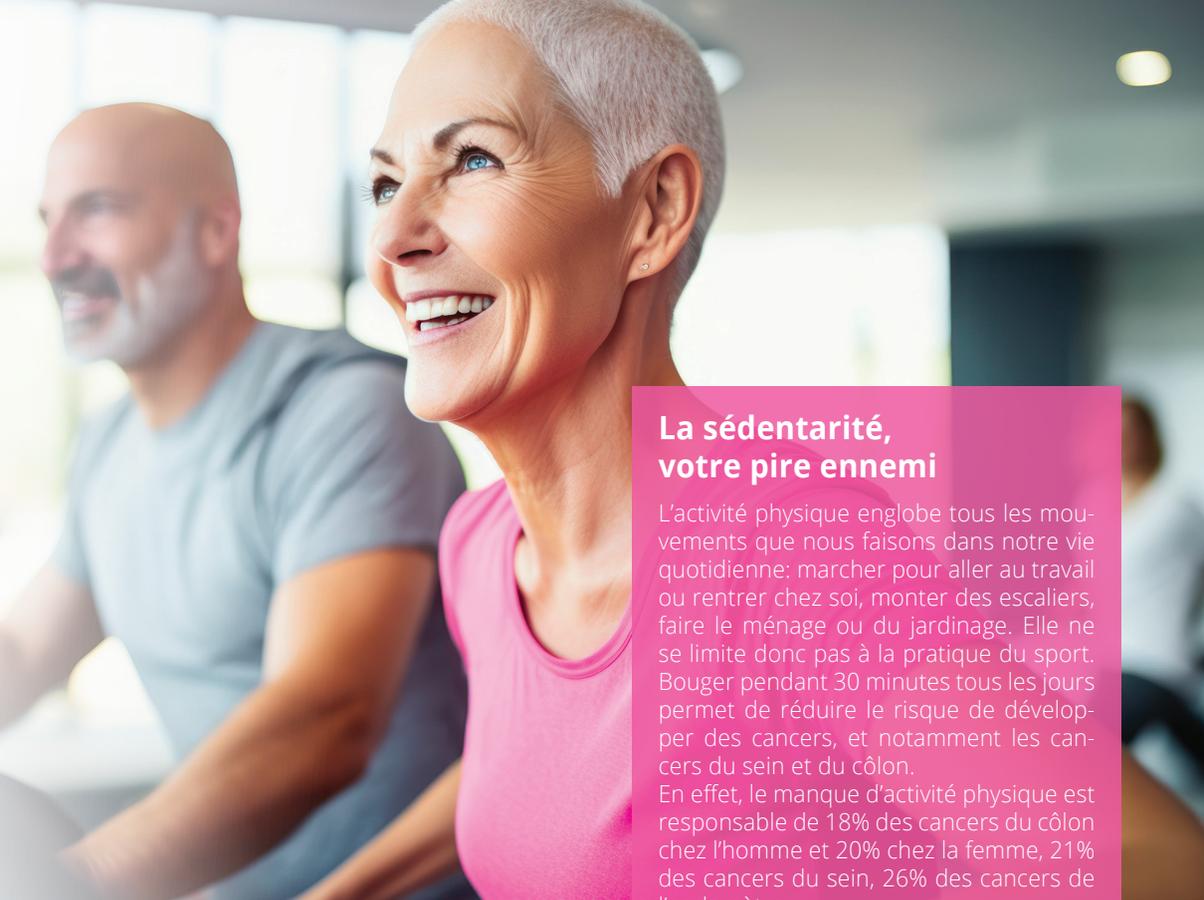


“ Les cancers les plus fréquents chez la femme sont celui du sein, du poumon et colorectal; chez l'homme on retrouve la prostate et le côlon, mais aussi le poumon. ”

Les bienfaits

L'activité physique présente de nombreux bénéfices sur les plans psychique et physique: meilleure tolérance aux traitements, réduction de la fatigue, maintien ou normalisation de la composition corporelle, augmentation des capacités physiques, prévention contre l'anxiété et amélioration de l'estime de soi et de l'image corporelle.

L'activité physique est enfin reconnue comme un facteur d'allongement de l'espérance de vie et de réduction du risque de récurrence. *«Il faut savoir qu'au Grand-Duché, 1 décès sur trois est lié au cancer, qu'il y a actuellement 18.000 personnes malades et qu'on recense 3.400 nouveaux cas chaque année. Étonnamment, l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques (ALGSO) ne compte que 400 membres, il y a encore de la marge pour faire comprendre l'importance de l'activité physique face à la maladie.»* La priorité étant de maintenir un mode de vie actif, pensez-y.



La sédentarité, votre pire ennemi

L'activité physique englobe tous les mouvements que nous faisons dans notre vie quotidienne: marcher pour aller au travail ou rentrer chez soi, monter des escaliers, faire le ménage ou du jardinage. Elle ne se limite donc pas à la pratique du sport. Bouger pendant 30 minutes tous les jours permet de réduire le risque de développer des cancers, et notamment les cancers du sein et du côlon.

En effet, le manque d'activité physique est responsable de 18% des cancers du côlon chez l'homme et 20% chez la femme, 21% des cancers du sein, 26% des cancers de l'endomètre.

La pratique d'une activité physique régulière a de nombreux bénéfices pour la santé, tant mentale que physique et quels que soient l'âge ou le sexe. Elle permet de réduire le risque de maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète, etc. Elle contribue aussi à améliorer la santé mentale et à diminuer l'anxiété.

Or, l'insuffisance d'activité, soit moins de 30 minutes par jour, serait responsable de 3.000 nouveaux cas de cancer par an en France, par exemple.

L'activité physique adaptée

Selon la localisation de votre cancer, votre état physique, vos antécédents personnels de pratique ou votre niveau de tolérance à certains traitements, il peut être préférable de pratiquer une activité physique adaptée. «*Au Luxembourg, trois associations existent, entre la Fondation Cancer, Think Pink et ALGSO, et proposent de l'activité physique adaptée. Ne négligez pas l'aspect social. Bouger et voir du monde, c'est important*», rappelle Alexis Lion. ●

Bombes aérosols

Éliminer en toute sécurité, utiliser des alternatives !

De nombreux produits de la vie quotidienne sont disponibles en spray. A côté des avantages, des bombes aérosols ont aussi des inconvénients. Quels que soient leurs ingrédients, elles sont dangereuses en raison de leur remplissage en propulseur: elles sont sous pression et peuvent exploser à des températures plus élevées ou en cas d'utilisation inappropriée. 

 **Élimination correcte : Collecte mobile de la SDK | Centre de ressources**





Les protéines sont vos alliées face au cancer

Lorsqu'on est malade, on fait moins de sport, on mange peu et on est donc plus faible. Pour tenir le cap, Pauline Piperato, diététicienne à Belval et en milieu hospitalier en France, préconise d'adapter son alimentation en misant sur les protéines.



Sabrina Frohnhofner

La maladie bouleverse l'organisme et ses besoins énergétiques, mais également les habitudes de vie. C'est inévitable, le cancer est souvent synonyme de perte d'appétit et donc de poids. «Avec le traitement, on se sent moins en forme», admet Pauline Piperato, qui intervient comme diététicienne en milieu hospitalier. Forcément, qui dit perte d'appétit suppose aussi avoir des carences.

«Les effets secondaires liés à la chimio et autres soins sont en principe des nausées, des diarrhées, de la constipation.» Pour y faire face, un seul remède naturel: l'alimentation. Mais les traitements contre le cancer peuvent altérer le goût de certains aliments.

Se faire plaisir

«Contrairement à ce qu'on pense, manger plus ne nourrit pas le cancer.» Le cancer est une maladie caractérisée par la prolifération incontrôlée de cellules, liée à un échappement aux mécanismes de régulation qui assure le développement harmonieux de notre organisme

“ Une alimentation équilibrée, associée à une activité physique, est un facteur essentiel pour lutter contre un cancer. ”

et la coexistence des cellules normales entre elles. En se multipliant de façon anarchique et en modifiant leur environnement, les cellules cancéreuses donnent naissance à des tumeurs qui se développent en envahissant puis détruisant les zones qui les entourent.

Les organes, pour fonctionner, ont besoin de plus d'énergie et de force pour combattre. Le secret? Les protéines. «Contre toute attente, on préconise de manger plus de viande, mais aussi du poisson et des produits laitiers. Il ne faut pas hésiter à ajouter du fromage râpé dans les pâtes, un œuf dans de la purée, car il est essentiel d'enrichir son alimentation si on ne veut pas perdre trop de muscle.»

Car c'est un cercle vicieux: moins on s'alimente, plus on risque la dénutrition. «Souvent, une personne trop faible ne pourra pas avoir de traitement et donc ses chances de guérison se verront amoindries.»

Une alimentation équilibrée

La bonne nouvelle? «Hormis l'alcool, aucun aliment n'est à proscrire. Ce n'est vraiment pas le moment de songer à faire un régime lorsqu'on souffre d'un cancer.» Et si la maladie se situe au niveau de la bouche ou de l'œsophage et que manger devient délicat, le mieux est d'opter pour une alimentation artificielle, par sonde.



«Avoir une alimentation équilibrée peut aider, les protéines végétales sont également recommandées. Et si on a moins faim, je conseille de répartir ses repas en plusieurs collations.» ●



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

Bon à savoir

De nombreuses études ont démontré que les sujets consommant davantage de fruits, de légumes, de poisson développaient moins de cancers des voies digestives (bouche, œsophage, estomac, côlon), des voies respiratoires (bronches et poumons) et du pancréas. Il est ainsi recommandé de manger chaque jour entre 400 et 800 g de fruits et légumes variés. Frais, crus ou cuits, ils apportent tous leurs qualités nutritionnelles. En 2019, l'enquête du *Crédoc* sur les comportements alimentaires des Français a révélé que seuls 42% des consommateurs respectent les cinq fruits et légumes par jour préconisés par le *Plan National Nutrition Santé*.

Durant la maladie, les fruits frais ou secs riches en fibres facilitent notamment le transit intestinal. Ils favorisent le nettoyage des muqueuses. Ils peuvent diminuer la sensation de sécheresse buccale entraînée par une chimiothérapie. En revanche, le pamplemousse aurait une interaction avec certains médicaments, d'après la *Ligue contre le cancer* qui a édité une brochure sur l'alimentation.

REFLUX ACIDE ?

BRÛLURES D'ESTOMAC ?

SENSATION PERMANENTE
DE LOURDEURS D'ESTOMAC ?

ACIDITÉ GASTRIQUE
SOULAGEMENT
RAPIDE
PROTECTION
NATURELLE



recommandé par
93%
des utilisateurs*



ou



NOUVEAU

Arôme menthe

Arôme fruité

Découvrez
notre gamme de
gommés à sucer
aux saveurs variées !



Disponibles
en pharmacie



aux
extraits de
plantes

à base de
gomme
d'acacia
naturelle

sans
sucre



LEHNING
LABORATOIRES



GRATIN DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE

L'astuce de Sandrine:

Ajouter quelques cuillerées de crème fraîche à la béchamel pour un gratin encore plus fondant et onctueux.

SCONES



L'astuce d'Anne:

Une recette de base à transformer en incorporant dans la pâte 150 g de raisins secs ou des fruits frais comme vous le feriez pour des muffins.



GRATIN DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 chou-fleur moyen
- 500 g de pommes de terre
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 500 ml de lait
- 4 œufs durs
- 100 g de fromage râpé (gruyère ou comté)
- Sel, poivre, muscade, persil



Mode de préparation

- Préchauffer le four à 200°C.
- Éplucher et couper les pommes de terre en rondelles, détacher le chou-fleur en petits bouquets.
- Cuire les pommes de terre et le chou-fleur à la vapeur 10 à 15 min (ils doivent rester légèrement fermes).
- Pour la béchamel: faire fondre le beurre, ajouter la farine, cuire 1 min, puis incorporer le lait progressivement. Assaisonner avec sel, poivre et muscade.
- Dans un plat à gratin beurré, disposer le chou-fleur, les pommes de terre et les œufs coupés en deux, verser la béchamel par-dessus et saupoudrer de fromage râpé.
- Cuire 25 à 30 min au four jusqu'à ce que le gratin soit doré.
- Ajouter du persil frais avant de servir.

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



SCONES

Ingrédients

- 500 g de farine
- 50 g de sucre
- 125 g de beurre demi-sel bien froid
- 30 cl de lait frais demi-écrémé
- 2 grosses cuillerées à soupe de levure chimique
- 1 œuf battu



Mode de préparation

- Préchauffer le four à 200°C.
- Tamiser la farine et la levure dans un grand saladier. Ajouter le sucre puis le beurre coupé en dés. Frotter entre vos doigts jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure. Faire un puits au milieu, verser le lait et mélanger délicatement avec une fourchette pour obtenir une pâte souple (si elle est trop sèche, ajouter du lait, si elle colle, ajouter de la farine).
- Mettre la pâte sur une surface farinée, puis l'abaisser sur 3 cm d'épaisseur. Y découper des ronds de 5 ou 7 cm avec un emporte-pièce. Les disposer sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé ou sur un tapis en silicone, et badigeonner les scones d'œuf battu.
- Enfourner 15 à 20 min jusqu'à ce que les scones soient bien gonflés et dorés. On peut les déguster chauds, tièdes ou froids.

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...



Un petit plaisir gastronomique?

C'est votre choix

Détecter les allergènes alimentaires?

C'est notre priorité

Allergie et intolérance alimentaires: comment se protéger?

L'allergie et l'intolérance alimentaires sont des réactions inappropriées de l'organisme face à certains aliments. Les symptômes de l'allergie peuvent varier de bénins (démangeaisons, rougeurs, picotements dans la bouche) à sévères (difficultés respiratoires, anaphylaxie). L'intolérance peut donner des symptômes similaires (désagréments digestifs ou cutanés). La principale différence avec l'allergie? Elle n'implique pas le système immunitaire et elle ne met généralement pas la vie en danger.

Le seul moyen d'éviter une réaction: ne pas consommer l'aliment en cause. Pour cela, la loi oblige à indiquer clairement les ingrédients allergènes. Lire attentivement l'étiquette d'un produit ou consulter les allergènes d'un menu devient alors un geste essentiel: simple, rapide et protecteur pour la santé.

L'ALVA garantit la sécurité alimentaire en contrôlant la présence d'allergènes. Elle met à disposition des consommateurs plusieurs outils pour mieux les informer et les guider.



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

 
AUTORITÉ EUROPÉENNE DE SÉCURITÉ DES ALIMENTS

«Sou schmaacht Lëtzebuerg»: la fierté du terroir luxembourgeois

La campagne «Sou schmaacht Lëtzebuerg» («Savourez le Luxembourg») crée un lien direct entre les consommateurs, les producteurs locaux et les établissements, comme les cantines ou les restaurants, qui mettent à l'honneur des aliments cultivés et produits au Luxembourg.

Sandrine Stauner-Facques



Elle valorise les produits de saison et encourage une alimentation locale, saine et responsable. Un véritable élan collectif au service du terroir et des circuits courts.

Le concept

«*Sou schmaacht Lëtzebuerg*» est une campagne lancée en 2009 par la Chambre d'Agriculture et le Ministère de l'Agriculture pour valoriser les produits agricoles, viticoles et horticoles du Luxembourg. Elle promeut la richesse du terroir local et les bienfaits du locavorisme. Si les produits traditionnels (viande, produits laitiers, vins, crémants...) sont bien établis, de

“ Une newsletter gourmande, locale et pleine d'idées: à savourer régulièrement sans modération! ”

nombreux producteurs innovent aujourd'hui avec des créations gourmandes qui méritent vraiment d'être découvertes.

Misez sur l'authenticité

La campagne «*Sou schmaacht Lëtzebuerg*» offre aux adhérents la possibilité de s'engager concrètement en faveur des produits locaux issus de l'agriculture, de la viticulture et de l'horticulture luxembourgeoises. En y adhérant, les professionnels valorisent le terroir tout en séduisant une clientèle attentive à la qualité, à la saisonnalité et à la transparence. Ils bénéficient d'un soutien institutionnel: certificat d'adhésion, matériel promotionnel, présence sur le site officiel et surtout, la possibilité d'afficher fièrement leur engagement grâce au logo de la campagne.

Au-delà des bénéfices directs, ils participent activement à une démarche responsable, fondée sur les circuits courts, l'économie locale, la durabilité, la diversité et la solidarité. Un vrai levier de différenciation pour leurs établissements, et un geste fort pour une consommation plus consciente.

NOUVEAU! La newsletter gourmande, locale et inspirante à ne pas manquer

Régulièrement, la campagne «*Sou schmaacht Lëtzebuerg*» vous invite à un rendez-vous gourmand attendu avec curiosité et impatience! Véritable concentré d'idées savoureuses et d'inspiration, cette newsletter met à l'honneur un fruit ou un légume de saison, mais aussi de la viande, du miel, des huiles... à travers un parcours riche et passionnant:

- Zoom produit: découvrez les bienfaits santé

- du produit sélectionné dans la newsletter;
- Rencontre exclusive: échange avec un producteur local passionné;
- À la carte: focus sur un restaurant qui sublime ce produit dans ses plats;
- Astuces pratiques: conseils pour bien choisir, conserver et cuisiner ces trésors de saison;
- Et surtout... une recette gourmande à réaliser chez vous, pour se faire plaisir en toute simplicité!

Cette initiative allie plaisir, savoir-faire et engagement local. Elle donne envie de consommer autrement, de soutenir nos producteurs et de renouveler sa créativité en cuisine tout en respectant la saisonnalité.

Inscrivez-vous vite et laissez-vous surprendre chaque mois par des découvertes savoureuses et authentiques! ●

Le site web

Il est clair et pratique pour les utilisateurs. Ainsi, les consommateurs disposent d'onglets qui décrivent:

- **La campagne** «*Sou schmaacht Lëtzebuerg*»;
- **Les produits** classés par catégorie (viandes, produits laitiers, fruits et légumes, produits céréaliers, boissons et autres...). Chaque catégorie dispose de sous-catégories. C'est ultra précis, on y trouve tout ce que l'on peut y chercher;
- **Les producteurs référencés** (liste qui évolue régulièrement);
- **La gastronomie** avec les restaurants engagés, mais aussi les crèches, les maisons relais, les maisons de soins, certains hôpitaux, des auberges de jeunesse, des écoles, des restaurants d'entreprises;
- On y trouve des **recettes** avec une cuisine du terroir;
- Une description **des labels luxembourgeois** qui sont à découvrir.

Grâce au site, le consommateur peut donc voir ce qui est produit au Luxembourg et par qui! Ainsi, il peut aller acheter les produits en direct auprès des producteurs. Quoi de plus fantastique que de connaître les producteurs de ce que l'on va manger, c'est une très belle initiative!



Sou schmaacht **Lëtzebuerg**

Savourez le Luxembourg

www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu
info@sou-schmaacht-letzebuerg.lu
Tél.: +352 31 38 76-1



Endométriose: une avancée diagnostique majeure

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique qui touche environ une femme sur dix en âge de procréer. Souvent diagnostiquée tardivement, elle peut avoir un impact significatif sur la qualité de vie.

Grâce à une avancée technologique majeure, le test salivaire **Endotest®**, que **Bionext est le seul laboratoire luxembourgeois à proposer**, le diagnostic devient plus rapide et moins invasif, offrant un nouvel espoir aux patientes.

Qu'est-ce que l'endométriose?

L'endométriose est une maladie inflammatoire chronique liée à la présence de tissu semblable à la muqueuse utérine (endomètre) en-dehors de l'utérus. Ce tissu peut se développer sur les ovaires, les trompes de Fallope et d'autres organes. Sous l'influence des hormones, ce tissu suit le cycle menstruel, provoquant des lésions souvent à l'origine de douleurs intenses et de complications, comme l'infertilité.

Quelles femmes sont concernées?

On estime que 10 à 15% des femmes en âge de procréer et près de la moitié des femmes infertiles sont atteintes d'endométriose. La

“ Certaines femmes ne présentent aucun symptôme, ce qui rend le diagnostic particulièrement difficile. ”



maladie est plus fréquente chez les femmes présentant des antécédents familiaux d'endométriose ou des cycles menstruels courts et abondants.

Cependant, elle peut toucher n'importe quelle femme, indépendamment de son histoire médicale ou de son mode de vie.

Quels sont les symptômes de l'endométriose?

Les symptômes de l'endométriose varient d'une femme à l'autre, tant en intensité qu'en nature. Les signes les plus fréquents incluent:

- Douleurs pelviennes intenses, particulièrement pendant les règles.
- Douleurs lors des rapports sexuels.
- Douleurs à la défécation ou troubles urinaires, surtout pendant les règles.
- Fatigue chronique et symptômes dépressifs liés à la douleur persistante.
- Infertilité, observée dans près de 40% des cas.

Cependant, ces symptômes ne sont pas spécifiques et parfois très légers ce qui rend le diagnostic particulièrement difficile. Ceci



entraîne un **retard diagnostique** moyen de sept ans, période pendant laquelle la maladie peut progresser et affecter la qualité de vie.

Comment diagnostiquer l'endométriose?

Le diagnostic de l'endométriose repose sur une combinaison d'examen cliniques, d'imagerie et, dans certains cas, d'interventions chirurgicales. Voici les principales étapes:

- **Examen clinique:** Le gynécologue effectue un toucher vaginal ou rectal pour détecter des anomalies, bien que cet examen ne soit pas toujours concluant.
- **Échographie pelvienne:** Cet examen non invasif est le premier réalisé pour identifier la présence d'endométriose.
- **IRM pelvienne:** Plus précise, l'IRM permet de cartographier les lésions, notamment en cas d'endométriose profonde.
- **Cœlioscopie:** Considérée comme l'examen de référence, cette intervention chirurgicale permet de visualiser directement les lésions et de les retirer lorsque cela est possible. Cependant, elle comporte des risques et n'est plus systématiquement recommandée uniquement pour le diagnostic.

Une révolution: l'Endotest® de Ziwig

L'Endotest® est un **test salivaire** qui combine le séquençage et l'intelligence artificielle pour analyser dans la salive des molécules appelées micro-ARN. Non invasif, il permet un **diagnostic fiable en quelques jours**.

Bionext est le seul laboratoire luxembourgeois à proposer cette innovation majeure. Ce test est particulièrement indiqué pour les cas complexes où les examens d'imagerie sont négatifs ou incertains, évitant ainsi des cœlioscopies inutiles.

Pourquoi un diagnostic précoce est crucial?

Un diagnostic rapide permet une prise en charge adaptée, réduisant les complications comme l'infertilité ou les douleurs chroniques. Une détection précoce améliore la qualité de vie et préserve la fertilité des patientes. ●

Points clés

- **Maladie fréquente:** L'endométriose touche environ une femme sur dix en âge de procréer.
- **Symptômes variés:** Douleurs pelviennes, douleurs lors des rapports, infertilité ou absence de symptômes.
- **Diagnostic complexe:** Retard moyen de sept ans, souvent basé sur échographie, IRM ou cœlioscopie.
- **Innovation:** L'Endotest®, un test salivaire non invasif, permet un diagnostic rapide et fiable.
- **Prise en charge précoce:** Essentielle pour limiter les complications et améliorer la qualité de vie.



Doit-on parler de sa maladie avec ses enfants?

Le diagnostic est tombé: vous êtes malade. Le début du combat face à la maladie commence. Mais comment l'annoncer à vos enfants? Selon l'âge, diverses options existent. Surtout, il est essentiel de ne pas cacher la vérité.

Sabrina Frohnhofner

Une douleur dans le dos, une grosseur dans la poitrine... une radio puis un scan, et malheureusement vous apprenez une horrible nouvelle: vous être malade et le traitement s'annonce long et difficile. Passé le coup de massue de l'annonce, vous le savez déjà: votre vie ne sera plus la même du fait du traitement, des effets secondaires, de la fatigue. Mais faut-il préserver les enfants en leur cachant la vérité?

Inclure l'enfant dans le processus

L'enfant ressent ou perçoit ce qui se passe autour de lui. C'est une éponge à émotions. En cas de silence, il peut intérioriser: chuchotements, malaises, yeux rougis... Il peut alors imaginer des choses. Ce qui peut conduire à des troubles du sommeil ou des tempêtes émotionnelles. Lui expliquer la situation permet de l'inclure dans ce processus d'acceptation de la maladie.

Avec un bébé, il faudra employer des mots simples pour parler des symptômes, de l'hôpital. «*Maman ne se sent pas bien*»; «*Papa a besoin de faire dodo en ce moment car il a bobo*».

À partir de 7 ans, les enfants sont plus familiers avec le corps humain et son fonctionnement. Ils ont également conscience de ce que sont la maladie et la mort. Expliquez-lui où vous avez mal sans l'effrayer.

À partir de l'adolescence, il sait que la mort est

“ Dans un moment aussi délicat, le mieux est d'employer des mots simples et de rester ouvert à l'échange pour rassurer l'enfant. ”

l'étape finale de la vie, mais aussi qu'il existe des maladies graves dont on peut guérir. Les émotions qu'ils traverseront seront peut-être plus intenses que celles des plus jeunes.

Ne pas les culpabiliser

Les enfants peuvent avoir tendance à se sentir coupables de ce qui arrive à leurs parents. Ainsi, si le parent est malade, fatigué ou ressent des douleurs, il est primordial de déculpabiliser l'enfant et de lui préciser qu'il n'en est pas responsable. Cela concerne surtout les moins de 10 ans, qui ont le sentiment que le monde tourne autour d'eux.

Qui doit leur dire?

L'idéal serait que le parent malade prenne les choses en main pour dire ce qu'il se passe. Dans le cas où il ne se sentirait pas capable d'annoncer la maladie, il est possible de demander à un proche, comme les grands-parents, un oncle ou une tante, ou un ami. Et, dans ce cas, il faudra que cette personne sache expliquer pourquoi ce ne sont pas ses parents qui abordent cette maladie. Par peur, tristesse...

Il existe des pédopsychiatres mais aussi des oncologues formés pour parler aux enfants et les suivre, si besoin, durant le traitement, voire après le décès. «*Il ne faut surtout pas faire de la maladie ou d'une disparition un sujet tabou*, rappelle Laurence Schmit, spécialisée dans la



guidance parentale en France et au Luxembourg. *En parler librement et ouvertement, aide les enfants à aller de l'avant, à accepter plus facilement les choses. Même si, inmanquablement, ce sera douloureux, et ce pour le reste de leur vie, surtout si un des parents disparaît prématurément.*» ●

Les livres peuvent vous aider

Les livres sont un excellent moyen de parler de la maladie à des enfants, même avec les plus petits.

La croûte de Charlotte Moundlic, dès 5 ans, parle d'un petit garçon qui vient de perdre sa maman.

La maman de Léon est malade, d'Olga Dupé et Denis Walravens. Léon est un girafon, dont la maman souffre d'un cancer. Ce livre explique comment elle se fait soigner avec des mots simples pour les plus petits, à partir de 18 mois.

Mini-Loup à l'hôpital. Suivez Mini-Loup dans une aventure pas comme les autres. À travers son histoire, les enfants découvrent que même une hospitalisation peut être une expérience positive, remplie d'amitié et de découvertes.

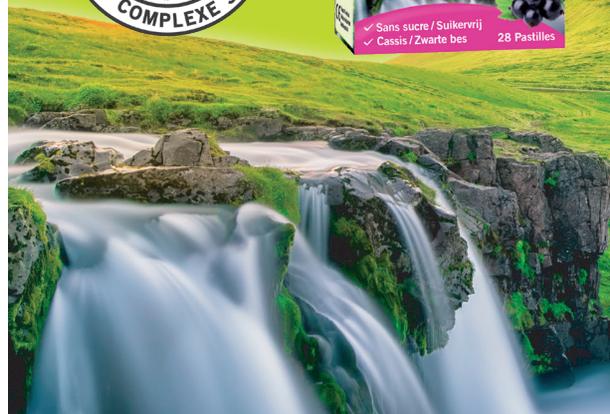
Des livres sur les émotions peuvent aider à mettre des mots sur ce que les enfants ressentent comme **Mes émotions Gaston la licorne**, d'Aurélie Chien Chow; **Ma petite bibliothèque des émotions**, de Stéphanie Couturier et Maurèen Poignonec.

Stilaxx®

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION



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





Paul Antoine, coupeur de feu: un allié face au cancer



Paul Antoine est avant tout infirmier, une vocation qu'il a exercée durant plus de trente ans en France, en Suisse, en Belgique et au Luxembourg. Il a également hérité de sa grand-mère du don de «coupeur de feu», qu'il met aujourd'hui en pratique en tant que magnétiseur et énergéticien.

Sandrine Stauner-Facques

Un coupeur de feu est une personne à qui l'on prête la faculté de soulager la douleur et même d'accélérer la cicatrisation de la peau en cas de brûlure.

Son expérience professionnelle d'infirmier lui offre une vision unique, mêlant une connaissance approfondie du corps et des pathologies à une qualité d'écoute, qui inspire confiance à ceux qu'il accompagne.

L'accompagnement des coupeurs de feu

Les «coupeurs de feu» sont de plus en plus sollicités pour accompagner les personnes en chimiothérapie ou radiothérapie. Leur rôle ne remplace pas les traitements médicaux, mais peut soulager brûlures, douleurs, nausées ou fatigue. Paul Antoine a travaillé dans des hôpitaux universitaires où certaines unités tenaient officiellement une liste de coupeurs de feu.

Selon lui, mêler cette pratique à la médecine traditionnelle favorise une récupération plus rapide.

Des résultats probants en marge de la médecine officielle

Les médecines alternatives trouvent leur place à l'hôpital. De nombreux médecins constatent que leurs patients en radiothérapie font appel à un coupeur de feu et que ces derniers en retirent un meilleur confort, notamment sur la tolérance au traitement.

Paul Antoine accueille en moyenne une personne par semaine, suivie en chimiothérapie ou en radiothérapie, afin de l'aider à atténuer certains effets secondaires de ces traitements. Paul met en garde contre certains charlatans qui font arrêter les traitements de médecine... Il insiste sur la complémentarité de ses séances avec la médecine traditionnelle.

Témoignage

Dans le magazine en ligne *Santé Nature Innovation*, le cancérologue Daniel Serin a déclaré qu'il a observé que les coupeurs de feu pouvaient apporter un soutien à ses patientes confrontées aux effets secondaires de la radiothérapie. Il souligne que, même en l'absence d'explication scientifique, si cela procure du bien-être



aux patients, rien ne s'oppose à son utilisation. Il indique que cette pratique apporte un soulagement dans environ 80% des cas, même si son mécanisme reste scientifiquement inexpliqué. Il insiste sur la nécessité de l'encadrer pour éviter toute dérive, tout en reconnaissant que, dès lors qu'elle procure un bénéfice réel aux patients, elle mérite d'être respectée.

Paul rappelle qu'il est essentiel de considérer les séances prodiguées par les coupeurs de feu comme un complément aux traitements médicaux conventionnels, et non comme un substitut. ●

Paul Antoine +352 661 125 733 - magnetisme-luxembourg.com



@PaulFaguerne

L'avis de **Daniela Collas**, Directrice des Soins au Centre Hospitalier de Luxembourg

La santé intégrative au Luxembourg

Pour Daniela Collas, une prise en charge efficace d'un patient ne peut pas se limiter à l'aspect strictement médical: il est essentiel de considérer la personne dans sa globalité, son vécu et ses besoins spécifiques.

Au Luxembourg, la santé intégrative reste encore peu développée. L'un des principaux freins demeure le financement: la CNS, déjà en déficit, ne prend en charge que les actes purement médicaux. Les approches complémentaires, même si elles sont de plus en plus demandées par les patients, ne bénéficient pas encore d'un cadre institutionnel clair. Cela rend difficile leur intégration dans les hôpitaux. Daniela espère toutefois que la réflexion soit en progression.

Magnétiseurs et coupeurs de feu

Daniela Collas a découvert Paul Antoine grâce aux réseaux sociaux. Son profil a retenu son attention, notamment parce qu'il a exercé toute sa carrière comme infirmier. Son expérience professionnelle lui confère une certaine crédibilité dans l'approche qu'il propose.

À titre personnel, Daniela estime que des pratiques comme celles des coupeurs de feu pourraient représenter un soutien intéressant pour certains types de patients, notamment en oncologie (soins post-radiothérapie) et pour les patients brûlés. Elle souligne toutefois qu'il s'agit d'une expérience que chacun doit vivre pour se faire une opinion.

Les sociétés savantes

Longtemps réticentes face aux thérapies complémentaires, les sociétés savantes font aujourd'hui évoluer leur discours. La recherche a en effet démontré que certaines approches, sans guérir la maladie, peuvent apporter de réels bénéfices: réduction de la fatigue, baisse de l'anxiété, amélioration du sommeil et meilleure qualité de vie globale. Elles répondent également à une demande forte des patients, qui souhaitent disposer d'outils concrets pour mieux vivre leur parcours de soins. Peu risquées et complémentaires aux traitements conventionnels, ces pratiques trouvent progressivement leur place dans les recommandations officielles.

SORTIR



CONCERT

Ana Popovic

Récompensée pour son talent, Ana Popovic fusionne l'énergie électrique du funk, la virtuosité de sa *slide guitar* et des nuances jazzy pour créer un univers musical singulier. Ayant partagé la scène avec des légendes telles que B.B. King et Joe Bonamassa, et unique guitariste féminine de la tournée *Experience Hendrix*, elle a vu son dernier album *POWER* s'imposer au sommet des *Billboard Blues Charts*.

Incarnation du blues moderne, Ana Popovic captive par sa virtuosité et son énergie scénique, faisant de chaque performance un moment vibrant de passion et d'émotion.

Judi 6 novembre au CHAPITO du Casino 2000 à 20h - Tarif: à partir de 25 € - casino2000.lu - Réservé aux personnes majeures.

CONCERT

Lara Fabian

Avec plus de 20 millions d'albums écoulés à travers le monde, Lara Fabian, véritable icône de la chanson, s'apprête à retrouver son public pour une tournée exceptionnelle. Après avoir clôturé en 2022 sa tournée *BEST OF*, qui retraçait 30 ans de succès inoubliables, l'artiste signe son grand retour avec «Ta peine», un titre lumineux et porteur d'espoir co-écrit avec Slimane. Depuis son premier album francophone en 1991, vendu à plus d'un million d'exemplaires, jusqu'à ses succès planétaires comme «Je t'aime» ou «La Différence», Lara Fabian n'a cessé



@Genevieve Charbonneau

de toucher les cœurs. Sa carrière est jalonnée d'albums marquants – «Pure», «Nue», «Ma Vie Dans la Tienne» – et de moments forts en tant que coach dans des émissions telles que *The Voice* ou la *Star Academy*.

Samedi 4 octobre au Galaxie d'Amnéville - Tarif: à partir de 39€ - Label-In.fr

EXPOSITION

Luxembourg Art Week 2025

Du 21 au 23 novembre 2025, la 11^e *Luxembourg Art Week* réunira 77 galeries et institutions de 15 pays sur le Champ du Glacis. Avec 83% d'exposants étrangers et 14 galeries locales, la foire confirme son rayonnement international tout en valorisant la scène luxembourgeoise. Cette édition mettra à l'honneur Montréal à travers quatre galeries invitées. Un rendez-vous incontournable qui fait de Luxembourg un carrefour artistique européen.

Du 21 au 23 novembre 2025 - Champ du Glacis - Luxembourg - luxembourgartweek.lu



©Ben Baltus

CASINO 2000

YOUR DAILY DOSE OFFUN

10.10.2025 **FLORIAN LEX**

18.10.2025 **STÉPHANE**

24.10.2025 **LE PRÉNOM**

06.11.2025 **ANA POPOVIĆ**

09.11.2025 **MUSICAL CHARITY GALA**

15.11.2025 **JÉRÉMY FREROT**

22.11.2025 **MICHAEL JONES**

13.12.2025 **LAURENT VOULZY**

24.01.2026 **BEN L'ONCLE SOUL**

13.02.2026 **THOMAS DUTRONC**

27.02.2026 **DANY BRILLANT**

28.02.2026 **CHARLIE WINSTON**

05.03.2026 **BARBARA PRAVI**

07.03.2026 **SINCLAIR**

28.03.2026 **JEANFI JANSSENS**

YOUR DAILY DOSE OF ENTERTAINMENT

CASINO 2000 - MONDORF-LES-BAINS

More information and booking
on casino2000.lu



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.

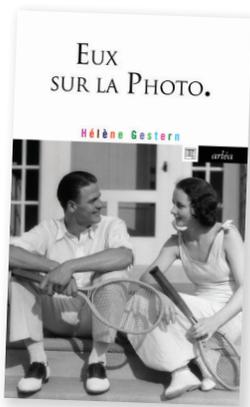
Testé et certifié conformément aux réglementations européennes relatives aux dispositifs médicaux. Suivi de qualité et surveillance de production «made in Germany». «Premiumqualität und höchste Produktsicherheit»

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: 31/10/25



lbh.lu/concours



Eux sur la photo

L'auteur

Héléne Gestern enseigne la linguistique à l'université et mène des recherches sur les écrits personnels tels que les journaux et les correspondances. Ses romans, dont *Eux sur la photo*

(2011), *La Part du feu* (2013) et *555* (2022), ont été largement salués et traduits en plusieurs langues.

L'ouvrage

Une petite annonce dans un journal, comme une bouteille à la mer: Héléne cherche la vérité sur sa mère, morte lorsqu'elle avait trois ans.

Ses indices sont deux noms et une photographie retrouvée dans des papiers de famille, montrant une jeune femme insouciante, entourée de deux hommes inconnus. Une réponse

arrive: Stéphane, un scientifique vivant en Angleterre, a reconnu son père. Commence alors une longue correspondance, semée d'indices, d'abord ténus, puis troublants.

Ensemble, ils scrutent archives et photographies, remontent le temps et découvrent des histoires qui se recoupent autrement que ce qu'on leur avait dit. Leurs découvertes questionnent alors leur regard sur leur famille, leur enfance, et leur propre vie.

Avec *Eux sur la photo*, Héléne Gestern offre une réflexion sur les secrets de famille, la mémoire et l'impact des révélations sur ce que nous sommes.

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

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



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



1.255,33 to CO₂e*

était l'empreinte CO₂ de la **SDK** en 2024. Toute une série de mesures ont permis de la réduire de manière significative.

* CO₂e = équivalents CO₂

achats respectueux du climat

L'application de critères d'achat durable a de nombreux effets positifs - outre la protection du climat, elle favorise la biodiversité et la protection des droits humains.



Réduit à 41,10 to CO₂e



Grâce au véhicules électriques et au biodiesel, les émissions de CO₂ ont baissé en 2024 à **41,1 to CO₂** - 79,9 % de moins qu'en 2019.

111,19 to CO₂e économisés

En 2024, plus de 90 % des besoins en chauffage ont été couverts par de la graisse alimentaire usagée et du biodiesel - ce qui a permis d'économiser **111,19 to CO₂** par rapport au mazout fossile.



56 véhicules électriques

Le parc automobile de **SDK** compte 56 voitures électriques, les autres fonctionnant au biodiesel.



Bilan carbone

2024



SDK Geliefte Klimaschutz
SuperDrecksKëscht®

2,97 to CO₂e économisés

La **SDK** réduit sa consommation de papier et utilise depuis longtemps du papier recyclé. Le recours à des imprimeries avec compensation certifiée a permis d'économiser **2,97 to CO₂**.



2.582,43 to CO₂e économisés

En 2024, le traitement et la valorisation des déchets collectés avec l'instrument potentiel des ressources ont permis d'économiser **2 582,43 to équivalent CO₂** par rapport à un traitement indifférencié des déchets (mise en décharge, incinération).



40% d'émissions de CO₂

Les entreprises de transport mandatées par la **SDK** utilisent de plus en plus de biodiesel. En 2024, 40 % de CO₂ ont ainsi été économisés par rapport à l'année précédente.



49,69 to CO₂e

Économie réalisée grâce à l'utilisation d'électricité verte certifiée par rapport au mix électrique national.



550,1 MWh

a été produite par l'installation photovoltaïque du centre logistique de la **SDK** et a permis d'économiser, grâce à la production d'énergie verte, **97,37 tonnes d'équivalents CO₂** par rapport au mix électrique national.