

Letz be healthy

GRATUIT

Cocooning
beauté

Movember 2025:
participer au défi
de la moustache



Nutrition

Préparez votre
organisme à l'hiver



Dormir avec
son animal, bon
ou mauvais?

Cérémonie des Étoiles: honorer
la mémoire des bébés disparus

Astel Medica: un investissement
majeur au Luxembourg

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

Découverte:
le Nordic Yoga®

Seniorenresidenz
Petite Suisse
Une nouvelle étape

Stilaxx®



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



SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION



NOS PROBIOTIQUES, CIBLÉS POUR VOS DIFFÉRENTES NÉCESSITÉS DE SANTÉ

Bactecal®
Immunité



Préparez l'hiver !

Bactecal®
Reconstitue
la flore intestinale



Bactecal®
Selles
liquides



Infectim+
Infections vaginales



CURATIF

Progyn®
Intimité féminine



PRÉVENTIF

EasyTransil®
Régulation
du transit



RAPIDE

EasyTransil NF
Régulation
du transit



CHRONIQUE

ARTECHOL™ NG
Cholestérol



STATINES NATURELLES

ARTECHOL™ free
Cholestérol



PLANTES

ORS Probiotal®
Réhydratation en cas
de vomissements et diarrhées



Bacterelax®
Stress & angoisse



Uncafen®
Santé articulaire



UNCARIA TOMENTOSA

Bacteflex®
Santé articulaire



CURCUMA

osteo-RHUMAL®
Cartilage - articulations



LUBRIFICATION
& FORMATION

informatioun@astel-medica.com

Astel Medica Europe SA | Rue Salzbaach, 31 | L-9559 Wiltz

www.astel-medica.com

édito

DIX ANS DÉJÀ!

10

«Je sais que c'est pas vrai mais j'ai dix ans...»

Vous entendez cette douce musique de Souchon et Voulzy?

Pour *Letz be healthy*, elle évoque gâteau et champagne, car insidieusement, sournoisement, sans que personne n'y prenne garde, nous y sommes arrivés. Dix ans se sont écoulés depuis la sortie du premier numéro de votre magazine santé préféré, en novembre 2015.



Bien de l'eau a coulé sous les ponts de la Sûre, de l'Alzette et de la Moselle depuis ce numéro aux couleurs automnales. Une raison de plus en tout cas pour nous associer aux célébrations et fêtes populaires du mois écoulé en l'honneur de Son Altesse Royale le Grand-Duc Guillaume. Comme premier magazine santé luxembourgeois, nous avons aimé l'attention accordée par le couple grand-ducal au personnel soignant et aux patients lors de la *Dem Grand-Duc seng feierlech Tournée*.



Pour *Letz be healthy* également, le mois d'octobre marquait aussi un jalon, avec une présence remarquée de notre édition Octobre Rose à la 3^e édition de la **Healthcare Week Luxembourg** dédiée à l'intelligence artificielle dans toutes les facettes de la médecine et de la santé.



Nous avons pris la mesure pour l'occasion des liens étroits établis avec nos partenaires au fil de ces années, et - avouons le sans fausse modestie, nous avons aimé vos «Ah... c'est vous!» sur notre stand à *LuxExpo The Box*.

*L'équipe Letz be healthy
avec et sans moustache*

Cn
Cx | **connexims**

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.



6
Santé masculine
Movember 2025: comment
participer au défi de
la moustache



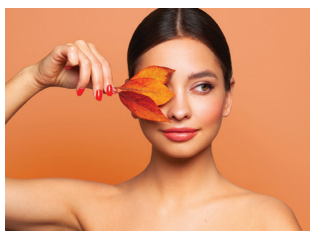
16
Portrait
Astel Medica: un
investissement majeur
au Luxembourg



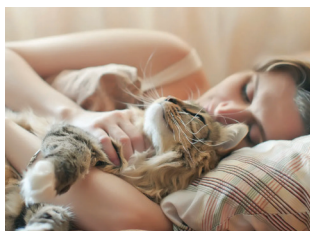
23
Sortir
Clara Luciani, Kareen Guiock,
Andrea Mancini & Every Island

28
Société
Pourquoi les ados
arrêtent-ils le sport?

32
Exclusivités web



8
Beauté
Novembre cocooning:
la beauté en mode confort



20
Animaux
Dormir avec son animal, bon
ou mauvais pour la santé?



24
Nutrition
Préparez votre organisme
à affronter l'hiver

30
CHL
La Cérémonie des Étoiles
du CHL: honorer la mémoire
des bébés disparus

34
Concours

10
Conseils du mois

- Les multiples facettes du stress et du burn-out
- Obésité: quelle place pour le chrome?

14
Soins à la personne
Seniorenresidenz Petite
Suisse: en toute confiance,
à Beaufort



21
Recettes
• Butternut farci au quinoa
et cranberries
• Marbré au chocolat



26
Sport
Nordic Yoga®: quand
la marche rencontre le yoga

Restez connecté



lbh.lu

Movember 2025: comment participer au défi de la moustache

Chaque mois de novembre, la moustache devient bien plus qu'un simple attribut capillaire: elle se transforme en un symbole fort de solidarité et de sensibilisation.

Sandrine Stauner-Facques

Le mouvement *Movember*, né en 2003 à Melbourne en Australie, avait pour ambition initiale de remettre la moustache au goût du jour tout en attirant l'attention sur des enjeux de santé masculine trop souvent négligés.

Une belle mobilisation

Depuis, le phénomène a traversé les continents, conquis des dizaines de pays, dont le Luxembourg depuis 2011, et mobilise chaque année des millions de participants.

En 2025, *Movember* n'a jamais été aussi vital. La fondation qui porte le mouvement finance aujourd'hui plus de 1.320 projets à travers le monde, allant de la recherche sur le cancer à des programmes de soutien psychologique.



L'an dernier, ce sont près de 250.000 hommes qui ont pu être suivis grâce aux registres cliniques mis en place, avec plus de 219.000 évaluations de qualité de vie collectées directement auprès des patients. Ces données constituent une mine d'or pour améliorer les diagnostics, les traitements et l'accompagnement.

Pourquoi la moustache compte-t-elle encore en 2025?

La réalité est préoccupante: les hommes vivent en moyenne 4,5 ans de moins que les femmes, souvent pour des causes évitables. Le cancer de la prostate continue d'augmenter et concerne désormais environ 10,8 millions d'hommes dans le monde.

Chez les plus jeunes, le cancer des testicules reste le cancer le plus fréquent. Et au-delà

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



l'aventure capillaire peuvent choisir de relever un défi sportif, comme parcourir 60 kilomètres en novembre. D'autres préfèrent organiser un événement convivial, un «*Mo-ment*», qu'ils s'agisse d'un concert, d'une soirée à thème ou d'une discussion autour de la santé masculine. Chacun peut également inventer sa propre façon de contribuer, via la formule «*Mo Your Own Way*».

Quel que soit le mode de participation, l'important est de partager son engagement, notamment sur les réseaux sociaux, afin de sensibiliser le plus grand nombre. Les dons récoltés à travers ces actions soutiennent des projets très concrets.

des maladies physiques, la santé mentale demeure une urgence criante: chaque heure, 60 hommes mettent fin à leurs jours à travers le monde. Dans ce contexte, se laisser pousser la moustache en novembre n'est pas un geste anodin. C'est un moyen visible et accessible d'ouvrir la conversation, de lever les tabous et d'inciter à consulter plus tôt. Car on le sait: les hommes consultent encore trop rarement un médecin par prévention, ce qui retarde les diagnostics.

Comment participer?

Le principe reste simple: le 1^{er} novembre, on commence rasé de près et on laisse sa moustache pousser tout au long du mois. Mais *Movember* a élargi ses formes de participation. Ceux qui ne souhaitent pas se lancer dans

Une mobilisation qui change les choses

Depuis sa création, *Movember* a levé des centaines de millions de dollars et contribué à faire avancer la recherche médicale, améliorer la prévention et briser le silence qui entoure encore trop souvent la santé masculine. Mais au-delà des chiffres, c'est le pouvoir de la communauté qui fait la différence. Chaque moustache portée, chaque pas couru, chaque don versé contribue à sauver des vies.

En 2025, plus que jamais, *Movember* nous rappelle que la moustache n'est pas qu'un symbole vintage ou rétro, mais une arme de sensibilisation, un étendard de solidarité et un appel à prendre soin de soi et des autres. ●

fr.movember.com

SOCIAL REUSE

Réutiliser au lieu de jeter !

Donnez vos appareils fonctionnels pour le projet **Social ReUse**. Apportez vos appareils usagés mais encore fonctionnels ou réparables dans la zone ReUse du centre de ressources ou au point de collecte mobile **SuperDrecksKëscht®**. **Important : Votre accord pour la réutilisation dans le cadre du projet « Social ReUse » est indispensable.**



Novembre cocooning: la beauté en mode confort

Les journées raccourcissent, le froid s'installe... mais pas question de se laisser ternir par la grisaille! Ce mois-ci, on mise sur des soins qui boostent le confort et redonnent du peps à la peau.

Sandrine Stauner-Facques

Routine express, textures cocooning et astuces malignes: novembre sera placé sous le signe du bien-être malin et efficace.

Une jolie gamme complète

Avec sa gamme n°1 de l'anti-âge en France, Caudalie offre à la peau le meilleur des collagènes pour des résultats anti-âge exceptionnels. Les produits Caudalie de la gamme Resveratrol-Lift se distinguent par leur formulation innovante, associant resvératrol de vigne, acide hyaluronique et un booster de collagène végétal, offrant une alternative douce au rétinol pour lutter contre les signes du vieillissement. Ces soins agissent en synergie pour raffermir, lisser et redensifier la peau, tout en respectant les peaux sensibles grâce à des ingrédients d'origine naturelle et une absence de substances controversées.

Le sérum Resveratrol-Lift pour le visage et le soin liftant regard de la même gamme sont



complémentaires. Appliquez ensuite, par exemple, le fluide cachemire redensifiant ou la crème Cachemire redensifiante de jour. Pour le soir, choisissez la crème Tisane de nuit. Le tour sera joué!

Un soin global

Pour celles qui n'ont pas envie d'acheter plusieurs produits... Nuxe a créé Merveillance LIFT, le soin d'exception jour et nuit. Ce soin correction rides et fermeté allie la double efficacité d'un soin jour et nuit pour corriger les signes visibles de l'âge et illuminer la peau. Infusé d'huile de micro-algue ultra-corrective, il concentre la puissance de 4 milliards de cellules actives en une seule goutte. Nuxe a également sélectionné un actif expert: la niacinamide. Ce soin atténue visiblement les rides, améliore la fermeté et



rehausse l'éclat et la qualité de la peau, révélant un teint sublimé et d'apparence plus jeune. Avez-vous testé le contour des yeux? Ce sérum yeux est un soin hybride surdoué qui allie la concentration d'un sérum à des pigments pour un effet rose nacré, pour illuminer et rajeunir visiblement le regard. Dès la première application, le contour des yeux est hydraté et lissé et le regard est lumineux.



Routine capillaire

Prendre soin de ses cheveux, c'est très important, car ils font partie du capital beauté d'une personne. Il y a des moments où nous perdons plus nos cheveux que d'habitude... Alors, adoptez les bons gestes en utilisant par exemple le shampooing Triphasic activateur de pousse de René Furterer à la vitamine B8 et à la propolis. Les femmes qui portent les cheveux longs posent souvent un masque après le shampooing, alors autant compléter sa gamme personnelle en achetant le masque fortifiant de la même marque. Celles qui supportent de mettre un sérum sur le cuir chevelu pourront appliquer le sérum Triphasic Active Grow et les fans de compléments alimentaires pourront se tourner vers Triphasic Caps, en cure de trois mois. Avec cette routine, vous serez parée!

Parfum pour les cheveux

Vous savez que les cheveux peuvent être parfumés? Attention, pas avec un parfum classique, mais une fragrance spéciale cheveux qui hydrate et protège la fibre capillaire. Le parfum cheveux de Kérastase s'ouvre sur un mélange pétillant de citron, de bergamote riche et d'un soupçon de cardamome, qui donnent une première impression rafraîchissante. Les notes

de fond chaudes de vanille onctueuse et de bois de santal doux ajoutent une dimension enveloppante et sophistiquée. Vaporisez le parfum à distance de bras et secouez vos cheveux pour le disperser partout. De plus, il rend les cheveux irrésistiblement doux.



Contre les taches pigmentaires

Dans le monde, une personne sur deux souffre de troubles de la pigmentation. Aujourd'hui, La Roche-Posay façonne l'avenir de l'hyperpigmentation avec une innovation révolutionnaire. Avec MELA B3, vous pouvez corriger l'hyperpigmentation comme jamais auparavant. Mela B3 est le tout premier produit de La Roche-Posay qui réunit 5 actions essentielles: calmer, renouveler la peau, exfolier, protéger contre les antioxydants et intercepter les précurseurs de la mélanine. C'est surtout une solution globale qui a une action cliniquement prouvée même sur les taches de pigmentation tenaces.

Testez le gel micro-peeling unifiant éclat qui unifie la peau et la lisse instantanément. Appliquez ensuite le sérum qui agit contre les taches brunes, taches de vieillesse, taches solaires, hyperpigmentation, marques post-acnéiques, teint terne et irrégulier. Pensez également au soin correcteur anti-taches qui sera complémentaire. ●



Les conseils d'Emilie



lbh.lu/tb7xq

Les multiples facettes du stress et du **burn-out**

Tandis que les jours raccourcissent, la pression augmente dans nos vies. Au travail, nous sommes soumis à des contraintes croissantes et les manifestations peuvent être très diverses: fatigue, bien sûr, mais aussi troubles de la mémoire, anxiété, troubles du sommeil, ou même brûlures d'estomac. Le laboratoire Nutergia propose plusieurs synergies optimales pour soutenir notre organisme lorsque l'épuisement menace.

L'adage est connu: mieux vaut prévenir que guérir, et pour prévenir la fatigue et la nervosité, nous avons souvent rappelé l'importance du magnésium. C'est évidemment le premier micronutriment à privilégier en cas de stress, avec **ERGYMAG®**, la formule phare de *Nutergia*.

ERGYMAG® et ERGYTONIC® MultiCÉBÉ

Pour un coup de boost de prévention du stress professionnel, on pourra conseiller en cette période de l'année la combinaison **ERGYMAG®** et **ERGYTONIC® MultiCÉBÉ**. **ERGY-**



MAG® est riche en 4 formes de magnésium, vitamines B2, B3, B5 et B6. Le magnésium et les vitamines B3, B6 soutiennent le système



Si le stress affecte votre...

...sommeil, pensez ERYGSLEEP® phyto

ERYGSLEEP® phyto a été développé 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, **ERYGSLEEP® phyto** aide à régulariser le sommeil, diminuer les réveils nocturnes et retrouver un sommeil réparateur.

...mémoire, pensez ERYGPHOSPHORYL®

Un complément alimentaire à base de phospholipides marins, EPA, DHA, vitamines B5 et B6, pour stimuler les performances intellectuelles, la concentration, l'apprentissage et la mémoire grâce à l'apport de phospholipides et oméga-3, constituants essentiels des membranes des neurones.

...estomac (reflux, brûlures), pensez ERYGBASE® et ERYGPHILUS® GST

ERYGBASE® corrige l'acidité et aide à maintenir l'équilibre acido-basique et contribue au fonctionnement des enzymes digestives et au maintien de muqueuses digestives normales, tandis que **ERYGPHILUS® GST** prend soin du microbiote, y compris celui de l'estomac.

nerveux et les fonctions psychologiques impliquées dans la gestion du stress. De plus, ERGYMAG® apporte du zinc qui contribue à un métabolisme acido-basique normal, pour désacidifier l'organisme. Pour un apport complémentaire en vitalité, on pourra compléter le soutien avec ERGYTONIC® MultiCÉBÉ, une «multivitamine» qui fournit une dose supplémentaire de toutes les vitamines du groupe B directement actives, avec un dosage renforcé en vitamine C pour une action antioxydante et un soutien du système immunitaire, ainsi que du zinc et du chrome.

Le saviez-vous?

Les vitamines méthylées, comme la B9 (méthylfolate) et la B12 (méthylcobalamine), sont des formes biologiquement actives qui ne nécessitent pas de transformation par le corps. Les vitamines méthylées permettent ainsi une assimilation plus rapide et plus efficace des nutriments essentiels.

ERGYSTRESS® Activ et ERGYSTRESS® Seren

Si le stress se traduit chez vous par un manque de motivation, ERGYSTRESS® Activ associe de la L-tyrosine à du schizandra, qui aide l'organisme à faire face au stress passager et contribue à la résistance physique et mentale. ERGYSTRESS® Activ est ainsi la formule idéale que l'on peut conseiller en cas de manque de motivation, apathie, fatigue, et pour faire face au stress passager et au surmenage.

Pour améliorer l'état d'esprit, favoriser l'adaptation au stress émotionnel, bref retrouver la sérénité, la gamme *Nutergia* comprend également le bien-nommé ERGYSTRESS® Seren, qui associe la rhodiola. C'est cette plante bénéfique qui aide l'organisme à s'adapter au stress émotionnel passager. Elle peut contribuer à réduire la fatigue associée à un travail mental excessif. Contenant aussi des vitamines B2, B3, B6, B9 et C, du magnésium, ainsi que du L-tryptophane, la formulation d'ERGYSTRESS® Seren aide aussi à combattre les pulsions sucrées. ●

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

Obésité: quelle place pour le chrome?

Selon les données de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la prévalence de l'obésité en Europe n'a cessé d'augmenter. En 1980, le taux d'obésité était de 48,0%, et en 2015, il a atteint le chiffre stupéfiant de 59,6%. Une solution potentielle qui a retenu l'attention des scientifiques et des chercheurs est la supplémentation en chrome.



Plus près de nous, des chercheurs Belges de l'Université de Gand ont calculé que d'ici 2030, on peut encore s'attendre à une probable augmentation de l'obésité chez les hommes et les femmes, et une augmentation du surpoids chez les femmes.

Leur étude (De Paul R. et al. BMC Public Health 2022; 22:1309) a conclu que l'objectif de l'OMS visant à enrayer l'obésité d'ici 2025 ne sera probablement pas atteint, soulignant la nécessité urgente de mettre en place des politiques de prévention efficaces.

Sédentarité et dérégulation de la glycémie

Les causes sont connues, et sociétales: notre mode de vie de plus en plus sédentaire est l'un des principaux responsables de l'augmentation de l'obésité et du mauvais contrôle de la glycémie. De plus en plus, nous passons des heures à notre bureau, assis la majeure partie de la journée, ce qui nous laisse peu de temps pour l'activité physique.

Non seulement cela diminue notre consommation de calories, mais en plus ce manque de mouvement peut entraîner une chute du taux de sucre dans le sang, ce qui nous pousse à avoir envie de grignotages rapides et sucrés pour un regain d'énergie rapide.

Un oligo-élément méconnu

Parmi les oligo-éléments ayant montré leur capacité à contribuer à réguler la glycémie, figure le chrome. Le chrome, via une protéine appelée chromoduline, améliore la sensibilité des récepteurs à l'insuline, ce qui aide les cellules à mieux utiliser le glucose. Par ce mécanisme, il peut aider à stabiliser le taux de sucre dans le sang, particulièrement chez les personnes atteintes de diabète de type 2 ou de résistance à l'insuline. C'est ainsi que le chrome a retenu l'attention des scientifiques et des chercheurs et est disponible sous forme de complément alimentaire.

Levure de chrome

Les comprimés de chrome de Bio-Chromium® contiennent 100 microgrammes de chrome sous la forme d'une levure de chrome organique liée aux cellules, ChromoPrecise®. ChromoPrecise® ne contient pas de cellules de levure vivantes, mais une poudre riche en protéines contenant du chrome et fabriquée à partir de cellules de levure. ChromoPrecise® est la seule levure de chrome approuvée en Europe, et le chrome est 10 fois mieux absorbé par l'organisme (reconnu par l'EFSA). Un seul comprimé par jour suffit. •



Demandez conseil
à votre pharmacien

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

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. ”

**PORTES
OUVERTES
Samedi
15/11/2025
de 9h30 à 13h**

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





Astel Medica: un investissement majeur au Luxembourg

En 2014, Astel Medica s'installait au Grand-Duché de Luxembourg. Dix ans plus tard, la société entamait la construction d'une toute nouvelle implantation industrielle dans le Z.I. Salzbaach, à Wiltz. Nous faisons le point avec Thouria Louhmadi, CEO, sur le virage pris par Astel Medica dans le paysage non seulement nutraceutique, mais également pharmaceutique, au Luxembourg et en Europe.

Dr Eric Mertens

L'enjeu de cette implantation est en effet majeur pour *Astel Medica*, mais aussi pour le Grand-Duché de Luxembourg, car elle

“ Nous nous alignons également aux normes ISO 843, ce qui nous ouvrira la production de medical devices destinés à une administration orale.

Thouria Louhmadi, CEO ”

signe la première unité de production de médicaments sur le territoire luxembourgeois, développée conformément aux normes de *Good Manufacturing Practice* (GMP).

Thouria Louhmadi: «C'est un cap majeur, car notre usine sera validée GMP, et compatible avec les très rigoureuses normes américaines FDA (Food and Drug Administration). Cela signifie aussi que la totalité de notre production - y compris notre production de compléments alimentaires, sera produite par une usine aux



normes GMP d'application pour la production de médicaments, notamment en termes d'analyses, de validation, et de contrôles de qualité...»

Coup double: compléments alimentaires et medical devices

«Nous serons donc non seulement la première société de production de compléments alimentaires répondant aux normes GMP de la production de médicaments, et ceci s'appliquera à tous nos compléments alimentaires, dont la production sera localisée dans notre implantation de Wiltz. Par ailleurs, nous nous alignons également aux normes ISO 843, ce qui nous ouvrira la production de medical devices destinés à une administration orale, comme le Progyn®», explique la CEO d'Astel Medica.



Actuellement, Astel Medica exporte vers l'Europe, vers la Chine et d'autres destinations comme l'île Maurice.

Ce nouveau centre de production doit devenir un tremplin pour développer d'autres marchés, comme les États-Unis, dont la société respectera les normes, ou encore le Moyen-Orient, en forte croissance.

Atout sur le plan de la souveraineté pharmaceutique

«À l'heure où les capacités de production de médicaments sont de plus en plus délocalisées en Europe de l'Est ou en Inde, Astel Medica est fière d'être la première entreprise luxembourgeoise s'engageant dans la production pharmaceutique. Astel Medica pourra aussi mettre à disposition sa capacité de production, en tant que CMO (Contract Manufacturing Organization), pour la production de produits pharmaceutiques pour d'autres entreprises pharmaceutiques européennes.»

«Actuellement, les classes de médicaments qui pourraient être produites à Wiltz s'étendent à



toute la production pharmaceutique chimique classique sous forme de poudre sèche, pouvant être conditionnée sous forme de gélules», nous déclare avec un grand sourire Thouria Louhmadi.

Chiffres clés

- L'investissement en matériel et en infrastructure d'Astel Medica dans son implantation de Wiltz est estimé à quelque 25 millions d'euros.
- La validation GMP est attendue probablement en mai 2026.
- L'implantation de Wiltz occupera une cinquantaine de personnes hautement qualifiées.
- Les capitaux d'Astel Medica sont 100% privés.

Des synergies constructives avec les autorités luxembourgeoises

Dans l'ensemble de ce projet, la CEO d'Astel Medica ne tarit pas d'éloges quant à la collaboration avec les autorités de la santé luxembourgeoises: *«Toutes les portes nous ont été ouvertes, et nous avons reçu en direct toutes les informations nécessaires de la part des cabinets ministériels et des services compétents. Que ce soit le ministère de l'Économie, le ministère de l'Intérieur ou le ministère de la Santé, nous avons toujours bénéficié d'un accueil par des conseillers compétents, quand il ne s'agissait pas du ministre responsable. Aucune étape n'a été retardée dans l'étude et l'analyse de nos dossiers. Et une fois chaque dossier complet, nous avons toujours reçu des réponses rapides et étayées.»*

Regard sportif sur le management

Thouria Louhmadi porte son entreprise comme un sportif vise son objectif. *«Aujourd'hui nous concrétisons le rêve d'une décennie. Ce ne fut pas toujours facile de me supporter pendant ces années, pour mes proches comme pour mon personnel. Aujourd'hui, le secret pour vivre cette course avec sérénité, je le trouve notamment dans le golf ou dans les échappées en voiture ou à vélo. Et j'ai la chance d'avoir autour de moi aujourd'hui une équipe de collaborateurs, qui considèrent Astel Medica comme leur propre société. Cette étape majeure dans l'histoire d'Astel Medica n'aurait pas été possible sans l'engagement et la passion de mes collaborateurs. C'est grâce à leur travail au quotidien que ce projet a pu voir le jour.»*

Ambition unique en Europe

Thouria Louhmadi: *«Derrière l'investissement en Recherche et Développement d'Astel Medica, il y a une ambition: permettre aux probiotiques de conquérir le statut de médicament en Europe, comme c'est le cas au Canada et aux États-Unis, par exemple. Notre atout en la matière est le fait que nous utilisons nos propres souches, qui font partie d'une collection privée. L'enjeu est comment utiliser un microorganisme vivant, comme une bactérie, de façon à préserver l'activité, sans prolifération. Nous y travaillons, avec notamment le support de Luxinnovation. C'est au cœur de nos objectifs, c'est unique en Europe et cela se passe au Luxembourg.»*

Lors de sa mise en service, l'implantation d'Astel Medica à Wiltz occupera une cinquantaine de personnes. À terme, Astel Medica

“ Cette étape majeure dans l'histoire d'Astel Medica n'aurait pas été possible sans l'engagement et la passion de mes collaborateurs.

Thouria Louhmadi, CEO ”



pourrait occuper quelque 100 à 120 personnes, un investissement indéniablement significatif à l'échelle du Grand-Duché de Luxembourg.

Thouria Louhmadi donne d'ores et déjà rendez-vous aux professionnels de la santé pour découvrir l'unité de production.

À suivre. ●

Dormir avec son animal, bon ou mauvais pour la santé?

Nombreux sont les maîtres qui avouent laisser leur chien ou leur chat grimper sur leur lit la nuit, trouvant dans cette présence un vrai moment de réconfort.

Sandrine Facques

Chaleur, câlins, compagnie rassurante... difficile de résister à cet instant de tendresse partagée et à ce rituel parfois bien établi.

Un effet apaisant

Le ronronnement d'un chat ou la respiration régulière d'un chien a un effet apaisant, parfois comparable à une berceuse. La science le confirme: la proximité d'un animal favorise la libération d'ocytocine, l'hormone du bien-être, et contribue à réduire stress et anxiété. Pour certains, dormir avec leur compagnon à quatre pattes facilite même l'endormissement et nourrit ce lien unique entre l'animal et son maître.

Les petits plaisirs du sommeil partagé

Au-delà des bénéfices sur le stress ou le sommeil, partager son lit avec un animal offre de vrais moments de complicité et de tendresse. Se réveiller au petit matin avec un chat blotti contre soi, sentir la respiration régulière d'un chien, ou simplement se lever et constater que votre compagnon est toujours là... ce sont des instants qui réchauffent le cœur. Ces petites joies quotidiennes, bien qu'invisibles sur le plan scientifique, participent à un véritable sentiment de bien-être et de bonheur.

Quand la nuit devient agitée

Cette habitude, aussi agréable soit-elle, peut toutefois avoir des inconvénients. Les animaux bougent, se grattent ou changent de place, interrompant parfois les cycles du sommeil. Même de petits mouvements peuvent suffire à perturber la profondeur du sommeil en créant des micro-réveils.

Ce qu'il faut savoir

Chez les personnes allergiques ou asthmatiques, les poils et les squames (peaux mortes) risquent d'accentuer les symptômes. Côté hygiène, même un animal suivi régulièrement chez le vétérinaire peut ramener des parasites ou des germes dans la literie.

Certains spécialistes du comportement animal mettent en garde: un chien qui dort systématiquement avec son maître peut développer une dépendance affective excessive, compliquée à gérer en cas de séparation.

Trouver le juste équilibre

Alors, bonne ou mauvaise idée? Comme souvent, la réponse dépend de chacun. Si la présence de votre animal vous apaise sans nuire à votre repos, pourquoi s'en priver?

Quelques précautions suffisent: veiller à la santé de l'animal, aérer et changer régulièrement les draps, et éventuellement définir un espace précis pour lui sur le lit. Au final, ce qui compte, c'est que tout le monde s'y retrouve. Car un sommeil de qualité reste essentiel, pour les humains, comme pour leurs fidèles compagnons. ●

RECETTES

BUTTERNUTS FARCIS
AU QUINOA ET CRANBERRIES

L'astuce de Sandrine:

Parsemer de persil à la sortie du four car c'est décoratif et c'est bon!

MARBRÉ AU CHOCOLAT

L'astuce d'Anne:

Recouvrir le marbré avec un glaçage marbré réalisé avec une ganache au chocolat noir pour plus de gourmandise.



BUTTERNUTS FARCIS AU QUINOA ET CRANBERRIES

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 butternuts
- 150 g de quinoa
- 60 g de cranberries séchées
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 50 g de noix concassées (facultatif)
- 2 c à s d'huile d'olive
- ½ c à c de cumin, 1 c à c de cannelle (facultatif)
- Sel, poivre, persil

Mode de préparation

- Préchauffer le four à 190°C. Couper les courges en 2, retirer les graines, huiler, assaisonner, cuire 35 à 40 min.
- Cuire le quinoa 15 min dans 2 fois son volume d'eau.
- Faire revenir oignon et ail, ajouter épices, quinoa, cranberries, noix.
- Creuser un peu la chair des butternuts, mélanger avec la farce (mélange de quinoa cuit, d'oignon et d'ail revenus, de cranberries séchées, de noix concassées, d'épices et d'un peu de chair de butternut), remplir.
- Remettre 10 min au four, servir en mettant en décoration du persil ciselé.



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



MARBRÉ AU CHOCOLAT

Ingrédients

- 115 g de beurre mou
- 200 g de sucre glace
- 3 œufs à température ambiante
- 200 g de farine
- 2 c à c de levure chimique
- 5 cl de lait à température ambiante
- 10 g de cacao en poudre

Mode de préparation

- Graisser le moule avec du beurre mou à l'aide d'un pinceau.
- Mélanger le beurre mou et le sucre glace au fouet. Ajouter les œufs, puis mélanger à nouveau au fouet.
- Mélanger la farine et la levure chimique. Incorporer le tout. Ajouter ensuite le lait.
- Préchauffer le four à 150°C. Diviser la pâte en 2 parties égales, dans 2 bols. Ajouter la poudre de cacao dans un des bols. Verser alternativement dans le moule une couche de 2 cm d'épaisseur de pâte blanche et une couche équivalente de pâte cacao. Laisser cuire 1 h.
- Démouler le marbré 5 min après l'avoir sorti du four.
- Filmer le gâteau pour garder l'humidité.



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...



SORTIR



© Thomas Cristiani

CONCERT

Clara Luciani

Ikône de la nouvelle scène française, Clara Luciani revient sur le devant de la scène après le succès de ses deux premiers albums, *Sainte-Victoire* et *Cœur*, qui l'ont consacrée comme l'une des voix incontournables de sa génération. Avec son timbre singulier et ses chansons à la fois intimes et fédératrices, elle a su conquérir un large public.

Alors qu'elle prépare son troisième album, l'artiste repart en tournée et sera non loin de Luxembourg. Un rendez-vous à ne pas manquer pour retrouver l'énergie solaire et la présence magnétique de Clara Luciani, en live.

Samedi 13 décembre à 20h au Galaxie d'Amnéville - Tarif: entre 38 et 74€ - label-ln.fr

STARS & STORIES

Kareen Guiock

Le Casino 2000 accueille une femme d'exception: Kareen Guiock. Journaliste emblématique du 12:45 sur M6, elle a conquis le public par son intelligence, son élégance et sa rigueur. Mais derrière la journaliste se révèle une artiste plurielle, sensible à la beauté des mots et à l'émotion de la musique. En 2022, elle surprend en rendant hommage à Nina Simone, ikône du jazz et militante des droits civiques,



donnant voix à son engagement et à sa passion pour les grandes figures féminines.

Cette rencontre vous propose un moment suspendu, entre confidences, souvenirs et inspirations. Kareen se livre avec sincérité, dans un échange où chaque mot et chaque regard a son importance. Une soirée pour découvrir une femme aux multiples facettes.

Jeudi 27 novembre à 21h au Purple Lounge du Casino 2000 - casino2000.lu - Tarif: 7€

EXPOSITION

Andrea Mancini & Every Island

Au croisement de l'art visuel, de la performance et de la musique, l'exposition se déploie comme un terrain d'expérimentation où les artistes en résidence conçoivent de nouvelles pièces performatives à partir d'une bibliothèque sonore partagée. Ici, espace et son fusionnent: le sol et les panneaux de verre montés sur roulettes agissent comme des haut-parleurs, tandis que la réverbération de l'architecture et des objets transforme le lieu en un vaste système de sonorisation aux lignes épurées, propice à une expérience immersive.

Jusqu'au 1^{er} février 2026 - mudam.lu



© Delfino Sisto Legnani - Dsi Studio, 2024

Vue d'exposition, Luxembourg Pavilion, A Comparative Dialogue Act, Andrea Mancini & Every Island, Biennale Arte 2024

Préparez votre organisme à affronter l'hiver

Le froid et le manque de luminosité affectent grandement notre organisme et notre moral durant la période hivernale. Le sommeil et la vitalité sont mis à rude épreuve. Christel Heintz nous livre quelques conseils pour éviter le coup de mou.

Sabrina Frohnofer

Il pleut, il fait froid, les journées raccourcissent... notre organisme et notre moral sont mis à rude épreuve. Pour autant, il existe quelques astuces pour affronter la saison hivernale. *«Dès cet automne, il faut anticiper, et le secret pour améliorer le système immunitaire se trouve dans votre microbiote»*, rappelle Christel Heintz, micro-nutritionniste.

Pour limiter l'inflammation et entretenir une biodiversité optimale du microbiote intestinal, il est conseillé de miser sur les végétaux, le psyllium pour les fibres et le butyrate pour ses propriétés anti-inflammatoires. *«On privilégiera les oméga-3 contenus dans les poissons gras, mais aussi le bifidobacterium longum en probiotique pour soutenir la santé mentale.»* L'objectif: éviter le stress et la dépression saisonnière.

Il y a moins de soleil, les journées sont plus courtes, il faut donc booster aussi notre fonction surrénalienne: *«l'ashwagandha, ou ginseng indien, améliore l'énergie, lutte contre la fatigue et renforce l'organisme»*.

“ Un fruit se mange, il ne se boit pas. Pour votre santé, croquez dans les oranges et les clémentines. ”



Vitamines et nutriments

Pour se préparer à affronter l'hiver, veillez à votre taux de vitamine D, que l'on retrouve par exemple dans les champignons. La vitamine C aussi est préconisée. *«Elle est présente dans les agrumes, mais attention, un fruit se mange, se mastique, mais ne se boit pas. Et comme l'automne est riche en légumes de saison, savourez des carottes, des potirons et tous les autres cucurbitacés.»* Les fruits et légumes colorés sont à privilégier. Pour donner un coup de fouet à votre dopamine, ce neurotransmetteur impliqué dans la motivation et le starter de vos journées, faites le plein *«de pois chiches, de brocolis, d'ail, de chou et de chocolat noir, mais ce dernier avec parcimonie et en fin de repas!»*.

Les compléments à privilégier

Pour la partie musculaire, le magnésium est parfait. Les femmes pourront ajouter du fer en période menstruelle, *«mais attention, comme pour la vitamine D, il faut vérifier sa ferritine au*





Lipides, protéines et glucides: le trio gagnant

L'hiver, les besoins alimentaires changent du fait des températures plus basses. «C'est l'occasion de se faire plaisir en mangeant des aliments plus riches en lipides. Ils facilitent l'absorption des vitamines.» Quant aux protéines, elles restent essentielles pour les muscles, «elles contribuent aussi au renouvellement des tissus». Enfin, les glucides ne doivent pas être écartés car ils sont source d'énergie, mais attention, évitez ceux qui sont raffinés.

niveau sanguin. Et mon dada de l'hiver c'est le zinc, on en trouve notamment dans les graines de courges mais là aussi, il est préférable d'adapter la dose en fonction de ses besoins.»

Comme les animaux qui profitent de la saison froide pour hiberner, ne négligeons pas notre repos. «On peut prendre de la L-théanine pour renforcer le sommeil réparateur et le sommeil profond.» Enfin, même si contrairement à l'été, boire semble moins nécessaire, il est indispen-

sable de s'hydrater, «c'est bon pour les cellules». Vous l'aurez compris, pour passer l'hiver sereinement et éviter les rhumes et autres petits désagréments, modifiez votre alimentation et ajoutez-y quelques compléments. ●



Christel Heintz
18B Hierheck,
L-7640 Christnach
aminvital.lu

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

Nordic Yoga® :

quand la marche rencontre le yoga

Imaginez : la force de la marche fusionnée aux bienfaits du yoga, enrichie par du pilates. Le Nordic Yoga® est une discipline récente, inventée en 2017 par un Français, qui commence à séduire les amateurs d'activités de plein air. À vos bâtons, respirez, c'est parti!

Sabrina Frohnhof

Parmi les disciplines innovantes figure le Nordic Yoga®. Elle vous invite à découvrir une activité où chaque pas est un geste qui rapproche votre corps de l'épanouissement total. Que diriez-vous d'une expérience qui vous reconnecte à la nature tout en revitalisant votre esprit et votre physique? Le Nordic Yoga® est né de la rencontre entre la marche nordique et une forme physique du yoga moderne, le *hatha yoga* et plus spécifiquement l'*Ashtanga Vinyasa*.

C'est Thomas Faillat qui l'a créé en 2017 après trois années de recherche pour combiner les bienfaits de plusieurs disciplines, dont la marche nordique, le yoga, l'athlétisme ou encore le pilates. Désormais breveté au niveau européen, ce sport en extérieur séduit de plus en plus d'adeptes.

“ Le Nordic Yoga® est bien plus qu'une tendance. Il se positionne comme une alternative qui pourrait transformer notre approche du sport et du bien-être. ”

Claire Georis pratique depuis 2020 et encadre des séances deux fois par semaine à Tenneville et à Libramont, en Belgique.

«J'ai rencontré Thomas lors d'une formation en France. Je faisais déjà de la marche nordique. J'ai de suite adhéré au concept: j'aime l'encrage dans le moment présent, la méditation aussi et les mouvements. Après la pandémie, être dehors ça nous a tous fait un bien fou.» Désormais, elle a la certification niveau 2 pour enseigner et n'écarter pas l'hypothèse de dispenser des stages au Luxembourg, voire en Moselle. *«Et pourquoi ne pas former d'autres instructeurs?»*

Accessible à tous

Le gros avantage de cette pratique, c'est son accessibilité, *«aussi bien aux débutants qu'aux confirmés puisque les mouvements sont modulables en fonction de ses capacités.»*

Chaque séance commence par un échauffement, ensuite diverses postures de yoga vont être ajoutées. Six séries composent une séance type; chaque série a sa thématique et s'organise autour du symbole du Nordic Yoga®, le guerrier: l'éveil du guerrier, l'énergie



Qui est Thomas Faillat?

Originaire de Dordogne, Thomas Faillat a pratiqué l'athlétisme durant vingt ans. Son parcours s'est enrichi au fil des années. Après un diplôme Staps, il a décroché un master d'ingénierie de l'entraînement sportif avec une spécialisation dans le domaine de la santé. Il a travaillé durant dix ans avec des seniors, puis en 2010, il a découvert la marche nordique. Ça a été une révélation. En 2014, il s'est formé au *hatha yoga* tout en étant enseignant de pilates en Allemagne, dans un studio spécialisé dans la rééducation par le mouvement. C'est ainsi qu'il a imaginé prendre le meilleur de chacune des disciplines. Il lui a fallu trois ans pour créer le Nordic Yoga®. Dans dix ans, il espère avoir formé près de 500 instructeurs en Europe, mais aussi au Japon et en Australie.

du guerrier, l'esprit du guerrier, l'équilibre du guerrier, la danse du guerrier et le repos du guerrier.

«On marche mais les distances sont elles aussi à adapter en fonction de sa forme. On fait des pauses en respirant, en méditant et en faisant des figures.»

Le secret: la respiration

Le yoga nordique permet de travailler sa respiration, *«on est dans une marche méditative*

empruntée à la marche afghane.» Elle se fait uniquement par le nez et se vit de manière consciente. La respiration donne le rythme à nos pas et accompagne chacune de nos postures.

Un travail d'équilibre est proposé, mais aussi des étirements. *«Et on apprend à coordonner ses mouvements entre ses jambes et les bâtons.»* Grâce à la respiration, le cerveau est oxygéné. *«Et on travaille les muscles profonds, comme au pilates. C'est très complet.»*

Envolé le stress

Vous l'aurez compris, la discipline trace sa route parmi les activités d'extérieur. S'il est nordique, c'est du fait des bâtons de marche qui sont utilisés et aident ensuite à garder l'équilibre dans certaines postures complexes. *«C'est à la fois corporel et spirituel. La marche peut être la porte d'entrée comme le yoga. Il faut vraiment tester pour en ressentir les bienfaits.»* C'est prouvé, en plus d'améliorer la posture et de renforcer votre musculature, le Nordic Yoga® aurait la faculté de réduire le stress. ●

Claire Georis: +32 4 71 58 48 30.

Pourquoi les ados arrêtent-ils le sport?

Le sport joue un rôle essentiel dans la croissance des jeunes. Toutefois, à l'adolescence, de nombreux cas d'abandon sont enregistrés par les clubs. Les causes sont variées. Faut-il insister ou accepter? Ce qui est certain, c'est que le manque d'activité physique nuit à leur santé.

Sabrina Frohnhof

Lou a découvert le kung-fu à l'âge de 6 ans, elle a pratiqué jusqu'à son entrée au collège. La dernière année, elle traînait les pieds pour se rendre à ses entraînements. Annalisa, elle, adorait le foot. Finalement, à ses 12 ans, faute de club féminin, elle a rangé ses crampons. Pourtant toutes deux étaient douées. Que s'est-il passé? Ces exemples d'abandon ne sont pas isolés.

La plupart des clubs notent une désertification des cours chez les plus de 11 ans. Des chercheurs de l'université de Genève se sont penchés sur le sujet pour comprendre l'origine de cette perte d'intérêt pour les activités physiques. Ils ont constaté une baisse importante de la motivation dès l'âge de 9 ans.

Mais alors pourquoi les adolescents font-ils un rejet du sport? *«Les filles et les garçons sont soumis à des normes très sexuées et des stéréotypes qui sont encore très diffusés dans l'éducation»*, pointe une sociologue.

Si les garçons quittent aussi les clubs, ils n'arrêtent pas pour autant le sport puisqu'ils



occupent leur temps dans des skateparks ou sur les pistes de pumptrack. *«Les filles font d'autres types d'activités, plus sédentaires, comme de la lecture ou des sorties boutiques.»* Quant à celles qui veulent continuer le sport, elles ont parfois des difficultés à trouver des sections féminines.

Les raisons sont multiples

La première des causes de l'abandon du sport à l'adolescence est le manque de motivation. Autrement dit, il arrive un moment où le jeune n'apprécie plus ce qu'il fait et sa réaction se traduit par une absence d'envie.

L'épuisement est l'une des causes d'abandon. Il se produit lorsqu'il y a un état de fatigue émotionnelle et physique générée par l'exigence ou la durée de la pratique sportive.

“ 49% des filles se détournent du sport à l'adolescence. ”



Les filles sont plus touchées

Un rapport de l'Unesco (Organisation des nations unies pour l'éducation, la science et la culture) publié en juillet 2024 montre que 49% des filles arrêtent le sport à l'adolescence. Soit une sur deux. C'est six fois plus que les garçons au même âge. Entre l'âge de 11 ans et celui de 17 ans, le niveau d'activité physique ne cesse de baisser: entre 11 et 14 ans, seules 14% des filles font 60 minutes de sport chaque jour, contre 25% des garçons, et chez les 15 - 17 ans, elles ne sont plus que 11%, selon une étude de Santé publique France de 2023.

En cause: les changements corporels comme le développement des seins, de la pilosité, l'apparition des premières règles. Et malheureusement, les moqueries. Face aux transformations physiques, les adolescentes doivent parfois faire face à des remarques désobligeantes.

l'abandon du sport chez les adolescents. Trop de devoirs en lien avec les études. Parfois, c'est lié à une blessure et donc à une perte de résultats.

Enfin, les écrans! Ne nous voilons pas la face, ils sont devenus perturbateurs du quotidien des ados, mais aussi des adultes. Au lieu de sortir, on préfère rester chez soi sur son téléphone ou sur son ordinateur.

Des bienfaits à ne pas négliger

Pourtant la pratique régulière a des bienfaits sur le corps et la santé. Sur le plan physique, à l'adolescence, le sport permet de surveiller son poids et de prévenir l'obésité et le diabète, d'avoir un meilleur sommeil; sur le plan psychologique, le sport favorise une meilleure confiance en soi, une plus grande sociabilisation, une meilleure gestion du stress.

Autant dire qu'il n'est pas simple de les faire se bouger le dimanche matin pour une balade, encore moins pour un footing. Mais rassurez-vous, un jour, ils s'y remettront, du moins certains.

Désormais, à 14 ans, Lou pratique le fitness en salle avec sa maman et Annalisa s'est découvert une passion pour le karting. ●

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



La Cérémonie des Étoiles du CHL: *honorer la mémoire des bébés disparus*

Depuis plus de vingt ans, chaque premier samedi d'octobre, la Cérémonie des Étoiles rassemble des parents endeuillés et leurs familles pour rendre hommage à leurs bébés décédés pendant la grossesse, ou peu après leur naissance. Ce moment symbolique, devenu un véritable rituel au Luxembourg, offre aux parents, proches et professionnels de santé un espace de recueillement, de mémoire et de partage. Il constitue également un soutien pour accompagner les parents sur le chemin difficile du deuil périnatal.

Cette cérémonie de commémoration est **ouverte à toutes les familles**, sans distinction de croyance ou de philosophie, et se **déroule en plusieurs langues**. Elle alterne **lectures de poèmes**, présentées par des soignants du CHL, et **intermèdes musicaux** assurés par deux musiciens bénévoles de la Philharmonie du Luxembourg, en collaboration avec la **Fondation EME** (Écouter pour Mieux s'Entendre).

À l'issue de la cérémonie, un moment convivial autour d'un café et de gâteaux permet aux

familles d'échanger entre elles et de dialoguer avec les professionnels présents.

L'édition 2025 s'est tenue le 4 octobre dernier.

Historique et partenaires

La Cérémonie des Étoiles a vu le jour il y a 22 ans à l'initiative de Mme Chantal Dallemagne, alors cheffe d'unité de gynécologie à la Maternité du CHL, avec le soutien des équipes du service de néonatalogie. Son objectif: créer un lieu symbolique et un moment de partage collectif pour commémorer les bébés partis trop tôt – **un concept novateur au Luxembourg à l'époque**.

Depuis sa première édition, la tenue de cette cérémonie repose sur **l'engagement de nom-**

“ Le rôle d'un rituel collectif est essentiel dans le deuil périnatal. ”

Stilaxx®

breux partenaires, à savoir: les équipes de la Maternité et de la Clinique Pédiatrique du CHL, l'aumônerie du CHL, les groupes *Eidel Aërm*, *Weesen Elteren* et Pimpampel ASBL, les représentants des différents cultes du Luxembourg.

Depuis quelques années, la Maternité d'Ettelbruck organise également sa propre cérémonie, contribuant ainsi à élargir et diversifier l'initiative.

La spécificité du deuil périnatal

Selon **Sylvie Langermann, psychologue en néonatalogie et maternité au CHL**, le deuil périnatal est une forme de deuil particulière: *«L'enfant n'a pas eu le temps de vivre, ni de créer des souvenirs partagés avec son entourage. Le lien existe principalement entre les parents et ce bébé attendu, rêvé...mais si peu connu. Ce deuil s'accompagne souvent d'un sentiment d'isolement de la part des couples: il ne s'agit pas seulement de la perte d'un être cher, mais aussi de l'effondrement d'un avenir imaginé, d'un projet de vie qui n'a pas pu se réaliser.»*

Dans ce contexte, la Cérémonie des Étoiles prend tout son sens. Elle répond à une **crainte très présente des parents: celle d'oublier leur enfant**. Lors de la cérémonie, les **parents présents pour la première fois** déposent une étoile sur le ciel de nuit, en inscrivant le prénom et la date de naissance de leur enfant. Les parents ayant déjà participé à l'évènement peuvent quant à eux rechercher l'étoile de leur enfant, se recueillir devant elle et déposer une rose. À la fin de la cérémonie, chaque famille reçoit une **bougie** en souvenir.

Comme le souligne Sylvie Langermann: *«Le rôle d'un rituel collectif, comme la Cérémonie des Étoiles, est essentiel dans le deuil périnatal. Lorsque l'église se remplit, les parents réalisent qu'ils ne sont pas seuls à traverser une telle épreuve. C'est aussi une manière d'honorer la mémoire de leur enfant et d'inscrire durablement son existence dans l'histoire familiale.»* ●

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION



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



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.

Du cancer vers la santé du **Dr Jean-Loup Mouysset**



C'est un livre éclairant sur l'oncologie intégrative, destiné aux patients et aux soignants, pour mieux vivre le cancer grâce à des approches complémentaires qui soutiennent les traitements et améliorent la qualité de vie des patients.



lbh.lu/0r5uv

Haut-potentiel: et si on n'avait pas encore compris?



Haut-potentiel, HPI, multipotentiels, «zèbres»: les expressions fleurissent pour décrire ceux qu'on a longtemps appelés «surdoués» et qui ne sont peut-être pas juste ce qu'on croit.



lbh.lu/wxaqt

L'hypnose peut-elle aider à maigrir?



L'hypnose est un état modifié de conscience. Tout le monde «y passe» plusieurs fois par jour de façon involontaire. Quand on décide de faire une séance, on y va volontairement dans un objectif précis.



lbh.lu/9cagm

Qu'est-ce que l'inflammation de **bas-grade**?



L'inflammation est un mécanisme physiologique tout à fait normal qui nous permet de nous «réparer». Elle est indispensable sporadiquement pour notre corps lorsqu'elle est aiguë. Mais lorsque celle-ci devient chronique, il y a lieu de s'inquiéter car c'est notre organisme entier qui en souffre.



lbh.lu/hwrpj

L'art de soigner du Dr Alain Toledano



L'art de soigner est un ouvrage qui fait réfléchir sur la place du médecin, mais aussi sur le rôle actif que chacun peut avoir dans sa santé. Une lecture humaniste, accessible et inspirante.



lbh.lu/fyaxb



Vivre avec vivre après

Un livre hors du commun, né de la rencontre entre la médecine et l'épreuve vécue. C'est bien plus qu'un simple ouvrage médical ou un témoignage personnel: c'est un pont entre deux mondes, celui des soignants et celui des patients.



lbh.lu/ye5op

Les thérapies complémentaires pour les animaux



Les animaux ont désormais droit, comme les humains, à des thérapies complémentaires pour les soigner ou diminuer leurs douleurs. De nombreux vétérinaires sont en mesure de leur proposer ces thérapies complémentaires.



lbh.lu/pw4mh

Microtarians SIS: parfois, un simple geste concret suffit!



À Luxembourg, un projet novateur lie cuisine, écologie, santé intestinale et lien social. Fermenter pour mieux digérer, mieux conserver, moins gaspiller et mieux transmettre: voilà le pari lancé par *Microtarians*, une initiative à impact social qui place le microbiote au cœur d'un changement global, local et accessible.



lbh.lu/i4exx

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: 31/11/25



lbh.lu/concours



La cuisinière des Kennedy

Le destin extraordinaire d'une enfant trouvée qui devint, par la force de sa passion, la cuisinière des Kennedy.

Elle ne paye pas de mine, cette modeste tombe d'un cimetière du Vaucluse avec ses quelques bouquets,

très simples. L'assemblée est clairesmée pour l'enterrement d'Andrée Imbert (1907-1999).

Pourtant, parmi les chrysanthèmes, une grande couronne de fleurs détonne: «Avec toute l'affection et la gratitude de la famille Kennedy.»

Comment la défunte, orpheline de l'assistance publique de Marseille, s'est-elle retrouvée à servir cette illustre famille? Présidents, sénateurs, ministres: ils ont tous goûté à la cuisine de cette femme au destin incroyable, qui embauma l'Amérique de thym et de sarriette... Et fut témoin, côté fourneaux, d'une considérable portion d'Histoire...

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

Soins de beauté et coiffure à domicile avec Päiperléck Bien-Être



Depuis février 2025, les collaboratrices de Päiperléck Bien-Être proposent activement leurs services sur le territoire luxembourgeois.

Que ce soit chez vous, au bureau ou ailleurs... pour vous uniquement ou toute votre famille, **tout est possible!**

Elles proposent des prestations de coiffure ainsi que des soins de beauté pour le visage, les mains et les pieds. En découvrir plus sur: paiperleck.lu/lancement-paiperleck-bien-etre/
Cette équipe dynamique se déplace à l'adresse de votre choix afin de vous faire profiter de services de qualité.

Et parce que le plaisir d'offrir du bien-être fait rimer l'hiver avec douceur, nous vous proposons de gagner **1 bon d'une valeur de 80€ TTC!**



Päiperléck Bien-Être
Tel: 24 25 93 93
info@paiperleck-bien-etre.lu



BIONEXT

LABORATOIRE LUXEMBOURGEOIS
D'ANALYSES MÉDICALES



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



BIONEXT

Plus de 80 laboratoires

✓ répartis sur le territoire du Luxembourg



PICKEN DOHEEM

Rendez-vous à l'adresse de votre choix

✓ service mobile
✓ ponctuel
✓ sans frais



LABOMOBILE

Le laboratoire d'analyses médicales qui
vient à vous : BIONEXT on Tour

✓ accueil sans rendez-vous
✓ dans les communes partenaires



PHARMACIES

Partenariat avec des pharmacies

✓ retraits de kits et flacons
✓ dépôts d'échantillons



Comment se porte votre **valeur glycémique?**



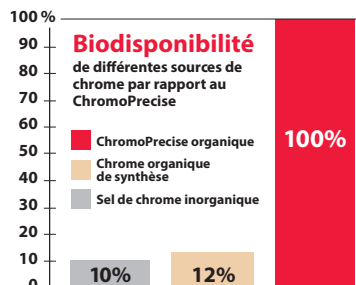
Bio-Chromium :

- Le chrome contribue à stabiliser le taux de sucre dans le sang
- Absorption jusqu'à 10 fois supérieure*
- 1 comprimé/jour pendant les repas aussi longtemps que nécessaire (4-6 mois)

Une absorption jusqu' à 10 fois supérieure*

Le chrome, lié organiquement à la levure de boulangerie, ChromoPrecise, est, selon l'EFSA, jusqu'à 10 fois mieux absorbé comparativement à d'autres formes de chrome inorganique ou de synthèse.

*EFSA: European Food Safety Authority est l'organisme de contrôle de la qualité sanitaire de l'alimentation de la communauté européenne.



Plus d'info?



- + Disponible en pharmacie dans des emballages de 60 (CEFIP 091815) et 150 comprimés (CEFIP 091816).