

Letz be healthy

GRATUIT

Santé mentale et stress

Veiller aux premiers signes d'alerte

Enfance et terreurs nocturnes

Dental Art Dos Santos: précision, esthétique et innovation

Nouveautés beauté pour bien débuter l'année



Domaine thermal de Mondorf: un cocon

Le Praxiszentrum Grevenmacher: un site hospitalier supplémentaire

Un mois sans alcool pour se redécouvrir autrement

Mais aussi nos conseils du mois, nos recettes, nos sorties, nos exclus web

Vitaly-Fit Excellence sportive et bien-être premium

Stilaxx®

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

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION

REDÉCOUVREZ VOTRE COMBATIVITÉ*



www.grintax.be

En cas de fatigue
professionnelle,
mentale et physique.*

*Eleutherococcus contribue à plus d'énergie mentale et physique, ainsi qu'à une activité mentale et cognitive optimale.



Complément alimentaire
DISPONIBLE CHEZ VOTRE PHARMACIEN

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN OU À VOTRE PHARMACIEN

Zénitude et lâcher-prise

Bienvenue en 2026 avec votre magazine santé préféré.

Ce premier numéro de l'année, nous voulons plus que tout autre le placer sous le signe de la sérénité. A l'heure des bonnes résolutions, avant le grand nettoyage de printemps, nous vous proposons de prendre une grande respiration.

L'heure est à l'introspection positive: faire le point sur ce qui pourrait aller mieux dans notre vie, sur nos attentes et nos rêves. Et pour que ces derniers ne soient pas inaccessibles, fixons-nous des objectifs simples.

En famille comme à l'extérieur, au privé comme au travail, apprenons à identifier les ondes négatives et les sources d'insatisfactions, de tensions. Car si le lâcher-prise est l'art de renoncer au contrôle, son préalable est d'identifier ses objectifs et d'apprendre à concentrer notre énergie sur ce qui est véritablement important.

Notre dossier sur le stress et ses premiers signes d'alertes - à lire en page 8 - s'inscrit dans cette philosophie. Nous sommes certains que vous y trouverez des conseils utiles, pour vous ou pour ceux qui vous entourent.

On peut voyager loin en suivant une étoile...

Puisse cet adage aux accents persans inspirer notre quête de sérénité et de philosophie vitale au cours de cette nouvelle année.

Dr Eric Mertens



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen

R.C.S. Luxembourg B194012

Autor. d'établissement

N°10055526/0

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



Régie commerciale

DSB Communication s.a.

letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens

drmertens@connexims.lu



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

NEW

bisshalt



LODYSS

G.D. DE LUXEMBOURG

LA PURETÉ EN ECOPACK DE 5L



www.lodyss.lu

MINERAL ICE AGE WATER

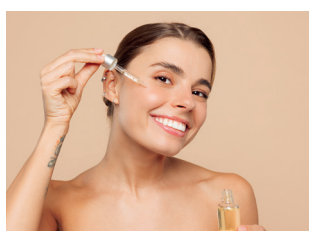




6
Bonnes résolutions
Dry January: un mois pour
se redécouvrir autrement



8
Santé mentale
Stress: veiller aux premiers
signes d'alerte



10
Beauté
Des nouveautés
pour bien débuter l'année



14
Compléments
Pourquoi raffole-t-on
des gummies?



16
Conseils du mois
• Prévenir les infections
respiratoires
• Fatigue mentale



18
Success story
Dental Art Dos Santos,
le laboratoire luxembourgeois,
qui allie précision, esthétique
et innovation



20
CHL
Le Praxiszentren à
Grevenmacher devient un vrai
site hospitalier



22
Bien-être.....
Domaine Thermal de
Mondorf: un cocon pour
futures et jeunes mamans



24
Enfance
Terreurs nocturnes:
«C'est effrayant mais ce n'est
pas grave»

26
Sport
Vitaly-Fit: quand l'excellence
sportive rencontre le bien-être
premium

28
Exclusivités web
29
Recettes

32
Événement
34
Sortir



Dry January

un mois pour se redécouvrir autrement

Chaque mois de janvier, un vent de sobriété souffle sur le monde. Le Dry January, ou «Janvier sans alcool», est devenu bien plus qu'un simple défi: c'est une véritable parenthèse de bien-être et d'introspection. Et pour les retardataires, ça marche aussi en février, comme chez nos voisins belges.

Sandrine Stauner-Facques

Des bénéfices visibles (et rapides!)

Né au Royaume-Uni en 2013 à l'initiative de l'association *Alcohol Change UK*, ce mouvement invite chacun à faire une pause dans sa consommation d'alcool, ne serait-ce que pour 31 jours... et souvent bien plus.

Pourquoi tenter l'expérience?

Au-delà du simple défi, le *Dry January* est l'occasion d'observer son rapport à l'alcool. Boissons festives, apéritifs entre amis, verres pour décompresser... Les occasions ne manquent pas, bien au contraire. Mais arrêter, même temporairement, permet de mieux comprendre ses habitudes et de reprendre le contrôle.

“ Beaucoup constatent que ce mois sans alcool remet en question leur rapport à l'alcool. ”

Dès les premières semaines, les effets positifs se font sentir. Le sommeil devient plus réparateur, la peau retrouve de l'éclat et l'énergie remonte en flèche. Le foie, grand travailleur de l'organisme, profite de cette trêve pour se régénérer. Et comme l'alcool apporte beaucoup de calories vides, la silhouette aussi en sort souvent gagnante.

Côté mental, une pause alcool aide à stabiliser l'humeur, à diminuer le stress et à retrouver une meilleure concentration.

Un coup de pouce pour le portefeuille

C'est souvent la bonne surprise du mois! En évitant les verres au restaurant ou les apéros du week-end, on réalise des économies non négligeables: de quoi s'offrir une belle sortie, un massage ou un week-end bien-être à la fin du défi. Avouez que l'idée est sympa, non?

Dry January: faits étonnants

- **Le mois de la sobriété la plus longue?** Certaines personnes prolongent leur défi jusqu'à 100 jours pour tester les effets sur l'énergie et le métabolisme.
- **Impact sur le goût:** après quelques semaines sans alcool, les papilles deviennent plus sensibles, et le sucre ou le sel paraissent plus forts.
- **Bien-être psychologique:** beaucoup rapportent une meilleure tolérance au stress et des prises de décision plus claires.
- **Une tendance mondiale:** *Dry January* s'est exporté jusqu'au Japon et en Nouvelle-Zélande, souvent combiné à d'autres défis santé comme le *Veganuary* (mois vegan).

Comment garder la motivation?

- Fixez-vous un objectif personnel (santé, clarté mentale, sommeil...);
- Remplacez l'apéro par un cocktail sans alcool;
- Partagez le défi avec vos proches: à plusieurs, c'est plus motivant;
- Et surtout, célébrez chaque jour sans pression (petit clin d'œil à la bière): l'idée n'est pas la perfection, mais la progression.

Un impact qui dure

Beaucoup de participants constatent que ce mois sans alcool transforme durablement leur rapport aux boissons alcoolisées. Certains continuent à boire moins, d'autres prennent davantage conscience de leurs habitudes et adoptent un mode de vie plus sain.

Le *Dry January* est donc un mois pour respirer, se reconnecter à soi et découvrir qu'un apéritif peut aussi rimer avec vitalité et légèreté. Alors, prêt à relever le défi? ●

40 ans SuperDrecksKëscht® fir Bierger

Ensemble pour un avenir durable



SDK Geliefte
Klimaschutz
SuperDrecksKëscht®

Stress:

veiller aux premiers signes d'alerte

Et si notre meilleure résolution de l'année nouvelle était d'apprendre à gérer notre stress et à détecter les premiers signes d'alerte de l'installation d'un stress permanent? Car si un petit coup de stress fait partie de la vie, un stress prolongé ou continu est souvent la glissade vers l'épuisement.

Dr Eric Mertens

Le stress bénéfique, nous le connaissons tous. C'est le défi qui stimule. C'est lui qui nous aide à passer un examen, relever un projet ou franchir un cap dans la vie.

C'est le «coup d'adrénaline», au sens propre comme au figuré, qui augmente notre vigilance et nos performances, tant physiques que mentales.

“ Gérer son stress, c'est avant tout détecter les premiers signes de surchauffe émis par notre corps. ”

Mais comme l'athlète à la fin de l'effort, comme l'artiste après son spectacle, il est essentiel de pouvoir relâcher la pression, pour éviter la spirale vers l'épuisement.

Gérer son stress, c'est donc avant tout pouvoir se déconnecter des causes de tension, qu'elles soient familiales ou professionnelles.

Pouvoir sortir entre amis, prendre du repos, confier ses enfants afin de prendre du temps pour soi et échanger au sein de son couple, sont autant d'exemples.



Quelques conseils pour mieux gérer le stress... ...dès les premiers signes d'alerte

- Penchez-vous sur votre style de vie: une alimentation saine, la pratique d'un exercice physique régulier, la prudence avec les excitants comme le café ou l'alcool jouent un rôle essentiel. Et pas seulement pour lutter contre le stress.
- Détendez-vous: pour les uns ce sera la méditation ou la respiration profonde, pour d'autres ce sera le yoga, les massages ou une activité artistique.
- Prenez du temps pour vous, déconnectez-vous des écrans omniprésents, et faites plusieurs petites pauses tous les jours.
- Au travail comme dans la sphère privée, apprenez à poser des limites, parlez à une personne de confiance, ou couchez vos ressentis sur le papier.
- Fixez-vous des objectifs simples et réalistes, et notez chaque jour trois points positifs.
- Enfin, si le stress perdure ou si les symptômes s'aggravent, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à un professionnel de la santé.



Du burn-in au burn-out

Le **burn-in** désigne la première phase de l'épuisement professionnel. On puise dans ses réserves d'énergie face à un stress chronique, sans jamais récupérer. On est présent au travail mais épuisé, et moins productif. On parle parfois de présentéisme, pour désigner le fait d'être présent au travail alors que l'état de santé ne permet pas d'être pleinement productif.

Le **burn-out** (également appelé syndrome d'épuisement professionnel) désigne l'étape finale qui peut survenir si l'on n'intervient pas durant la phase de burn-in. Il s'agit d'un épuisement profond, total, qui aboutit à un arrêt de travail obligatoire, avec des symptômes similaires à ceux d'une dépression sévère, pouvant dans certains cas justifier une hospitalisation.

Quels sont les signaux d'alarme?

Mais gérer son stress, c'est aussi écouter son corps et son esprit, afin de détecter les premiers signes de la «surchauffe» lorsque le stress devient continu: fatigue, troubles du sommeil, irritabilité, oublis, et parfois une certaine démotivation.

En effet, ces signes sont le témoin d'un **burn-in** avec, si l'on n'y prend garde, un risque réel de glissade vers le mal du siècle, qu'est le burn-out.

On considère souvent que le burn-in commence lorsque l'on est en surchauffe depuis au moins un mois. Comme une batterie qui se

décharge petit à petit sans jamais se recharger, notre organisme nous permet d'y faire face, mais nos neurotransmetteurs et hormones de résistance au stress (dopamine, cortisol) s'épuisent, et insidieusement différents voyants s'allument:

- physiques (fatigue, problèmes de sommeil,



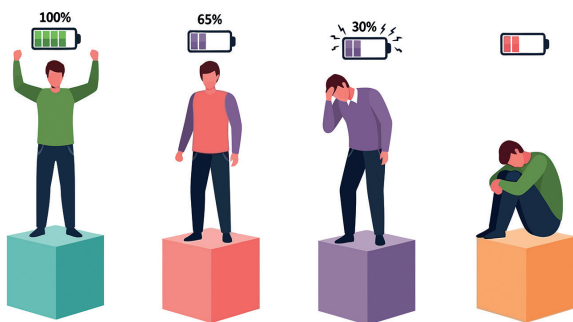
Ma santé Ma sérénité

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 **lalux**



maux de tête, vertiges, prise ou perte de poids...);

- émotionnels (hypersensibilité, irritabilité, anxiété...);
- motivationnels (perte de confiance en soi, perte de motivation);
- cognitifs (soucis de mémoire et de concentration, impression d'avoir la tête vide...).

Burn-out: mieux vaut le prévenir que le guérir

On considère habituellement qu'au bout de 6 mois en «surchauffe», le risque est grand de sombrer dans le **burn-out**.

Les symptômes sont de même nature, mais infiniment plus intenses: la fatigue devient un épuisement complet, les troubles anxieux peuvent aboutir à une dépression grave, la motivation atteint le niveau zéro et l'efficacité du patient est nulle.

On parle aussi parfois de «crash allostatique» pour désigner ce moment où, face aux agressions du quotidien, notre corps et notre esprit jettent le gant.

Outre l'impact individuel, le coût économique de l'épuisement professionnel est majeur. Au Luxembourg, le *Quality of Work Index 2024* de

“ Les conséquences d'un burn-out sont multiples et les séquelles en sont très sévères. ”

Vous voulez vous remettre à bouger?

C'est une excellente idée! Recherchez une activité sportive qui vous plaise.

Profitez des offres proches de votre lieu de travail ou de votre domicile. Les possibilités ne manquent pas au Luxembourg, entre les initiatives comme le programme «Sports pour tous» de la Ville de Luxembourg (gym, fitness, sport aquatique, sports collectifs, etc.) ou celles des communes comme Esch-sur-Alzette (multisport, handiski, etc.), sans oublier les sports de plein air (randonnée, vélo) et en salle (tennis, danse), accessibles partout, à tout âge et pour tous les niveaux.

la Chambre des salariés (CSL) et de l'Université du Luxembourg dressait un constat préoccupant, en observant que 51% des salariés interrogés présentaient une souffrance psychique accrue ou élevée.

La CSL pointait, parmi d'autres, les secteurs Horeca, commerce, construction, santé ou encore les salariés aux horaires atypiques. Dans les secteurs les plus concernés, on peut même parler de situation d'urgence, avec un nombre très élevé de salariés en situation de burn-out, de dépressions liées au travail et de troubles du sommeil majeurs.

Nous connaissons tous des collègues ou des amis qui ont été victimes d'un véritable burn-out, et nous savons que les séquelles peuvent en être très sévères: plusieurs mois, voire plusieurs années pour en sortir, mais aussi des troubles cognitifs parfois définitifs, au point qu'une personne sur 6 ne sera plus capable de travailler.

Pour toutes ces raisons il est essentiel d'y être attentif dès les premiers signes d'alerte. ●

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES



VITALITÉ 4G

MON COUP DE FOUET NATUREL⁽¹⁾ !

LA SOLUTION NATURELLE, RAPIDE ET EFFICACE POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE

Formule hautement dosée en actifs 100% d'origine naturelle : Guarana, Ginseng, Gingembre et Gelée royale, pour un coup de fouet immédiat !

www.fortepharma.be

⁽¹⁾ Le guarana aide à réduire la fatigue mentale et contribue à la vigilance

Complément alimentaire - Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.
Photo : Enrico Calderoni - Forté Pharma RCI 99 S 03640 - Monaco



Des nouveautés pour bien débuter l'année

Vous aimez prendre soin de votre peau, et vous avez raison: c'est l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez lui faire.

Sandrine Stauner-Facques

Nous avons rassemblé pour vous des nouveautés et des soins d'exception. En pharmacie, la qualité des cosmétiques est une véritable garantie.

Deux nouveaux produits innovants chez Louis Widmer

Les Laboratoires Louis Widmer élargissent leur gamme avec deux nouveaux produits: Remederm Crème Fluide avec prébiotique et

Remederm Advanced Repair Cream.

Remederm Crème Fluide avec prébiotique possède une formule légère et rapidement absorbée qui hydrate intensément la peau et la renforce.



Le prébiotique ajouté soutient le microbiome cutané, améliorant ainsi la résistance et l'élasticité de la peau. Remederm Advanced Repair Cream a été spécialement développée pour les peaux les plus sèches et abîmées. Sa formule riche et réparatrice aide à restaurer la barrière cutanée, réduit les rougeurs et les irritations, et assure une hydratation durable.

Coffrets La Rosée

La Rosée, marque française de cosmétiques naturels propose des soins respectueux de la peau et de l'environnement. Des textures délicates, des parfums subtils et des formules enrichies en actifs naturels font de chaque produit



un véritable moment de plaisir et de bien-être. Utiliser ces produits devient un rituel sensoriel et gourmand. Nous avons déniché un coffret comprenant une crème pour les mains et un stick à lèvres, idéal pour la saison. Le même coffret est également disponible avec un stick à lèvres teinté. Un troisième coffret, dédié à l'éclat, associe une huile nourrissante qui sublime et prend soin du visage, du corps et des cheveux, ainsi qu'un stick à lèvres teinté pour un soin complet.



Soins Uriage

Pour compenser la baisse de production de collagène, le sérum Age Absolu redensifie la peau avec un double boost de collagène. Il aide la peau à augmenter son taux de collagène grâce à un boost x6 de procollagène. L'effet repulpant est immédiat. Innovation Age Absolu, la crème anti-âge global stimule la synthèse de procollagène x6 pour redensifier et repulper toutes les peaux matures, même sensibles. Cette crème anti-âge rose redensifiante agit sur tous les signes visibles de l'âge: rides, relâchement, perte de volume, perte d'éclat, perte de nutrition. La peau est redensifiée, plus rebondie, et paraît plus jeune. Les contours du visage sont mieux définis et l'éclat naturel rosé est ravivé. Complétez votre soin par le masque de nuit anti-âge global Innovation Age Absolu. Au réveil, la peau est fortifiée et régénérée.

Prévenir les signes de l'âge avec Liérac

Ce duo promet des merveilles: le sérum Premium de Liérac incarne une nouvelle génération de soins anti-âge global. Il aide à réactiver 100% de la longévité cellulaire, il agit directe-

ment à la source des 9 signes visibles de l'âge: rides, taches pigmentaires, perte de fermeté, manque d'élasticité, uniformité du teint, éclat, souplesse, densité et qualité de la peau. Premium, le masque absolu, est un concentré de régénération pour un effet peau neuve immédiat: le grain de peau est affiné et la peau retrouve son éclat naturel. Jour après jour, les signes de l'âge sont corrigés, la peau paraît plus lisse, plus lumineuse et plus jeune. Une texture dorée précieuse et onctueuse enveloppe délicatement la peau pour raviver son éclat. Son parfum fleuri emblématique et délicat révèle les notes subtiles de jasmin, rose et ylang-ylang.



Les solutions Avène

Du nouveau chez Avène avec le sérum tenseur Hyaluron Activ Procédure Hexapeptide Solution 10% pour des résultats d'efficacité en un temps record. Il contient un puissant peptide anti-âge, inspiré du mécanisme d'action des injections botuliques. 5 signes de l'âge sont corrigés en 14 jours: rides, volume, fermeté, éclat, teint.



Vient ensuite la crème lifting Hyaluron Activ Procédure Retinal 0,1% formulée avec des actifs reconnus en médecine esthétique, proposés sous une forme pure et concentrée. ●

Les conseils d'Emilie



lbh.lu/3i2zw

Demandez conseil à votre pharmacien afin de faire les bons choix par rapport à vos besoins et votre type de peau.

Pourquoi raffole-t-on des gummies?

Les gummies, ces petites gommes à mâcher colorées et aromatisées, ont envahi nos pharmacies. Mais au-delà de leur goût sucré et agréable, pourquoi avons-nous autant envie de les consommer?



Sandrine Stauner-Facques

Entre plaisir, praticité et bienfaits annoncés, explorons le phénomène des gummies.

Un plaisir gourmand qui séduit tous les âges

Les gummies ont un atout indéniable: leur goût. Fraise, framboise, cassis, melon... Ces saveurs fruitées rappellent souvent l'enfance et les bonbons, déclenchant immédiatement une sensation de plaisir. Leur texture douce et agréable renforce cette expérience sensorielle, faisant de chaque prise un petit moment de bonheur.

Et ce qui est très intéressant, c'est que contrairement aux bonbons classiques, les gummies sont associés à un objectif santé: vitamines, minéraux, mélatonine ou plantes adaptogènes. Cette combinaison plaisir/bien-être explique en partie leur succès.

“ Les gummies: le plaisir de se faire du bien, simple, naturel et efficace ! ”

Praticité et simplicité d'utilisation

Les gummies sont faciles à prendre, sans avoir besoin d'eau, et faciles à intégrer dans une routine quotidienne. Cette praticité les rend particulièrement attractifs pour les adultes pressés et pour les enfants, souvent réticents aux comprimés ou capsules.

De plus, leur format ludique (formes, couleurs, textures) crée un rituel agréable, encourageant à maintenir une routine santé sans effort.

Une image moderne et rassurante

Aujourd'hui, les gummies ont une image positive: ils ne sont pas perçus comme de stricts médicaments, mais comme des compléments alimentaires sympathiques et modernes. Les marques misent sur le fun et le bien-être, avec des packagings colorés et des saveurs variées. Cette approche donne l'impression que prendre soin de soi peut être simple et agréable, renforçant leur adoption dans le quotidien.

Les effets «bien-être» ressentis

Au-delà du goût, certains effets perçus contribuent à leur succès: meilleur sommeil, énergie, confort digestif... Même si tous ne sont pas scientifiquement prouvés, le fait de se faire



plaisir tout en pensant à sa santé a un effet psychologique positif.

Le rituel de prendre un gummy devient ainsi un moment de soin pour soi, simple et agréable. Les gummies séduisent parce qu'ils combinent plaisir, praticité et bien-être. Entre goût savoureux, format ludique et promesses santé, ils offrent une expérience complète qui séduit petits et grands. Et si se faire plaisir pouvait aussi rimer avec prendre soin de soi? Voilà sans doute le secret de leur succès.

MAIS... Attention à ce que vous consommez!

Tous les gummies ne se valent pas. Certains sont bourrés de sucres et contiennent très peu de principes actifs, ce qui réduit leur efficacité. Leur goût bonbon peut même pousser à dépasser la dose recommandée.

Pour bénéficier d'un vrai soutien au quotidien, privilégiez des produits naturels, élaborés par des laboratoires sérieux, comme les *Laboratoires Lehning*, qui garantissent qualité, naturalité et efficacité.

Ces laboratoires s'assurent que leurs gommages soient stables, dosées correctement et élaborées dans le respect de la naturalité des ingrédients, contrairement à certains gummies disponibles n'importe où sur le marché. ●

Zoom sur les Pâtes Suisse des Laboratoires Lehning

Faciles à emporter, sans sucres et délicieusement fruitées, les gommages à sucer allient plaisir, efficacité et bien-être, et sont **100 % naturelles**! La gomme d'acacia, utilisée comme ingrédient principal, forme un film protecteur sur la muqueuse buccale, offrant un confort supplémentaire tout au long de la journée.

Bon à savoir pour les personnes diabétiques: les Pâte Suisse des *Laboratoires Lehning* sont édulcorées à la stévia et ne contiennent pas de sucre. Elles peuvent donc être consommées en toute sérénité par les personnes diabétiques, tout en profitant de leurs bienfaits au quotidien. La gamme Pâte Suisse est très développée, pensée pour répondre à une multitude de besoins du quotidien. Elle soutient ainsi la beauté de la peau, la détente, le sommeil, la respiration, l'immunité, et apporte un coup de pouce pour la fatigue visuelle, la toux ou le manque de vitamines C et D3.

Confiance et qualité garanties: ces gommages sont élaborées par les *Laboratoires Lehning*, installés en Moselle, spécialistes des solutions naturelles depuis des générations (90 ans).

Un plaisir naturel, pratique et efficace, à emporter partout pour prendre soin de vous au quotidien.



Prévenir les infections respiratoires: données récentes



La prise de compléments alimentaires de vitamine D, de zinc ou de sélénium est souvent recommandée pour se protéger des infections respiratoires telles que la grippe, le rhume, la Covid-19 ou la bronchiolite (VRS). Chez certaines personnes plus que chez d'autres.

Au top des compléments ayant montré leur efficacité pour la prévention des infections hivernales, figurent la **vitamine D**, le zinc ou encore le sélénium. La vitamine D est surtout conseillée pour son rôle dans la croissance et la minéralisation des os et des dents, et on sait qu'elle intervient dans la transmission nerveuse, la coagulation et la régulation des hormones, et la santé de la peau et des muqueuses. Mais comme le souligne le Service Public d'Information en Santé en France dans une mise au point de cette année, la vitamine D est également indispensable au fonctionnement normal du système immunitaire, en particulier l'immunité dite «innée», celle qui protège, par exemple, les voies respiratoires avant que les virus se multiplient dans les cellules des bronches et des poumons. En complément de la vaccination et des mesures barrières, de nombreuses études montrent que cette stratégie permet d'obtenir une réduction significative du risque de souffrir de ces infections fréquentes.

Zinc et sélénium

Les nutritionnistes nous apprennent aussi que le **sélénium** est bénéfique avant et pendant une infection car il renforce le système immunitaire et aide l'organisme à combattre les virus et bactéries, réduisant ainsi la gravité et la durée des maladies. C'est pourquoi on conseille un apport régulier en sélénium pour maintenir des défenses

optimales, sans attendre une infection.

Il en va de même pour le **zinc**, qu'il vaut mieux prendre régulièrement, et qu'on évitera toute fois dans les heures qui précèdent ou suivent la prise de certains antibiotiques pour éviter toute interférence avec ces derniers. Le mot d'ordre est donc là aussi une supplémentation préventive. ●

De nouveaux groupes à risque

Les patients à risque d'infections respiratoires, notamment les seniors, sont très souvent carencés en vitamine D et en oligo-éléments comme le sélénium ou le zinc. Mais des données récentes pointent aussi du doigt des groupes à risque nouveaux, notamment des **patients diabétiques ou souffrant d'obésité** traités par des agonistes du GLP-1. Ainsi, une étude observationnelle rétrospective américaine¹ publiée il y a quelques mois a montré que plus de 20% des patients traités par ces médicaments - certes très efficaces - utilisés dans le diabète et l'obésité, présentent des déficiences nutritionnelles, notamment en vitamine D. Ce qui, estiment les auteurs, justifierait un dépistage nutritionnel et un conseil diététique spécifique. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Référence:

1. W. Scott Butsch et al. Obesity Pillars 15 (2025)

Fatigue mentale



Face aux contraintes du monde extérieur, normalement nous nous adaptons. Mais notre organisme a ses limites, que souvent l'on ne perçoit pas. Sous l'effet de l'accumulation de stress professionnels et/ou privés, une fatigue mentale peut alors s'installer, dont on récupère de moins en moins facilement. Quel complément peut vraiment vous aider?

Il existe divers suppléments alimentaires et préparations multivitaminées qui visent à améliorer les symptômes de fatigue et d'épuisement. Pour la plupart, cependant, l'effet n'a pas été suffisamment étudié scientifiquement.

Développé initialement pour des sportifs de haut niveau, Grintax® a au contraire fait l'objet de recherches rigoureuses qui ont confirmé l'action de sa combinaison unique de composants, qui agissent en synergie pour aider le corps à retrouver sa flexibilité, et maintenir son équilibre:

- le ginseng de Sibérie, qui aide à moduler la production de cortisol, hormone du stress;
- l'Extramel®, qui diminue le stress oxydatif;
- la taurine, antioxydante, qui agit sur la concentration et permet aussi de réguler indirectement la réponse au stress;
- la casozapine, un antidépresseur et anxiolytique naturel extrait de la caséine de lait,



qui aide le corps à se relaxer sans effets secondaires et sans risque d'accoutumance.

C'est pourquoi, Grintax® est de plus en plus recommandé en prévention, pour réduire la fatigue ou pour apporter un équilibre à tous ceux qui doivent fournir un effort particulier, notamment tous ceux qui sont actifs sur le marché du travail, les étudiants, les jeunes parents qui sont censés effectuer plusieurs tâches au quotidien, ou encore comme un soutien efficace pour les patients qui reprennent le travail après un épuisement professionnel ou un burn-out. ●

 Demandez conseil à votre pharmacien

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

Dental Art Dos Santos, le laboratoire luxembourgeois qui allie précision, esthétique et innovation

Parce qu'on parle rarement de ce métier, beaucoup ne savent pas que les couronnes et prothèses sont fabriquées par des techniciens dentaires spécialisés.

Sandrine Stauner-Facques

Ce sont les techniciens dentaires (ou prothésistes dentaires), en étroite collaboration avec les dentistes, qui mettent leur savoir-faire au service de vos dents et de votre sourire.

Dental Art

Carlos Dos Santos est maître technicien dentaire et formateur depuis 25 ans. Passionné par son métier, il partage chaque année son savoir et savoir-faire avec ses apprentis, tout en restant à la pointe des nouvelles technologies. Comme il aime le rappeler: *«Le technicien dentaire est un véritable artisan du sourire: précision, créativité et savoir-faire technique se conjuguent pour créer des solutions sur mesure, alliant confort et esthétique.»*

Il collabore étroitement avec les dentistes: chacun a besoin de l'autre pour offrir le meilleur résultat possible, formant un duo indissociable. Ce métier est un véritable travail d'orfèvre, demandant une précision exceptionnelle. Pourtant, malgré sa beauté et sa technicité, ce métier d'une grande richesse humaine et technique reste encore trop méconnu, sans doute par manque d'information dans les écoles. Carlos est l'heureux fondateur de cette entreprise multiculturelle, qui réunit 18 collaborateurs issus de 11 nationalités différentes et s'appuie sur une technologie de pointe, 100% «Made in Luxembourg».

Le point fort de la société réside dans sa proximité avec les praticiens et son écoute attentive

“ L'art du sourire, précision et innovation Made in Luxembourg. ”



des besoins des dentistes, implantologues et chirurgiens. Chaque professionnel et chaque patient a droit à des solutions sur mesure et de qualité supérieure. Le laboratoire dispose même d'une salle équipée d'un siège de dentiste, permettant d'accueillir praticiens et patients pour travailler ensemble sur certains cas particuliers, comme l'adaptation des couleurs ou des réparations spécifiques.

Les valeurs de la société

Chez *Dental Art Dos Santos*, vous retrouverez couronnes, prothèses fixes ou amovibles, gouttières, orthodontie, implantologie, facettes... Soucieux de conjuguer qualité, confort et esthétique, Carlos Dos Santos allie dans son labo-



ratoire savoir-faire traditionnel et technologies de pointe. L'art dentaire entre aujourd'hui dans l'ère du numérique et *Dental Art Dos Santos* s'impose comme un acteur expert et innovant de cette évolution. *«Équipé de scanners de pointe, d'usineuses performantes et d'imprimantes 3D, le laboratoire peut traiter les empreintes numériques et répondre aux demandes les plus exigeantes. Il peut également présenter des maquettes à ses clients, un atout précieux qui permet de se projeter dans le résultat final. Toujours à l'écoute, l'équipe reste prête à innover au bon moment pour rester à la pointe des dernières technologies.»*

En travaillant en étroite collaboration avec les praticiens, *Dental Art Dos Santos* poursuit un objectif constant: garantir la satisfaction de chaque utilisateur grâce à un travail rigoureux et précis, réalisé au service du dentiste. Le laboratoire assure également à ses partenaires une traçabilité complète des matériaux

utilisés. Cet engagement repose sur la volonté de Carlos Dos Santos de maîtriser l'ensemble de la chaîne de production, avec une fabrication **locale, 100% luxembourgeoise et certifiée «Made in Luxembourg»**. Un gage de confiance et de qualité, surtout lorsqu'on sait que certains choisissent de réaliser leurs soins à l'étranger, parfois sans bénéficier des mêmes garanties.

La mission de Carlos est de faire un travail d'excellence à l'aide de matériaux issus du marché européen. Son mot d'ordre est la qualité avec des matières premières d'exception, sélectionnées avec soin.

Philosophie

Chez *Dental Art Dos Santos*, le métier de technicien dentaire est un art mêlant précision, créativité et maîtrise technique. Bien qu'essentiel, il souffre d'une pénurie, pour de multiples raisons: manque d'information sur le métier et parce que la formation est exigeante (alliant théorie, pratique et engagement personnel).

En janvier 2026, *Dental Art Dos Santos* fêtera ses 25 ans, un quart de siècle consacré à l'excellence et à la transmission. Depuis ses débuts, l'entreprise s'est imposée comme un laboratoire formateur, où Carlos Dos Santos partage son savoir-faire, son expérience et sa passion avec les nouvelles générations.

Ugo, son fils de 24 ans, incarne cette relève: après quatre ans d'études pour devenir technicien dentaire, il terminera bientôt sa Maîtrise et se prépare à reprendre un jour les commandes.

Plus qu'un laboratoire, *Dental Art Dos Santos* est une équipe, une famille où chaque travail est réalisé sur mesure pour le bien-être, le sourire et la qualité de vie de chaque patient, avec passion et expertise. ●





Le **Praxiszentrum** à Grevenmacher devient un vrai site hospitalier supplémentaire depuis janvier 2026

Depuis janvier 2026, le CHL Praxiszentrum Grevenmacher a élargi son offre de soins et s'affirme désormais comme un véritable site hospitalier supplémentaire de proximité. Doté de trois antennes hospitalières et de consultations spécialisées, ce nouvel espace a été pensé pour offrir aux patients un environnement moderne, accueillant et facilement accessible, sans nécessité de se rendre à l'hôpital.

Avec cette nouvelle structure, le CHL souhaite offrir une **prise en charge près du patient** tout en maintenant les standards de **qualité**, de **sécurité** et de **continuité des soins** qui font sa réputation.

Des services adaptés aux besoins de la population

Au CHL *Praxiszentrum Grevenmacher*, les patients peuvent bénéficier:

- **De consultations et traitements de la douleur**, incluant notamment des séances de **stimulation magnétique transcrânienne répétitive (rTMS)**, réalisées dans un environnement calme et convivial;
- **De consultations d'oncologie et d'un hôpital de jour d'oncologie**, où les patients peuvent bénéficier de certains traitements,

évitant ainsi un déplacement vers l'hôpital;

- **Des mammographies de dépistage dans le cadre du Programme national du Ministère de la Santé** (destiné aux personnes de 45 à 74 ans);
- **Des consultations dans de nombreuses disciplines médicales:** angiologie, chirurgie vasculaire, gynécologie-obstétrique, endocrinologie pédiatrique - nutrition et obésité de l'enfant...

Grâce à cette nouvelle infrastructure, les patients disposent d'un **accompagnement personnalisé** dans un environnement chaleureux, sans compromis sur l'excellence médico-soignante et l'expertise des équipes. Par ailleurs, **de nombreuses places de parking** situées à proximité immédiate facilitent grandement l'accès au centre.

Les CHL Praxiszentren: un réseau de proximité pour rapprocher la médecine spécialisée

Créés en 2019, les CHL Praxiszentren, dont celui de Grevenmacher, ont été pensés pour **rapprocher les soins spécialisés des patients**:

- **CHL Praxiszentrum Marnach (Nord)**: propose des consultations en endocrinologie, gynécologie-obstétrique, pédiatrie générale, nutrition et obésité de l'enfant, et orthopédie;
- **CHL Praxiszentrum Mersch (Centre Nord)**: propose des consultations en chirurgie pédiatrique, chirurgie vasculaire, endocrinologie, gynécologie-obstétrique, néphrologie, pédiatrie générale - endocrinologie pédiatrique - nutrition et obésité de l'enfant;
- **CHL Praxiszentrum Steinfurt (Ouest)**: propose des consultations en angiologie, chirurgie pédiatrique et vasculaire, dermatologie, endocrinologie, gastro-entérologie, gynécologie-obstétrique, hématologie/oncologie, orthopédie, pédiatrie générale - endocrinologie pédiatrique - nutrition et obésité de l'enfant, pneumologie, urologie.

Ceux-ci permettent aux médecins du CHL de **proposer des consultations spécialisées en dehors de l'hôpital**, tout en collaborant étroitement avec les médecins généralistes et spécialistes locaux, afin d'offrir aux patients une prise en charge optimale et coordonnée.

Depuis leur ouverture, leur activité connaît une croissance constante. **En 2024, l'ensemble des Praxiszentren a accueilli 6.291 patients**, contre 5.263 en 2023. Cela représente une augmentation notable de 1.028 patients, soit une croissance de 19,5% en une seule année. Cette dynamique se reflète également dans les centres individuels. Au *Praxiszentrum* de Marnach, par exemple, le nombre de patientes reçues en gynécologie-obstétrique est passé de 143 en 2023 à 412 en 2024. ●

CHL Praxiszentrum Grevenmacher

30, route de Trèves (Entrée via rue Schiltzenplatz)
L-6973 Grevenmacher
chl.lu/fr/service/praxiszentren-grevenmacher

Stilaxx®

SOULAGE RAPIDEMENT L'IRRITATION



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



Domaine Thermal de Mondorf:

un cocon pour futures et jeunes mamans

Dans une démarche bien-être inédite, le Domaine Thermal de Mondorf s'associe à Lunata pour offrir aux futures et jeunes mamans un véritable cocon de douceur.

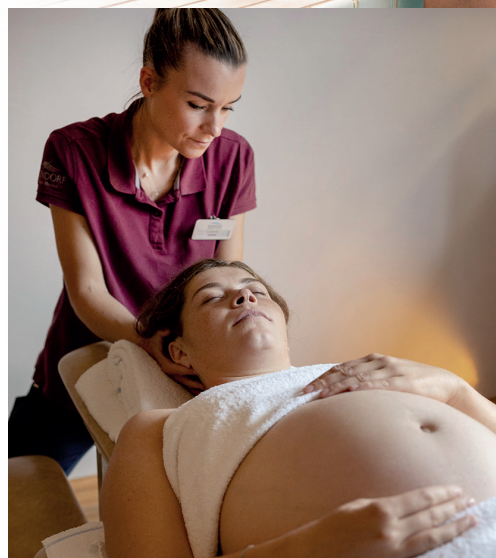
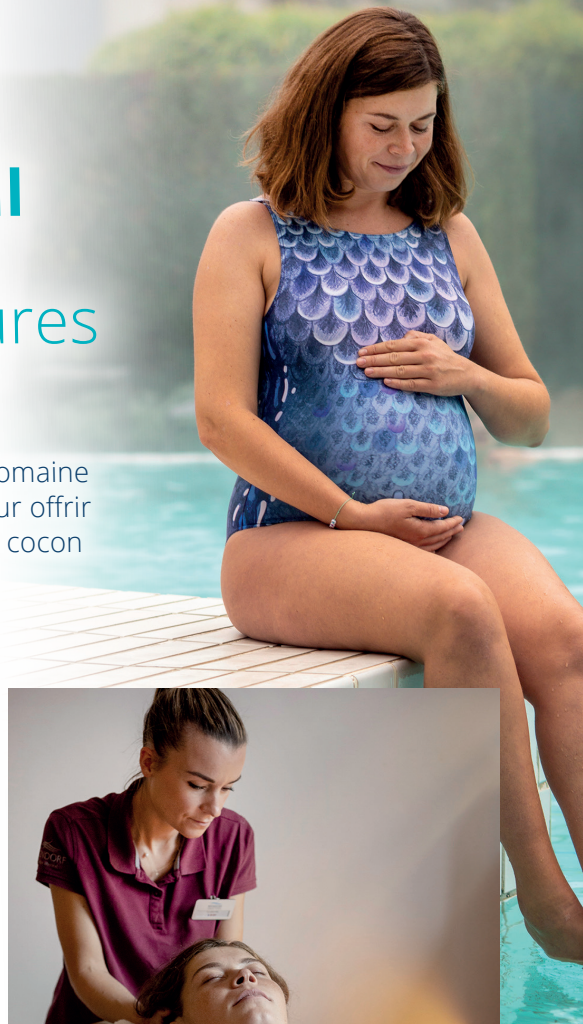
Sandrine Stauner-Facques
© Photos: Mondorf Domaine Thermal.....

Hébergées dans un cadre apaisant et entourées d'expertes, elles bénéficient d'un accompagnement personnalisé durant la grossesse et le post-partum. Un séjour pensé comme une parenthèse suspendue, où prendre soin de soi devient enfin une priorité.

Nouveauté

L'objectif commun du Domaine Thermal et de Lunata est d'accompagner les femmes pendant leur grossesse ou leur post-partum en leur proposant un séjour entièrement pensé pour elles. Les participantes bénéficieront de chambres dédiées à ce nouveau concept, ainsi que d'un espace réservé, où futures et jeunes mamans pourront se retrouver, échanger, partager un repas et participer aux différents ateliers. Un lieu conçu comme une véritable «bulle», un «cocon» rien qu'à elles. Lunata a d'ailleurs baptisé ce concept inspirant: le village des mamans. Il convient de souligner la légitimité du Domaine Thermal en matière de détente, de bien-être et de soins personnalisés ainsi que l'expertise reconnue de Lunata dans l'univers des mamans et des bébés. Ces deux nouvelles cures incarnent ainsi les parfaites rencontre et complémentarité de ces deux savoir-faire.

“ Bien-être, sérénité et douceur: le Domaine Thermal & Lunata accueillent les mamans. ”



Deux nouvelles cures sont nées

De cette collaboration sont nées deux nouvelles cures, qui auront lieu du lundi au jeudi, conçues comme de véritables séjours thermaux. Elles abordent le concept des 1000 jours, période qui s'étend de la conception aux deux ans de l'enfant. Cette phase, largement reconnue en santé, pédiatrie, psychologie et parentalité, constitue un moment clé pour le développement et le bien-être futur de l'enfant.

Objectif de ces cures

Offrir à la maman des moments suspendus, pour qu'elle se reconnecte à elle-même, aborde



Avis de la rédaction

Le Domaine Thermal de Mondorf et Lunata proposent une belle initiative pour futures et jeunes mamans. Entre soins, ateliers et accompagnement expert, chaque femme peut se ressourcer, regagner confiance et vivre plus sereinement sa maternité. Une parenthèse douce et bienveillante, entièrement pensée pour elles.

l'accouchement avec sérénité et découvre, pas à pas, les gestes qui renforceront le lien avec son bébé. Ces deux cures aident à regagner confiance en soi et à mieux appréhender chaque étape, de la grossesse au post-partum, avec une véritable prise en charge globale.

Description de ces deux cures

Les expertes de Lunata seront présentes sur place au Domaine pour accompagner la future maman, la maman et le bébé. Hébergées dans les chambres feutrées du Mondorf Parc Hôtel, elles n'auront plus qu'à se laisser guider: tout est organisé, des soins aux repas. Le Domaine Thermal met son expertise en diététique, bien-être, sport et ostéopathie au service de cette expérience complète.

Une diététicienne du Domaine Thermal prodiguera aux mamans des conseils nutritionnels complets et personnalisés: quelles tisanes

privilégier pour stimuler la lactation, quels aliments consommer pendant la grossesse pour le bien-être de maman et bébé, et comment adapter son alimentation après la naissance pour retrouver vitalité et énergie.

• Dans le cadre des activités pré-natales

proposées par Lunata, les futures mamans pourront suivre des cours de yoga et d'aquagym prénatale, des séances de respiration et de méditation, ainsi que des cours de premiers secours pour bébés, animés par une sage-femme. Un atelier les aidera à préparer leur retour à la maison avec le soutien d'une doula, et un cours sur l'élaboration du projet de naissance leur permettra de définir ce qui est essentiel pour elles, tant sur le plan personnel que médical, afin de transmettre ces informations à l'équipe de la maternité. Elles participeront également à un atelier «devenir parents» avec un psychologue et à un cours de diététique du Domaine Thermal pour s'alimenter sainement pendant la grossesse et après la naissance.

- **La cure post-natale** proposera des ateliers avec bébé, avec la présence d'une doula chaque matin. Des ateliers collectifs permettront aux mamans de partager leur expérience avec leur bébé, dans un cadre bienveillant et rassurant. Des sessions spécifiques aborderont le sommeil et les pleurs de bébé, ainsi que les massages adaptés aux tout-petits. Pour ces deux cures au Domaine, l'équipe Lunata est composée de trois expertes: une sage-femme, une psychothérapeute et une doula. Leur mission est d'accompagner chaque femme avec bienveillance, en lui apportant conseils et soutien pour tisser un lien d'attachement fort et serein avec son bébé. ●

Premières dates retenues

Pour un séjour postnatal	Pour un séjour prénatal
26 au 29 janvier	2 au 6 février
16 au 19 mars	23 au 26 mars
4 au 7 mai	18 au 21 mai

Infos: mondorf.lu - Tél: +352 23 66 66 66 - Lunata +352 691 245 611

Terreurs nocturnes : «C'est effrayant mais ce n'est pas grave»

Votre enfant crie et est agité dans son sommeil, il se lève tout en dormant: cela s'appelle des terreurs nocturnes qui surviennent fréquemment entre 3 et 6 ans. Ce n'est pas une maladie, comme l'explique le docteur Ghazi Dali, pédopsychiatre au CHL.

Sabrina Frohnhof

La parasomnie, ça vous dit quelque chose? *«Les parasomnies, ce sont des troubles du sommeil avec l'hypersomnie et l'hyposomnie. Ce sont des événements indésirables qui surviennent pendant le sommeil et qui impliquent souvent des comportements complexes qui se manifestent après l'endormissement, pendant le sommeil ou au moment de l'éveil»*, résume le docteur Ghazi Dali, pédopsychiatre au Centre Hospitalier de Luxembourg. Parmi ces parasomnies, on trouve les terreurs nocturnes.

Les terreurs nocturnes touchent principalement les enfants, en particulier ceux âgés de 3 à 6 ans, 40% étant concernés. Elles sont beaucoup plus rares chez les adultes, touchant environ 1% de la population.

Attention, ça n'a rien à voir avec un cauchemar ou du somnambulisme. *«Les terreurs nocturnes sont un trouble du sommeil, non une maladie, et elles disparaissent généralement quand l'enfant grandit.»*



Les symptômes

«Ça peut être très impressionnant, voire inquiétant: l'enfant est agité, il crie, il transpire et parfois il a les yeux ouverts», mais le lendemain il ne se souviendra de rien.

Il faut savoir que ces terreurs peuvent être déclenchées par divers facteurs comme le stress, ou le manque de sommeil. *«Il existe aussi un facteur génétique.»*

Comment gérer la crise?

En principe, la crise ne dure qu'entre 5 et 10 minutes, et ne se produit pas toutes les nuits, heureusement.

«Si on peut, on reste à côté pour éviter que l'enfant tombe ou se blesse, mais surtout on ne le réveille pas, on ne le touche pas et on n'en parle pas.» C'est le cerveau qui est à l'origine de ces terreurs, sans aucune explication.

«Par contre, au-delà de 8 ans, cela peut cacher autre chose, mieux vaut consulter un médecin ou un pédiatre, surtout si le comportement à l'école change ou que les résultats scolaires sont moins bons.» ●



“ Les parasomnies touchent environ 17% des enfants et 4% des adultes. ”

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

Les autres troubles du sommeil

Le bruxisme: il correspond au grincement, au serrement ou au claquement des dents en-dehors des phases habituelles de mastication. Le bruxisme nocturne, qui survient pendant le sommeil, est plus fréquent chez l'enfant.

Le somnambulisme: c'est un trouble du sommeil appartenant à la famille des parasomnies. Il s'agit d'un état intermédiaire entre le sommeil profond et la veille. Les crises surviennent en général dans les 3 premières heures suivant le coucher: l'enfant peut se lever de son lit, déambuler dans la maison, le regard flou, tenir des propos incohérents... On estime que 15% des enfants entre 4 à 12 ans sont sujets au somnambulisme de manière épisodique.

Les cauchemars récurrents: ils sont responsables d'un sentiment d'oppression et d'angoisse qui mène souvent au réveil brutal. À la différence des terreurs nocturnes, les victimes en gardent souvent un souvenir intense et ont du mal à se rendormir.

L'énurésie: émission d'urine involontaire pendant la nuit, au-delà de 5 ans. Les troubles alimentaires du sommeil se manifestent quant à eux par la consommation d'aliments ou de boissons dans un état de réveil partiel.



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

Vitaly-Fit: quand l'excellence sportive rencontre le bien-être premium

Dans un paysage luxembourgeois où les clubs de fitness se multiplient et se réinventent, peu parviennent réellement à se distinguer. Vitaly-Fit, installé depuis de nombreuses années au cœur des Thermes de Strassen, fait partie de ceux qui ne suivent pas les tendances: ils les créent. Un an après un changement de direction, le club signe une métamorphose remarquable, portée par une vision moderne et profondément humaine du sport.

Aujourd'hui, *Vitaly-Fit* n'est plus seulement une salle de sport. C'est un lieu de vie, un espace pensé pour que chaque séance devienne un moment privilégié, guidé par l'innovation, le confort et la performance.

Un club haut de gamme porté par une passion commune

Aux commandes, deux associés: Christian De Biasio, accompagné de son épouse, et Aloïs Stasiecki, co-associé, gérant et figure emblématique du coaching au Luxembourg. Ancien préparateur physique en cyclisme, triathlète passionné et personal trainer depuis 15 ans, Aloïs insuffle au club une philosophie claire: *«Chez Vitaly-Fit, nous croyons à la puissance d'un équilibre parfait: celui où la performance rencontre l'excellence.»*

L'exigence se retrouve dans chaque détail. Le club dispose même de sa propre équipe de nettoyage, garantissant un niveau de propreté exceptionnel sans aucune externalisation. Une rareté dans ce secteur.

Christian insiste également sur l'importance du suivi personnalisé et des outils innovants permettant à chaque membre de voir ses progrès en temps réel: *«L'humain est au centre de tout ce que nous faisons. La taille intimiste du club nous permet d'offrir un accompagnement réellement*

individualisé. Chaque visite doit être une expérience chaleureuse, motivante et unique.»

Une salle pensée comme un temple du bien-être

Sur près de 800 m², Vitaly-Fit se découpe en zones complémentaires, toutes conçues pour offrir une expérience haut de gamme.

• Zone Milon – 12 machines connectées

Un circuit d'entraînement révolutionnaire où la technologie guide le mouvement, mesure la progression et optimise les résultats. Une solution idéale pour progresser sans se poser de questions.

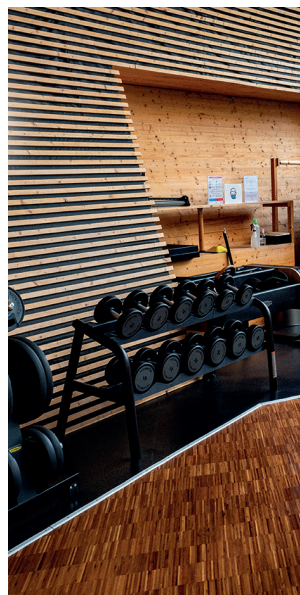
• Parc cardio Technogym

Appareils dernière génération, interface connectée, performances enregistrées et accompagnement smart: l'alliance parfaite de la modernité et de l'efficacité.

• Salle de cours collectifs

Un espace lumineux, moderne et énergisant, où les coaches transmettent leur expertise à travers des séances dynamiques, intenses et adaptées à tous.

Un accompagnement complet, du sportif amateur à l'athlète confirmé *Vitaly-Fit*, se démarque par la stabilité et l'expertise de son équipe.





Tous les coaches, Yannick, Maria, Gabriela, Duda, Juan, ainsi qu'Aloïs, qui cumule son rôle d'associé avec celui de coach, sont salariés à temps plein, afin de se consacrer pleinement aux abonnés et garantir un accompagnement irréprochable. Un choix stratégique pour garantir une cohérence pédagogique et éviter tout turnover ressenti par les membres.

Le club propose:

- Cours collectifs variés et évolutifs;
- Coaching individuel entièrement personnalisé;
- EMS sans fil (*ElectroMyoStimulation*) avec protocole d'hygiène haut de gamme (décontamination à l'ozone);
- Cours virtuels accessibles hors horaires traditionnels;
- Accompagnement thérapeutique pour rééducation ou suivi médical;
- Plans d'entraînement à distance, suivis partout dans le monde via une application dédiée (Luxembourg, France, Espagne, Afrique du Sud...).

Une offre sur mesure

Vitaly-Fit propose aussi du B2B sur mesure, accompagnant déjà plusieurs entreprises sur des programmes running ou renforcement musculaire.

Ici, chaque innovation est testée, discutée et

mise en place en fonction d'un critère unique: l'avis des membres.

Une clientèle variée, une offre adaptée à chaque moment de la journée, le club a su analyser finement son public pour adapter son planning.

Le matin: un public à la recherche de performance en douceur. Le midi? Salariés pressés privilégiant des séances efficaces de 45 minutes. Et pour le soir, une clientèle motivée, venue relever des défis et repousser ses limites.

La grille est évolutive, mise à jour au rythme de la créativité des coaches, pour ne jamais laisser place à la monotonie.

Vitaly-Fit, une nouvelle référence du fitness au Luxembourg

Entre son identité modernisée, sa technologie de pointe, son équipe soudée et son regard tourné vers l'avenir, *Vitaly-Fit* s'impose comme l'un des clubs les plus inspirants du pays. Un lieu où l'on vient pour s'entraîner... et où l'on reste parce qu'on s'y sent bien. ●



Plus d'infos:
vitaly-fit.lu

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.

Salon Antonini à Dudelange



Le Salon Antonini à Dudelange, dirigé par Jérôme et son équipe passionnée, allie expertise, conseils personnalisés et convivialité. Chaque client(e) y bénéficie de prestations de qualité, et peut également y retrouver notre magazine *Letz be healthy*.



lbh.lu/rat0z

Cours 4 de Vitaly-Fit avec Maria Gabriela: cours d'abdos, fessiers et cuisses



Prêt(e) à faire travailler vos abdos et vos fessiers avec énergie et bonne humeur? *Vitaly-Fit* vous propose le cours de Maria Gabriela, coach certifiée et passionnée, qui vous fera ressentir la puissance d'un entraînement ciblé... en 25 minutes!



lbh.lu/b43c1

Découvrez les nouveaux phyto-soins Lehning: **CICAPUR+** et **HYDRA+**



Les *Laboratoires Lehning* continuent d'innover avec deux nouveautés inspirées par le végétal: CICAPUR+, le soin réparateur apaisant, et HYDRA+ Gelée Mains, le soin hydratant et protecteur du quotidien.



lbh.lu/a2qaj

Les pharmaciens **protègent** les patients



Le contrôle des médicaments en pharmacie est très rassurant... En effet, depuis le 17 novembre 2025, les pharmacies luxembourgeoises ont lancé une campagne nationale d'information, initiée par la *Luxembourg Medicines Verification Organisation (LMVO)*.



lbh.lu/4ln4v

QUICHE SAUMON ET POIREAUX

L'astuce de Sandrine:

À servir avec des pommes de terre rôties pour les gourmands ou une salade pour les plus sérieux.

BUGNES

L'astuce d'Anne:

Servez saupoudré de sucre glace.



QUICHE SAUMON ET POIREAUX

Ingrédients

- 250 g de farine
- 125 g de beurre froid
- 1 pincée de sel
- 4 à 5 c à s d'eau froide
- 3 blancs de poireaux
- 150-200 g de saumon frais
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 2 c à s d'eau



Mode de préparation

- Mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre coupé en dés et travailler du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajouter l'eau petit à petit pour former une boule.
- Laver et émincer les poireaux. Les faire revenir 5 min dans une poêle avec un peu de beurre ou d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler légèrement.
- Couper le saumon en dés et le faire revenir 2-3 min à la poêle pour le cuire légèrement.
- Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte dans le moule.
- L'appareil à quiche: battre les œufs avec la crème, saler, poivrer et ajouter une pincée de noix de muscade.
- Montage: déposer les poireaux sur la pâte, ajouter le saumon, puis verser l'appareil par-dessus.
- Enfourner 30 min à 180°C, jusqu'à ce que la quiche soit dorée. Laisser tiédir 5 min avant de servir.

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



BUGNES

Ingrédients

- 1 kg de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 10 g de sel
- 200 g de sucre
- 8 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 200 g de beurre
- grande friture
- sucre glace



Mode de préparation

- Disposer la farine en fontaine dans une terrine. Au centre, mettre le sucre, le sucre vanillé, la levure, le beurre juste ramolli et les œufs entiers.
- Mélanger du bout des doigts et pétrir jusqu'à ce que le mélange soit parfait. Mettre en boule, couvrir d'un torchon et laisser reposer au frais 30 min.
- Détacher de la masse, des morceaux de la taille d'une orange et les étendre sur quelques mm d'épaisseur.
- Tailler des bandes de 4 cm de large, les couper en long, puis les fendre dans le milieu pour y passer une des pointes.
- Préparer toutes les bugnes avant d'entreprendre la cuisson, car elles cuisent très vite.
- Mettre l'huile dans une grande poêle à frire et la faire chauffer, sans qu'elle ne devienne fumante. Cuire les bugnes quelques minutes et les égoutter sur du papier absorbant.

Elles se conservent dans une boîte plus d'une semaine.

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...



Votre immunité est-elle bien armée ?

Renforcez votre système immunitaire* !

- **D-Pearls 3000** apporte 75 µg de vitamine D₃* naturelle, dissoute dans une huile d'olive "extra vierge" de haute qualité, pressée à froid.

- **SELENIUM+ZINC** apporte les vitamines A, B₆*, C*, E et les oligo-éléments sélénium* et zinc*.

* Contribue à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire

+ Disponible en pharmacie

Biodisponibilité et absorption des deux produits sont bien documentés.



En savoir plus sur les compléments alimentaires à base scientifique ?

Scannez le code QR!



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

Quand les lycéens découvrent la recherche clinique

Depuis une décennie, le Luxembourg Institute of Health (LIH) et le Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) unissent leurs forces pour organiser la Journée de la Recherche Médicale et Translationnelle (JRMT). Cet événement annuel vise à sensibiliser les élèves des lycées luxembourgeois aux métiers de la recherche clinique.



L'édition 2025 s'est tenue le 22 octobre et a réuni des classes des lycées Vauban et Erme-sinde, du lycée de Diekirch ou encore du lycée privé Fieldgen.

La matinée a été rythmée par une série d'exposés animés par des intervenants du CHL - Caroline Mouton, PhD, Patrick Feiereisen, physiothérapeute, et Vanessa Grandjean, psychologue, ainsi que le Dr Pascal Stammet.

La suite de la journée a pris une tournure plus pratique. Les élèves ont pu participer à divers ateliers interactifs encadrés par des membres du LIH:

- Ali Znati (attaché de recherche clinique);
- Guilherme Marques (infirmier de recherche);
- Olivia Roland et Lesha Blair (techniciennes de laboratoire);

- Dr Marijus Giraitis (étudiant en thèse de médecine digitale).

Ces ateliers pratiques ont permis de leur offrir un aperçu concret du travail mené en recherche médicale et translationnelle. À l'issue de la journée, les lycéens ont été invités à partager leur ressenti en rédigeant un article relatant leur expérience.

Letz be healthy est heureux de partager les deux contributions de Anouk Van Waetermeulen et de Elsa Petit, toutes deux issues de la Section Scientifique Classe 1^{er}, Lycée Vauban du Luxembourg, dont nous reprenons ci-contre quelques extraits, et que vous pouvez retrouver en intégralité sur notre site web. ●





Retrouvez l'intégralité du vécu
et du ressenti d'Anouk et Elsa



Une ouverture pour les étudiants

Cancer du sein, rupture des ligaments croisés, suivi cardiologique, télémédecine, Bio-bank, des sujets qui concernent tout le monde présentés par des chercheurs, des cliniciens, des infirmiers de recherche: un florilège de découvertes pour mieux comprendre la diversité des métiers liés à la recherche et renforcer l'intérêt des étudiants pour les professions de santé.

...des conférences d'experts, présentations de projets de recherche par des médecins et des scientifiques, ateliers interactifs portant sur des thématiques concrètes, ainsi que des jeux et quiz visant à faire découvrir les enjeux de la recherche clinique...

...un système innovant développé par des étudiants de l'Université du Luxembourg... une application permettant aux médecins d'appeler leurs patients pour leur montrer, à distance, des exercices destinés à renforcer le cœur...

...découvrir la diversité des métiers liés à la recherche médicale, d'en comprendre les enjeux

éthiques et scientifiques, et surtout mesurer à quel point ce domaine exige de la rigueur, de la curiosité et de l'engagement...

...concevoir des objets qui pourraient être portés au quotidien et donc fournir des informations en continu aux professionnels de santé...

...découvrir les nombreux parcours d'études proposés notamment par l'Université du Luxembourg...

...nous avons vu en quoi les progrès technologiques ont permis d'améliorer la vie des patients...

SORTIR



© Yann Orhan

CONCERT

Thomas Dutronc

Après ses projets *Frenchy* en mode jazz international et sa tournée en Zénith avec son père Jacques Dutronc, Thomas Dutronc revient avec sa «recette du bonheur»: un show qui puise dans toutes ses aventures musicales.

Sur scène, il mêle acoustique pure et pop moderne, émotions délicates et envolées virtuoses, le tout porté par une complicité évidente avec ses musiciens.

Un spectacle frais, élégant et surprenant, qui promet un moment de musique aussi vibrant que lumineux.

Vendredi 13 février 2026 à 20h30 au CHAPITO du Casino 2000 - casino2000.lu

CONCERT

The Pink Floyd Show

Après le succès retentissant de leurs premiers concerts, SO FLOYD revient sur scène pour une tournée dans les plus grandes salles de



France. Musicalement irréprochable et techniquement impressionnant, le groupe a conquis mélomanes, puristes et fans de Pink Floyd grâce à la précision des riffs, la magie des lumières, la qualité sonore et une interprétation d'une fidélité saisissante. SO FLOYD revisite les titres mythiques du groupe londonien. Un show en quatre actes qui plonge dans les différentes époques de ce monument musical.

Deux heures de spectacle pour un hommage spectaculaire, immersif... et absolument incontournable. Ne manquez pas leur passage!

Vendredi 13 février 2026 à 20h30 aux Arènes de Metz - label-ln.fr



SPECTACLE

Katy Perry

Préparez-vous à vivre une soirée absolument magique avec la superstar mondiale Katy Perry! Avec ses tubes planétaires, son énergie débordante et ses performances flamboyantes, elle vous entraînera dans un univers coloré et féérique.

Sur scène, Katy Perry mêle prouesses vocales, chorégraphies éblouissantes et mise en scène spectaculaire. Paillettes, costumes étonnants, décors fascinants... chaque chanson devient une véritable expérience sensorielle.

Dimanche 12 juillet dans l'Amphithéâtre Plein Air du Zénith de Nancy - label-ln.fr



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



Prenez soin de vous avec gourmandise !



Gummies sans sucres aux extraits de plantes

à base de gomme d'acacia naturelle



SANS
SUCRES



SANS
COLORANTS
NI ARÔMES
ARTIFICELS



SANS
GÉLATINE
ANIMALE



RÉCOLTE
RESPONSABLE
DE LA GOMME
D'ACACIA

**GAMME
DE GUMMIES**
POUR TOUS VOS
BESOINS DU
QUOTIDIEN

Gamme complète disponible
chez votre pharmacien

- Compléments alimentaires -



LEHNING
LABORATOIRES