

Letz be healthy

GRATUIT

Sécuriser l'enfant pour lui permettre de bien grandir

Comprendre la maladie de **Parkinson**

ANIMAUX
Ce qui énerve votre félin

JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ

La prévention se construit chaque jour



Pilates Reformer

La discipline à la mode pour renforcer son corps

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

Comprendre les **acouphènes**

Un nouveau traitement **CAR-T Cells** au **CHL**

Le château de Schengen, hors du temps au cœur de l'Europe

Allergies saisonnières: reconnaître, prévenir, soulager

PERSKINDOL



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



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

Scannez ici:



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

Disponible en pharmacie
CEFIP 176.082 Omega 7 Pharma Nord 60 caps



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr



Printemps, vitalité et bien-être: cap sur avril!

Avril est là, avec ses journées qui s'allongent, ses premiers rayons de soleil et cette irrésistible envie de renouveau! Chez *Letz be healthy*, nous aimons vous accompagner chaque mois avec des sujets qui inspirent, font réfléchir et nourrissent votre bien-être, comme autant de petits rayons pour illuminer votre quotidien et vous donner un petit coup de boost pour commencer le printemps du bon pied.

Le 7 avril, Journée mondiale de la Santé, nous rappelle que notre équilibre se construit dans nos gestes simples, précieux et constants. Le 11 avril, nous pensons avec solidarité aux personnes touchées par la maladie de Parkinson, et nous vous invitons à garder toujours à l'esprit l'importance de prendre soin de vous et des autres.

Nous mettons également en lumière nos rubriques récurrentes que vous aimez, comme la beauté, le sport et la nutrition, et nous abordons aussi les thèmes des allergies et des acouphènes qui touchent nombreux d'entre nous. Chaque article, chaque conseil, chaque rencontre est là pour vous accompagner pas à pas dans votre quotidien.

Nous sommes heureux de vous accompagner chaque mois avec des sujets variés, inspirants et toujours proches de vos préoccupations.

Avec toute ma bienveillance,

Sandrine



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

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

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



Régie commerciale

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

Editeur responsable

Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu



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



6
Audition
Comprendre les acouphènes



8
Journée mondiale de la Santé
• La prévention se construit chaque jour
• Mensa sana in corpore sano



11
Enfance
Comment sécuriser
l'enfant pour lui permettre
de bien grandir?



12
CHL
Un nouveau traitement
CAR-T Cells désormais
disponible au CHL pour le
myélome multiple en rechute
et réfractaire



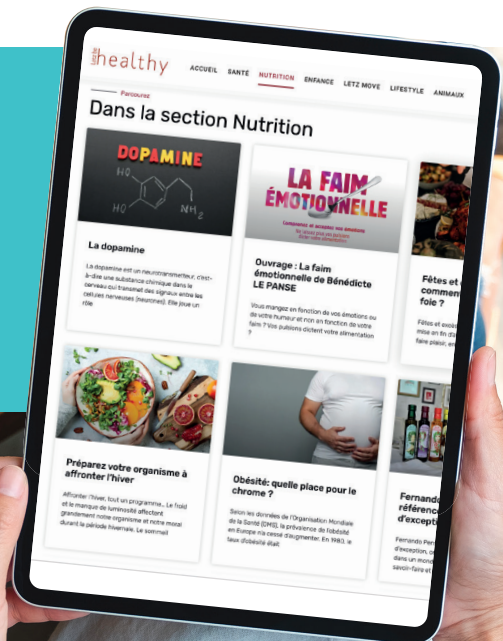
14
Interview
Dr Farah Hannachi
Allergies saisonnières:
reconnaître, prévenir,
soulager

Letz be healthy

Votre magazine en ligne
Nouveautés... vidéos santé...
en interaction avec votre magazine



letzbehealthy.com





17

Recettes

- Tarte Tatin de poireaux et carottes
- Marbré au chocolat



20

Conseils du mois

- L'huile d'argousier pour préserver vos muqueuses des agressions
- Euphralia Allergies



22

Association

Comprendre la maladie de Parkinson: repères essentiels



24

Pleine forme

Le Pilates Reformer: la discipline à la mode pour renforcer son corps



26

Animaux

Découvrez ce qui énerve votre félin



28

Prestige

Le château de Schengen, un lieu hors du temps au cœur de l'Europe

30

Sortir

Marine, Amine Radi, Ironman 70.3 Luxembourg

Ne manquez pas ces articles publiés sur notre site letzbehealthy.com, scannez le QR code et lisez...

L'amylose transthyrétine **héréditaire**

Dormir: quelle est la position parfaite?



L'amylose transthyrétine héréditaire est une maladie génétique due à une mutation du gène produisant la transthyrétine (TTR), une protéine principalement fabriquée par le foie.



Une bonne nuit de sommeil dépend de l'environnement, de la routine du coucher et de la position adoptée pour s'endormir.

Ouvrage «La faim émotionnelle»

La **dopamine**



Bénédicte Le Panse est une référence en nutrition et auteure à succès, notamment de *Rééquilibrage alimentaire*, vendu à plus de 20.000 exemplaires.



La dopamine est un neurotransmetteur qui facilite la communication entre les neurones et joue un rôle clé dans l'humeur, la motivation, le plaisir et le mouvement.

Comprendre les acouphènes

Nous avons rencontré Jérôme Moutrille, audioprothésiste, et Isabelle Schackmann, psychologue au Service audiophonologique de la Direction de la santé.



Sandrine Stauner-Facques

Jérôme est expert en appareillage et investigations audiométriques, tandis qu'Isabelle est spécialisée dans la prise en charge psychologique des acouphènes.

Qu'appelle-t-on les acouphènes?

Il s'agit de la perception d'un son qui n'est pas émis par une source externe: sifflement, chuintement, bourdonnement, grésillement... Leur intensité et leur fréquence peuvent varier, ils peuvent être permanents ou intermittents et fluctuer au gré des jours. Ces sons sont dans 80-90% des cas générés par le cerveau en réponse à une absence de stimulus. Il existe deux types d'acouphènes: les subjectifs (95%), qui ne sont entendus que par le patient, et les objectifs (5%), que l'examineur peut percevoir avec un stéthoscope.

Quelles sont les causes les plus fréquentes des acouphènes?

Les acouphènes ne sont pas une pathologie, mais un symptôme.

• Les causes auditives:

Dans la plus grande majorité des cas, les acouphènes sont liés à une perte d'audition due à l'âge (presbycusie).

Ils peuvent aussi résulter de traumatismes sonores (concert, bruit explosif, etc) ou du travail en milieu bruyant. Ils apparaissent souvent après une période de fatigue, de stress,

même si ce lien n'est pas encore scientifiquement prouvé.

• Les causes non auditives:

Les acouphènes peuvent être d'origine somato-sensorielle (tensions musculaires, arthrose cervicale, bruxisme) ou d'origine infectieuse, et parfois même d'origine psychogène (émotions, stress, fatigue).

Les effets des acouphènes sur la vie quotidienne

La plupart des patients finissent par accepter leurs acouphènes. D'autres, incapables de lâcher prise, luttent chaque jour, ce qui peut provoquer une grande souffrance et des troubles psychologiques graves. L'acceptation est essentielle, car on ne peut pas changer ce phénomène.

Comment soulager au quotidien?

Pour les acouphènes chroniques d'origine auditive, il n'existe pas de traitement universel: ni médicaments, ni opération. Certaines thérapies peuvent toutefois soulager les symptômes et apporter un réel confort.

L'appareil auditif peut aider quand l'acouphène est lié à une perte auditive en réactivant la stimulation cérébrale. Des thérapies sonores, via des générateurs de bruit programmés, peuvent également convenir à certains patients en couvrant l'acouphène.

Lorsque l'acouphène a un impact négatif sur la qualité de vie de la personne ou génère une souffrance psychologique, une thérapie co-

Quelques chiffres

- Selon les statistiques internationales, 100.000 personnes sont touchées par les acouphènes au Luxembourg;
- L'intensité des acouphènes varie entre 5 et 15 décibels;
- 15% des personnes qui ont des acouphènes souffrent de façon importante.

gnitivo-comportementale peut être proposée. L'objectif de cette thérapie est d'accompagner la personne dans l'acceptation de l'acouphène. Il est important de démystifier les fausses croyances par des informations claires et de trouver des stratégies pour sortir du cercle

vicieux émotionnel. D'autres thérapies, comme l'acupuncture, la relaxation, l'hypnose, le yoga ou la sophrologie, peuvent également aider. Les acouphènes d'origine non auditive peuvent parfois être soulagés par la kinésithérapie ou un traitement médicamenteux.

Stratégies d'adaptation et de gestion

Couvrir l'acouphène avec un fond sonore: musique, radio, podcasts, fontaine d'eau, pour éviter le silence qui accentue la perception de l'acouphène.

Adoptez une bonne hygiène de vie, évitez les abus (caféine, alcool, nicotine) et le manque de sommeil. Évitez le stress et la focalisation sur l'acouphène grâce à des activités physiques et des occupations sociales (promenades dans la nature, sport, loisirs, sorties...).

Dès les premiers symptômes, il est essentiel de consulter un médecin ORL, qui va établir le diagnostic et orienter le patient vers la thérapie adaptée à son cas. ●

Vivre sans pesticides

Depuis 2009, la campagne « Ouni Pestiziden » (sans pesticides) s'engage pour l'abandon de l'utilisation des pesticides dans les espaces publics et communaux, ainsi que dans les ménages privés et l'agriculture.

La campagne :

- La campagne s'engage pour une meilleure qualité de vie et pour la préservation de la biodiversité.
- Parmi les partenaires et les soutiens de la campagne figurent aussi bien des organisations de protection de la nature et de l'environnement que des entreprises du secteur privé, des administrations publiques, des ministères et des parcs naturels.

**Semaine sans pesticides
du 20.03. - 30.03.2026**



Pourquoi la prévention se construit chaque jour

La santé ne tombe pas du ciel: elle se construit au quotidien. À l'occasion de la Journée mondiale de la santé, il est essentiel de rappeler que de simples gestes peuvent faire une grande différence.

Sandrine Stauner-Facques

Chaque année, le 7 avril, la Journée mondiale de la santé nous invite à réfléchir à notre bien-être. Si les visites médicales sont importantes, elles ne suffisent pas à elles seules.

La véritable santé se façonne par nos habitudes quotidiennes, parfois simples mais toujours efficaces. Comprendre et appliquer ces gestes de prévention est un investissement durable pour notre corps et notre esprit.

La prévention: un fil rouge pour toute une vie

La prévention est le fil rouge de notre santé. Plutôt que d'attendre que la maladie se manifeste, elle consiste à adopter des comportements qui protègent notre bien-être. Boire suffisamment (de l'eau bien sûr), marcher, prendre du temps pour soi, penser à soi avant de penser aux autres: autant de gestes simples qui, cumulés, ont un impact réel sur la santé à long terme.

“Veiller à son mental est tout aussi important que s'occuper de son corps.”

Alimentation: une base solide pour rester en forme

Ce que nous mangeons influence directement notre santé. Favoriser les fruits, légumes, céréales complètes et protéines de qualité aide à maintenir un corps en forme et un système immunitaire fort. Réduire le sucre et les aliments ultra-transformés permet de prévenir des maladies comme le diabète ou l'hypertension.

Une alimentation saine n'est pas une contrainte, mais un vrai soutien pour se sentir bien chaque jour. Nous en parlons régulièrement dans notre rubrique dédiée à la nutrition.

Sommeil: récupérer pour mieux vivre

Le sommeil est souvent négligé, alors qu'il est essentiel à notre santé physique et mentale. Dormir 7 à 9 heures par nuit favorise la récupération, renforce l'attention et protège le système immunitaire.

Éteindre les écrans, réguler la température de la chambre, lire et pratiquer des respirations





Il y a 80 ans

«La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.»

Définition adoptée par l'OMS en 1946

de cortisol équilibré. L'important est de trouver une routine agréable pour rester motivé chaque jour et profiter pleinement des bienfaits du mouvement.

Gestion du stress: prendre soin de son esprit

Le stress fait certes partie de la vie, mais lorsqu'il s'installe comme un invité indésirable, il peut vite nous la gâcher. Méditation, promenade en pleine nature, jardinage... ou même danser comme si personne ne vous regardait! Ça fait du bien, je vous le promets.

Chacun peut trouver sa façon de se détendre. Veiller à son mental, c'est tout aussi important que de prendre soin de son corps. C'est un tout. ●

profondes sont des rituels simples pour mieux dormir.

Activité physique: bouger pour le corps et l'esprit

L'exercice ne se résume pas à la salle de sport. Marcher, faire du vélo, monter les escaliers ou pratiquer un sport qui vous fait plaisir contribuent à garder un corps actif et en bonne santé.

Une activité physique régulière renforce les muscles, améliore la circulation et aide à mieux gérer le stress en maintenant un taux

Chaque geste compte

Vous l'aurez compris, la prévention n'est pas un acte ponctuel, mais un engagement quotidien. Journée mondiale de la santé ou pas, chaque geste compte. En intégrant progressivement ces habitudes dans notre quotidien, nous construisons une santé durable.

Comme le rappelle ce fil rouge universel:
la santé se construit chaque jour.



Notre santé **Notre 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**

Mensa sana in corpore sano

Alimentation, sommeil, activité physique, gestion du stress... L'adage «*Un esprit sain dans un corps sain*», cher aux latinistes, nous vient de Juvénal, poète romain de la fin du premier siècle. Et pourtant il est plus vrai que jamais. La Société Européenne de Cardiologie elle-même l'a d'ailleurs ressuscité dans ses recommandations 2025.

Dr E. Mertens

Nous le savons intuitivement: un bien-être psychologique permet de répondre efficacement à des épisodes de stress et donne du sens à la vie. Ou pour le dire autrement, un affect positif est associé à un faible risque de maladies cardiovasculaires, alors qu'un affect négatif accroît ce risque. Or, estimait le Pr H. Bueno (Madrid), «*la pratique clinique cardiovasculaire n'aborde pas assez la santé mentale et ne l'intègre pas dans le parcours de soins cardiologiques du patient*».

Le saviez-vous?

- Le **stress** constitue un facteur de risque d'hypertension, coronaropathie, fibrillation auriculaire, insuffisance cardiaque, mort subite, etc;
- La **dépression** est corrélée à la mortalité - toutes causes confondues - et plus encore à la mortalité cardiovasculaire, mais aussi à une moindre adhérence au traitement;
- L'**anxiété** atteint 72% chez les patients souffrant d'insuffisance cardiaque chronique;
- Un véritable **stress post-traumatique** s'observe chez jusque 40% des patients victimes d'une maladie cardiologique sévère, se traduisant par des risques de complications accrus.

Des interventions bénéfiques

La bonne nouvelle est que des études portant sur plusieurs milliers de patient ont montré que la psycho-éducation réduit fortement les manifestations d'anxiété et de dépression, ou encore et surtout qu'il est alors possible d'améliorer la santé mentale, le bien-être et la qualité de vie des patients.

C'est pourquoi les plus hautes instances cardiologiques recommandent aujourd'hui à tous les cardiologues de promouvoir un dépistage des troubles mentaux en cas de nouveau diagnostic ou événement cardiovasculaire récent, de façon périodique ou lorsque la clinique le justifie.

Un questionnaire simple a d'ailleurs été élaboré, en consensus avec les sociétés savantes internationales de psychologie, psychiatrie et médecine comportementale, permettant - au moyen de 2 questions simples - de dépister efficacement les patients à risque.

Et au Luxembourg, c'est ce même message que portait aussi le Dr Cristiana Banu, présidente de la Société Luxembourgeoise de Cardiologie, rappelant pour l'occasion que «*l'on ne soigne pas un cœur, mais bien une personne*». On ne peut mieux dire. ●



Comment sécuriser l'enfant pour lui permettre de bien grandir?

L'attachement est un terme qui semble inné, mais qui demande qu'on crée ce lien, et ce dès la naissance. Cette théorie, défendue par John Bowlby, n'est pas à prendre à la légère car elle est essentielle au développement de l'enfant, mais aussi de l'adulte en devenir.

Sabrina Frohnhofner

Selon John Bowlby, psychiatre et psychanalyste anglais du XX^e siècle, l'instinct qui conduit l'enfant à solliciter sa mère n'est pas la nourriture, mais davantage un besoin de protection et d'attention. *«L'enfant a besoin, dès sa naissance, de se sentir en sécurité»*, précise Laurélia Steinmetz, qui propose de la guidance parentale et des formations en France et au Luxembourg. L'enfant naît vulnérable et dépendant, il émet des signaux (cris, pleurs, sourires) pour attirer l'attention. Il a besoin de quelqu'un pour se sentir bien, en l'occurrence ses parents ou un proche. *«C'est ce qu'on appelle la théorie de l'attachement, qui est fondamentale dès les premiers mois du bébé et jusqu'à ses 6 ans afin de construire un lien profond et durable. C'est ce lien qui va jouer sur son développement et déterminer l'adulte qu'il deviendra.»*

Les causes de l'absence de ce lien

Il existe quatre types d'attachement: sécure, anxieux, évitant et désorganisé. Selon des études, plus de 60% des enfants présentent un style d'attachement sécure; c'est le meilleur

pour leur développement. On peut parler de réel trouble quand très tôt l'enfant n'a pas eu de figure stable, disponible et apte à répondre à ses besoins. *«Sans lien relationnel fort, le jeune risque de développer de l'anxiété, de l'angoisse, du stress et il devra faire avec tout au long de sa vie.»* Le souci? Le rapport aux autres. *«Un enfant qui craint l'autre se coupe du monde ou devient agressif. Il peut être instable émotionnellement et avoir du mal à faire confiance, donc à envisager par exemple une vie de couple durable.»*

Nul n'est parfait mais...

Un enfant privé de ses parents, car retiré et placé en foyer, ou dont la maman souffre d'une dépression post-partum, voire un petit qui n'a pas la chance d'avoir des parents bienveillants, amplifiera ce sentiment d'insécurité et présentera probablement ce trouble de l'attachement. *«On n'a pas besoin d'être parfait pour être un bon parent. Il suffit d'être là, de consoler, de répondre à un besoin alimentaire et émotionnel. Nous accompagnons l'enfant puis l'adulte de demain.»* Vous pouvez être là: en posant votre téléphone et en l'écoutant, en lisant une histoire ou en jouant quelques minutes. *«Développer ce lien lui permettra de mieux apprendre, de mieux grandir mais surtout d'avoir confiance en la vie.»* ●



Harmonie apprentissage
laurelia.harmonie@gmail.com



Un nouveau traitement **CAR-T Cells** désormais disponible au CHL pour le myélome multiple en rechute et réfractaire

Le Service national d'hématologie-oncologie du CHL propose désormais aux personnes atteintes d'un myélome multiple en rechute et réfractaire une thérapie innovante: les CAR-T Cells, disponibles en monothérapie sous le nom de CARVYKTI® (ciltacabtagène autoleucel).

Cette avancée ouvre de nouvelles perspectives de traitement et d'espoir pour les patients concernés par ce cancer rare de la moelle osseuse.

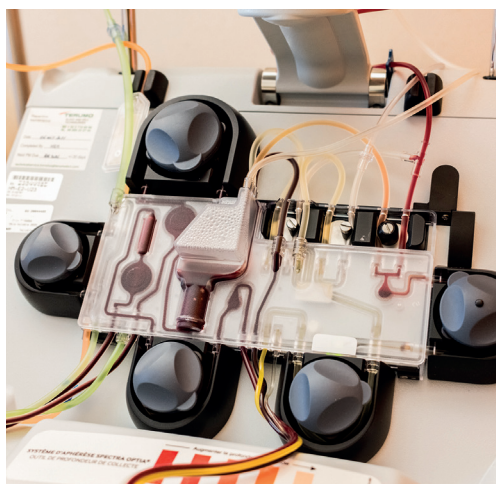
Développée par *Johnson & Johnson* et *Legend Biotech*, CARVYKTI® est une thérapie cellulaire CAR-T autologue qui cible le BCMA, un antigène présent à la surface des cellules du myélome multiple.

Dr Sigrid De Wilde, médecin spécialiste en hématologie au CHL, explique: «Ce traitement repose sur les propres défenses immunitaires du patient. Les lymphocytes T sont prélevés puis envoyés dans un laboratoire à Gand, en Belgique, où ils sont modifiés pour reconnaître et attaquer les cellules cancéreuses. Après envi-



ron six semaines nécessaires à la modification des lymphocytes T en laboratoire, ces cellules reprogrammées génétiquement sont ensuite réinjectées au patient lors d'une perfusion unique. Avant cela, une chimiothérapie légère dite „immunomodulatrice“, prépare l'organisme à recevoir le traitement.»

“ Le CHL est accrédité depuis janvier 2026 pour l'utilisation du CARVYKTI® au Luxembourg. ”



Le CHL accrédité pour CARVYKTI® au Luxembourg

L'arrivée de CARVYKTI® complète l'offre de **thérapies CAR-T Cells** proposée par le CHL depuis janvier 2024 pour certains **lymphomes** et **leucémies lymphoblastiques aiguës (LLA)**.

En plus de CARVYKTI®, deux traitements pour d'autres indications sont actuellement disponibles:

- **Yescarta®**: pour plusieurs types de lymphomes;
- **Tecartus®**: pour les lymphomes à cellules du manteau et les leucémies lymphoblastiques aiguës (LLA) chez les patients adultes âgés de 26 ans et plus.

Après un **audit en octobre 2025** et un processus de qualification complet, le CHL a obtenu en **janvier 2026** l'accréditation pour utiliser CARVYKTI® au Luxembourg.

Ce traitement devient ainsi le **troisième CAR-T Cells accessible** aux patients du Service national d'hématologie-oncologie.

Le programme a officiellement démarré le **9 janvier 2026** avec le premier prélèvement de lymphocytes T, suivi de la prise en charge de deux autres patients le même mois.

Qui peut bénéficier de CARVYKTI®?

CARVYKTI® est réservé aux **patients adultes**:

- **en bon état général**;
- **présentant une maladie ayant progressé malgré un traitement par inhibiteur du protéasome et réfractaire au lénalidomide ou au pomalidomide.**

L'organisation du traitement ainsi que sa prise en charge financière sont coordonnées par le CHL, à l'issue d'une discussion en réunion nationale pluridisciplinaire et en concertation avec la Caisse Nationale de Santé (CNS).

Des résultats cliniques sans précédent

Les études CARTITUDE-1 (phase 1b/2, multicentrique) et CARTITUDE-4 (phase 3, internationale et randomisée) ont montré que CARVYKTI® peut offrir des résultats durables et significatifs pour les patients atteints de myélome multiple en rechute et réfractaire. Une seule perfusion suffit pour obtenir des **taux de réponse élevés et des rémissions prolongées pendant plusieurs années**, sans traitement complémentaire.

Dans l'étude CARTITUDE-4, les patients traités par CARVYKTI® ont vu leur risque de progression de la maladie et de décès fortement réduit par rapport aux traitements standards.

Après 30 mois, dans la population traitée:

- plus de 8 patients sur 10 étaient toujours en vie;
- plus des deux tiers n'avaient pas présenté de progression de la maladie;
- plus de 3 patients sur 4 ont obtenu une réponse complète ou meilleure, confirmant l'efficacité clinique de CARVYKTI®.

Dr De Wilde: «*Ces résultats sont très encourageants, surtout lorsque le traitement est administré dès la première rechute. Même si les rémissions peuvent durer plusieurs années, il est encore trop tôt pour parler de guérison complète. Cette thérapie apporte néanmoins un vrai espoir pour les patients.*» ●

Allergies saisonnières: reconnaître, prévenir, soulager

La saison des pollens a d'ores et déjà commencé (depuis quelques mois déjà)... et avec elle, éternuements, nez qui coule et yeux qui piquent. Les premiers symptômes apparaissent de plus en plus tôt! Allergies saisonnières, pollens ou réactions alimentaires: comment s'y retrouver et s'en protéger? Le Dr Farah Hannachi, allergologue au CHL, explique les causes, les signes à surveiller et les solutions, médicales ou naturelles, pour traverser cette période plus sereinement.

Sandrine Stauner-Facques

Chaque année, le retour des pollens rime avec désagréments pour beaucoup. Entre pollen, pollution et variations climatiques, notre environnement et notre terrain allergique jouent un rôle majeur. Le Dr Hannachi nous aide à distinguer allergie et rhume, à comprendre les liens entre allergies respiratoires, cutanées et alimentaires, et partage des conseils pratiques pour soulager les symptômes et mieux prévenir les réactions.

Pourquoi les allergies explosent-elles au printemps et certaines personnes y sont-elles plus sensibles chaque année?

Les allergies sont de plus en plus fréquentes, et le printemps semble les amplifier. Cela s'explique en grande partie par l'environnement, le climat et la pollution. Les saisons changent: les hivers sont plus doux, les automnes plus pluvieux et la saison des pollens commence désormais plus tôt. Résultat: les pollens survivent mieux, leurs concentrations augmentent et ils deviennent plus agressifs.

La pollution joue aussi un rôle clé. Elle fragilise les voies respiratoires et renforce l'effet des pollens. Imaginez un pollen qui arrive sur un nez déjà irrité: l'organisme réagit plus fortement.

Les allergies touchent un nombre croissant de personnes. Selon la *European Academy of Allergy and Clinical Immunology* (EAACI), une personne sur deux est concernée par des phénomènes allergiques. Au Luxembourg, le *Luxembourg Institute of Health* (LIH) estime que 42% de la population présente des allergies.

La génétique, l'urbanisation, le mode de vie et l'exposition chronique à la pollution favorisent cette augmentation. On se retrouve dans un cercle vicieux où les conditions environnementales aggravent la sensibilité aux pollens.

Comment distinguer une allergie d'un simple rhume?

Les symptômes peuvent se ressembler, mais il existe des différences. Un rhume est une



©Paul Foguenné

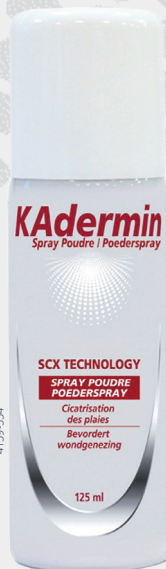
infection: il peut provoquer fièvre, courbatures et fatigue. L'allergie, elle, est une réaction immunologique. On retrouve des éternuements, un nez qui coule, des yeux rouges et larmoyants, ainsi que des démangeaisons. Il n'y a pas de fièvre ni de douleurs corporelles.

Le timing est aussi un indice: les symptômes apparaissent seulement lorsque l'allergène est présent. Les allergies se répètent de manière prévisible chaque année, contrairement aux virus qui sont plus aléatoires. Traiter une allergie rapidement est important, car une inflammation non contrôlée peut favoriser des infections secondaires comme sinusite, otite ou bronchite. Les allergies ont aussi un impact sur le quotidien: baisse de concentration, fatigue et absentéisme sont fréquents.

Allergies respiratoires, cutanées, alimentaires: y a-t-il un terrain commun?

Effectivement. Il s'agit du terrain atopique bien connu en immunologie. C'est la prédisposition que certaines personnes ont à

KAdermin Spray[®], l'innovation pour la cicatrisation des plaies



**Protège les lésions
cutanées et
les écorchures**

- **Innovation**
- **Formule SCX brevetée**
SCX poudre (complexe à base de dioxyde de silice activé par des ions d'argent et de la chlorhexidine), kaolin, silice, hyaluronate de sodium. Agent propulseur: mélange butane-propane.
- **Eraflures, brûlures & autres lésions cutanées**
- **Spray poudre pour une meilleure protection**

KAdermin

Disponible en pharmacie

réagir de manière inappropriée et trop forte à des éléments qui sont normalement inoffensifs: pollens, acariens, aliments, etc.

Une fois qu'on a la propension à fabriquer des anticorps, on a une tendance à réagir à plein d'éléments comme les pollens, les acariens, les aliments. Cette hypersensibilité de certains patients peut donner naissance à différentes maladies... Certains patients qui ont par exemple une rhino-conjonctivite aux pollens seront prédisposés à avoir des allergies alimentaires, de l'eczéma (dermatite atopique). Il est donc bon de traiter précocement l'allergie afin d'empêcher l'inflammation de s'installer.

Quels gestes du quotidien peuvent soulager les symptômes?

Il est utile de suivre les concentrations polliniques locales (**consultez l'application mobile pollen.lu**) et d'adapter ses activités en conséquence. Pendant les pics, limitez les sorties, surtout par temps sec, venteux, ou tôt le matin. Si vous devez sortir, portez un masque et des lunettes de soleil. À l'intérieur, aérez tôt le matin, tard le soir ou après la pluie. En voiture, gardez les fenêtres fermées et changez le filtre d'habitacle chaque année.

Après chaque sortie, prendre une douche, laver ses cheveux, changer de vêtements et faire un lavage de nez au sérum physiologique aident à éliminer les pollens. Évitez les irritants comme le tabac, les parfums ou le chlore. Lavez régulièrement draps et vêtements, ne tondez pas la pelouse si vous êtes allergique aux graminées et nettoyez très fréquemment votre habitation.

La pollution intérieure est souvent plus concentrée qu'à l'extérieur: une bonne ventilation et l'utilisation de produits ménagers doux améliorent la qualité de l'air.

“ Une personne sur deux est aujourd'hui concernée par un phénomène allergique. ”



Comment choisir entre traitements classiques, solutions naturelles et désensibilisation?

La première étape est de connaître les déclencheurs des allergies et de réduire l'exposition aux pollens.

Les traitements symptomatiques soulagent mais ne guérissent pas l'allergie. Les antihistaminiques calment démangeaisons, éternuements et nez qui coule. Les lavages de nez réguliers, les sprays anti-inflammatoires et les gouttes pour les yeux peuvent aussi être utilisés. Les asthmatiques doivent suivre leur traitement habituel. Tout cela apaise mais ne guérit pas les patients.

Par contre, la désensibilisation agit sur la cause de l'allergie en apprenant au système immunitaire à tolérer les éléments déclencheurs, un peu comme une vaccination. Cette thérapie, longue (3 à 5 ans), existe sous forme d'injections sous-cutanées, de gouttes sublinguales ou de petits comprimés. La régularité est essentielle pour obtenir des résultats durables. ●



TARTE TATIN DE POIREAUX ET CAROTTES

L'astuce de Sandrine:

Pour plus de gourmandise, parsemer de graines de sésame ou de parmesan râpé.



MARBRE AU CHOCOLAT

L'astuce d'Anne:

Filmer le gâteau pour conserver tout son moelleux et son humidité.



TARTE TATIN DE POIREAUX ET CAROTTES

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 poireaux
- 2 carottes
- 1 pâte feuilletée épaisse
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de miel
- Sel, poivre



Mode de préparation

- Préchauffer le four à 200°C.
- Émincer les poireaux et couper les carottes en fines rondelles.
- Faire revenir les légumes 5 à 6 min dans l'huile d'olive avec le miel. Saler et poivrer.
- Disposer les légumes dans un moule à tarte en formant un joli motif.
- Recouvrir avec la pâte feuilletée, rentrer les bords à l'intérieur du moule.
- Enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- Laisser tiédir 5 min, retourner délicatement sur un plat.

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



MARBRÉ AU CHOCOLAT

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 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

- Beurrer le moule à l'aide d'un pinceau.
- Préchauffer le four à 150°C.
- Fouetter le beurre mou avec le sucre glace jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ajouter les œufs un à un en mélangeant bien entre chaque ajout. Incorporer ensuite la farine et la levure, puis le lait pour obtenir une pâte lisse.
- Diviser la pâte en deux bols égaux. Ajouter la poudre de cacao dans l'un des bols et mélanger.
- Verser dans le moule en alternant couches de pâte nature et pâte au cacao, sur environ 2 cm d'épaisseur chacune.
- Enfourner pendant 1 heure.
- Laisser reposer 5 min avant de démouler.

Passionnée de cuisine et de pâtisserie, Anne Leick a créé son blog culinaire «Carnet de saveurs» en 2017 et celui-ci connaît un joli succès...



carnetdesaveurs.com - [carnetdesaveurs](https://www.instagram.com/carnetdesaveurs)

PARCE QUE CHAQUE MOUVEMENT COMPTE.

SOUPLESSE ARTICULAIRE



Source naturelle de collagène et d'acide hyaluronique, **la membrane de coquilles d'œufs est un extrait breveté et upcyclé issu de la valorisation responsable** de la production d'œufs.

Complément alimentaire
**Disponible dans toutes
les pharmacies du Grand-Duché**



LEHNING
LABORATOIRES

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935

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

L'huile d'argousier pour préserver vos muqueuses des agressions



Utilisation d'écrans d'ordinateurs et de portables, air conditionné, pollution de l'air... Autant de causes de sécheresse de la peau ou des yeux, sans compter la sécheresse des muqueuses qui affecte souvent les femmes à la ménopause. Pharma Nord propose Omega 7, un complément alimentaire enrichi en huile d'argousier de haute qualité. Riche en acides gras sains et en vitamine A, la formule rassemble les nutriments parfaits pour votre peau et vos muqueuses.



Omega 7 de *Pharma Nord* est un complément alimentaire composé de gélules végétales molles avec 500 mg d'huile d'argousier standardisée dans chaque gélule. De l'extrait de romarin est ajouté comme antioxydant. Cette huile contient aussi naturellement des omégas 3, 6 et 9, et est une bonne source naturelle de vitamine A, qui contribue au maintien de muqueuses normales et d'une vision normale.

Âge et influences hormonales

Avec l'âge, on voit souvent des changements dans les systèmes hormonaux. Cela a un impact sur la capacité des muqueuses à conserver leur humidité naturelle. Chez les femmes ménopausées, ce problème est souvent encore plus prononcé.

L'une des vitamines importantes pour le main-

tien de muqueuses normales est la vitamine A. Et les baies et les graines d'argousier sont l'une des sources les plus riches en vitamine A (bêta-carotène) dans la nature.

Une huile d'argousier unique

L'huile d'argousier contenue dans Omega 7 de *Pharma Nord* s'appelle SBA24. C'est une formulation unique qui a été utilisée dans de nombreuses études scientifiques. L'huile est extraite à la fois des baies et des graines de la plante d'argousier.

Avec Omega 7 de *Pharma Nord*, vous fournissez à vos muqueuses de généreuses quantités de bêta-carotène sous une forme hautement biodisponible, extraite à la fois des baies et des graines de la plante d'argousier. ●

Conseil d'utilisation:

Deux premières semaines: 2 gélules deux fois par jour (4 gélules par jour).

Ensuite: 1 gélule 2 fois par jour (2 gélules par jour).

À prendre avec de la nourriture. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Ne peut remplacer une alimentation variée et équilibrée, ni un mode de vie sain. Consultez votre médecin ou votre pharmacien si vous prenez des anti-coagulants. Convient aux végétariens et végétaliens. Sans colorants synthétiques, levure, sucre ou gluten.



Demandez conseil à votre pharmacien

Euphralia® Allergies

Yeux rouges, qui piquent ou démangent à cause des allergies saisonnières? Euphralia Allergies des Laboratoires Boiron est une solution ophtalmique qui réduit les symptômes de la conjonctivite allergique saisonnière, grâce à son action antioxydante, lubrifiante et hydratante.

Chaque année, vous souffrez de rougeurs, de sensations de brûlures ou de démangeaisons oculaires liées aux allergies aux pollens? Ces symptômes sont typiques de la conjonctivite allergique saisonnière, une inflammation de l'œil provoquée par des allergènes comme les pollens, particulièrement présents au printemps, en été et en automne. Malheureusement, il est difficile d'y échapper puisqu'ils sont présents partout dans l'air.

Pour soulager ces désagréments, plusieurs gestes simples peuvent aider: limiter l'exposition aux pollens, rincer les yeux, appliquer des compresses froides ou utiliser des gouttes oculaires adaptées. **Euphralia Allergies** a été spécialement formulé pour apaiser les yeux sensibles en période d'allergies saisonnières. Sa formule combine **l'hyaluronate de sodium**, qui hydrate et lubrifie la surface oculaire en restaurant le volume des larmes, avec **l'acide rosmarinique** et **la vitamine B12**, connus pour leurs propriétés antioxydantes. Ces derniers neutralisent les radicaux libres. Grâce à cette action complète, **Euphralia Allergies** atténue les symptômes de la conjonctivite allergique saisonnière et de la sécheresse oculaire.

Le saviez-vous?

Une protection antioxydante aide à préserver les yeux des agressions quotidiennes liées

Bon à savoir

Se présentant sous la forme d'un flacon pratique, facile à emporter et muni d'un mécanisme anti-contamination, **Euphralia Allergies** est:

- compatible avec les lentilles journalières;
- sans conservateur;
- sans effets secondaires connus;
- sans interactions connues;
- adapté à une utilisation quotidienne, même prolongée.

Simple à utiliser:

- Instillez 2 gouttes dans chaque œil, sauf prescription contraire.



aux rayons UV (soleil) et à la lumière bleue (smartphone, télévision).

Outre **Euphralia Allergies**, la gamme Euphralia des Laboratoires Boiron comprend également **Euphralia Yeux Secs et Irrités** ainsi qu'**Euphralia Yeux Rouges**, pour apporter une réponse adaptée à chaque type d'inconfort oculaire, quelle que soit l'origine. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

Comprendre la maladie de Parkinson: repères essentiels

Parkinson Luxembourg a.s.b.l. a été créée en 1991. Le centre de rencontre La Tulipe a ouvert ses portes en 2013, après un long parcours semé d'embûches.

Sandrine Stauner-Facques



Rencontre avec Thierry Lentz, coordinateur de «*Parkinson Luxembourg*» qui nous explique le courage et l'envie de vivre des membres de l'association.

Qu'est-ce que l'association Parkinson et quelle est sa mission?

Notre objectif est de rassembler les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs accompagnants, car la maladie impacte tout l'entourage. Nous les encourageons à venir ensemble, à s'entraider et à participer à des activités physiques, reconnues presque aussi essentielles que les médicaments.

Le centre **La Tulipe** est un lieu d'information, de consultation et de rencontre: bibliothèque (livres, articles, documentation), informations sur la maladie, les réseaux de soins et les acteurs du pays. Les usagers peuvent appeler ou venir échanger librement.

La rencontre se fait surtout à travers l'activité physique mais on propose aussi des groupes

“ Bouger, partager, s'informer: trois piliers pour mieux vivre avec Parkinson. ”



de parole et d'entraide et on y joue aux jeux de société, on lit, on discute, ou on partage un verre. Le ping-pong a connu un plein succès et est proposé à Leudelange, Dahl, Roodt-sur-Syre et Brouch. Une antenne a été ouverte il y a trois ans dans le nord, à Dahl.

Qu'est-ce que la maladie de Parkinson et comment affecte-t-elle les personnes?

La maladie est neurodégénérative, chronique et évolutive, liée à la destruction progressive des neurones de la substance noire, responsables de la production de dopamine. Ce neurotransmetteur est essentiel à la coordination des mouvements, à l'humeur, à la motivation et à certaines fonctions cognitives; son déficit perturbe la communication entre les zones du cerveau et provoque les symptômes.

Symptômes:

- **Moteurs (visibles):** tremblement au repos, rigidité musculaire, ralentissement des mouvements (bradykinésie), troubles de l'équilibre, modification de l'expression faciale;
- **Non moteurs:** dépression, fatigue, anxiété, troubles du sommeil ou digestifs, perte de l'odorat, difficultés de concentration — parfois présents plusieurs années avant les premiers signes moteurs.



Quelques chiffres

- Le nombre de cas a doublé depuis les années 90;
- 4.000 personnes vivent avec Parkinson au Luxembourg;
- 10% ont Parkinson avant 40 ans;
- L'association Parkinson Luxembourg a 500 membres;
- Parkinson est ressenti différemment par les femmes et les hommes.

Activité physique et recommandations de santé

L'Organisation mondiale de la Santé recommande 150 minutes d'activité physique par semaine, en séances d'au moins 20 minutes, avec légère sudation: cela améliore la santé cardiovasculaire, la condition physique et le bien-être. Une marche active de 20 à 30 minutes est déjà bénéfique.

Une alimentation équilibrée, une bonne hygiène de vie, des interactions sociales régulières et la gestion du stress sont également essentielles — des conseils valables pour tous.

Facteurs de risque et prévention

Le principal facteur de risque reste l'âge: en vivant plus longtemps, nous augmentons le risque de développer certaines maladies neurodégénératives. L'espérance de vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson est aujourd'hui proche de celle de la population générale. L'exposition aux pesticides, certains facteurs génétiques ou les traumatismes crâniens sont également étudiés. La maladie résulte d'une dégénérescence des neurones produisant la dopamine, responsable des troubles moteurs. Les progrès de la recherche permettent désormais une prise en charge toujours plus adaptée et efficace.

Accompagnement des patients et familles

L'association compte environ 500 membres dont la moitié est atteinte de la maladie. Les membres viennent de tous les coins du pays et sont âgés de 32 à 90 ans.

Le Centre La Tulipe est ouvert trois après-midis par semaine. En ce moment, l'association est en train de développer un service d'assistance à domicile.

L'avis de Thierry

Chaque personne atteinte de Parkinson est unique. On pourrait dire qu'il existe presque autant de Parkinson que de personnes concernées. Ici, chacun fait l'activité qui lui fait plaisir: «On n'a qu'une seule vie, il faut la vivre du mieux possible.» ●

Site : parkinsonlux.lu

CART-A-TIC

L'ARME EFFICACE
CONTRE LES TIQUES

www.cart-a-tic.com



AVEC LOUPE

Retrait sécurisé et efficace
des tiques chez l'humain
et chez l'animal



Format carte de crédit



CNK 3736-105
Vendu exclusivement
en pharmacie

* SafeCard ApS • Hem Odde • DK 8660 Skanderborg
Distribution: HANFF Global Health Solutions s.à r.l.
53-54, ZA Triangle Vert • L-5691 Ellange • hanff@hanff.lu

Le Pilates Reformer: la discipline à la mode pour renforcer son corps



Tout le monde connaît le Pilates, qui se pratique sur un tapis, mais moins le Reformer avec des machines. Pourtant, il s'agit de la méthode authentique qui offre un gainage en profondeur. Les studios se développent en France et au Luxembourg.

Sabrina Frohnhofner



Le *Pilates Reformer* est une discipline issue de la méthode Pilates, fondée sur la précision du mouvement, le gainage profond et la respiration contrôlée. On le pratique sur une machine mobile qui accompagne et intensifie chaque exercice. Résultat: l'entraînement est complet, fluide, sans impact.

Un sport accessible à tous les niveaux

Il convient à tout le monde, dès l'adolescence. «Débutants comme sportifs confirmés», précise Marie, coache sportive, qui a ouvert cette année son studio à la frontière luxembourgeoise à Terville. Les débutants bénéficient du soutien de la machine pour s'aligner correctement tandis que les sportifs confirmés cherchent à approfondir leur contrôle. Les personnes en reprise d'activité comme les femmes enceintes y trouveront leur compte, ainsi que les pratiquants de yoga, danse ou fitness qui veulent gagner en stabilité et en tonicité. Chaque séance peut être personnalisée en fonction du niveau, grâce aux réglages des ressorts et à la guidance du coach.

“ La version sur tapis, appelée Matwork, est complémentaire. ”

Le *Pilates Reformer* est une méthode d'exercice basée sur le contrôle du mouvement, utilisant un appareil spécifique appelé le Reformer. En combinant des mouvements précis avec une respiration consciente, le *Pilates Reformer* renforce les muscles profonds, améliore la flexibilité et favorise une meilleure posture.

Les bienfaits sont nombreux

Renforcement musculaire profond: les abdos, dos, fessiers, jambes, bras sont mis à rude épreuve. Amélioration de la posture, mobilité articulaire et souplesse, réduction des tensions musculaires seront visibles rapidement «car on peut progresser vite». N'oublions pas l'affinement de la silhouette sans surcharge articulaire, ni impact. En prime, le pratiquant - essentiellement des femmes - gagne en équilibre et en coordination, ce qui est parfait pour les seniors.

Le secret de cette discipline? La respiration. «Vous devez souffler comme si vous vouliez faire de la buée sur une vitre du début à la fin!», in-



L'origine de la discipline

Le *Reformer* a été imaginé par Joseph Pilates, fondateur de la méthode Pilates, au début du XX^e siècle. À l'origine, il voulait créer un dispositif permettant aux patients alités de rester mobiles tout en travaillant leur musculature. Il a imaginé une machine polyvalente, capable de solliciter tous les groupes musculaires en profondeur, dans le respect total du corps.

Le *Reformer* est composé d'un chariot coulissant, de ressorts qui créent une résistance adaptable, de sangles et poignées pour les pieds ou les mains, d'une plateforme fixe à l'avant et à l'arrière. En jouant sur la résistance, l'amplitude du mouvement et la lenteur d'exécution, chaque exercice devient plus intense mais aussi plus doux pour les articulations. C'est un outil à la fois précis, exigeant et accessible.

Effectivement, les courbatures sont inévitables.

La respiration est essentielle

La respiration est guidée tout au long de la séance, pour garder un rythme stable, rester connecté à ses sensations et optimiser les effets de chaque mouvement.

Le *Pilates Reformer*, c'est l'art du geste maîtrisé, une méthode précise et efficace pour transformer son corps en profondeur. Que vous cherchiez à renforcer votre sangle abdominale, soulager des douleurs dorsales ou simplement bouger, le *Reformer* est une pratique complète, accessible car nécessitant peu de cardio, et incroyablement bénéfique pour l'organisme. ●

dique Marie. C'est donc aussi un allié contre le stress. «*C'est une méthode qui allie efficacité physique et bénéfices mentaux.*» Ça demande beaucoup de concentration.

Une séance dure en général 50 minutes et suit une structure fluide: de l'échauffement à l'étirement en passant par l'enchaînement d'exercices, sans oublier le gainage. «*Là, tu as travaillé des muscles que tu ne connaissais sans doute pas, tu risques de le sentir*», sourit Marie.

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

Découvrez ce qui énerve votre félin

On croit souvent que le chat est un animal facile à vivre. Pourtant, derrière son calme apparent se cache une vraie personnalité: parfois têtue, exigeante et pleine de surprises.



Sandrine Stauner-Facques

Nos félins ont des préférences bien définies, et certaines situations du quotidien peuvent rapidement les contrarier. Voici un tour d'horizon des choses qui les irritent le plus.

Quand sa routine est chamboulée

Un chat aime que son univers reste prévisible: son coin préféré, sa pâtée favorite au même endroit, à la même heure (ou quand il réclame), ses repères habituels. Bouleverser tout cela, changer ses croquettes, déplacer ses affaires ou partir sans prévenir peut lui donner l'impression que son monde s'effondre. Résultat: stress, bouderies, bêtises... et parfois une envie irrésistible de fuguer pour aller voir si l'herbe est plus verte ailleurs...

Trop de bruit, trop de stress

L'aspirateur qui vrombit, une porte qui claque ou des éclats de voix peuvent vite le mettre sur les nerfs. Le mien préfère évoluer dans un environnement calme et feutré où il n'a pas à sursauter toutes les deux minutes.

L'eau n'est pas son amie

La plupart des chats tolèrent à peine une patte mouillée. Pluie battante ou bain forcé? Très peu pour eux. Mon chat adore boire l'eau de

pluie fraîchement tombée, mais refuse obstinément l'eau de sa gamelle lorsqu'elle n'est pas parfaitement fraîche et claire.

Les portes, source de frustration

Rien n'agace plus un chat qu'une barrière qui l'empêche d'explorer toutes les pièces de la maison. Curieux et indépendant, il veut pouvoir entrer et sortir à sa guise. Une porte fermée peut vite devenir une véritable provocation et une source d'agacement.

Le regard, langage de puissance

Chez le chat, le regard n'est pas un simple outil de communication visuelle: c'est un véritable langage social. Fixer un chat droit dans les yeux peut être perçu comme un défi ou un affront, un peu comme deux chats qui se jaugeraient pour établir leur dominance.

Pour montrer votre affection ou votre confiance, il existe une technique simple et efficace: le clignement lent des yeux, parfois appelé «baiser des yeux» par les comportementalistes félins. Quand vous clignez lentement des yeux en direction de votre chat:

- vous envoyez un signal de paix et de confiance;
- vous lui montrez que vous n'êtes pas une menace;

Secrets insolites pour mieux comprendre votre chat

- **Miroirs intrigants:** certains chats paniquent face à leur reflet, d'autres, comme le mien, savent qu'ils sont très beaux et s'en fichent totalement.
- **Jouets et lances à plumes:** les chats adorent chasser, même à l'intérieur! Les lances à plumes, petites balles, ressorts ou souris en peluche stimulent leur instinct naturel. Terminez toujours le jeu par un jouet à attraper ou une friandise pour éviter la frustration et leur faire plaisir.
- **Le langage du léchage:** quand un chat vous lèche les mains ou le visage, ce n'est pas que de l'affection; il vous considère comme un membre de sa famille.
- **Il vous mordille gentiment:** certains chats mordillent légèrement pendant les caresses. C'est un signe de confiance qui prouve qu'ils se sentent proches de vous. On appelle cela le «love bite».
- **Rythme circadien:** en général, les chats sont particulièrement actifs à l'aube et au crépuscule. Profitez-en pour jouer avec lui, et laissez-le dormir tranquille quand il le décide.

- cela favorise le lien affectif et incite le chat à se détendre, voire à vous répondre par le même clignement.

Siestes et câlins: il décide

Avec 15 à 18 heures de sommeil par jour, le repos est sacré. Le réveiller sans raison ou le caresser alors qu'il n'en a pas envie peut l'agacer. Pour les câlins, c'est lui qui fixe le moment et la durée.

Un chat heureux est un chat respecté dans son espace, son rythme et ses habitudes. Observer, écouter et respecter ses petites manies, c'est la clé pour des moments complices et de nombreux ronrons partagés. ●

Formoline L112 extra: une aide efficace pour perdre du poids

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



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

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

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

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

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

Le château de Schengen, un lieu hors du temps au cœur de l'Europe

Au cœur de l'un des villages les plus emblématiques d'Europe, le château de Schengen se dresse avec discrétion, presque en retrait de l'histoire qu'il incarne.

Sandrine Stauner-Facques

Si le nom de Schengen évoque immédiatement les accords qui ont marqué un tournant majeur dans la construction européenne, son château raconte une histoire plus ancienne, intimement liée à la Moselle et à l'évolution du territoire luxembourgeois. Entre patrimoine, élégance architecturale et cadre naturel apaisant, le château de Schengen fait partie de ces lieux qui gagnent à être découverts autrement, loin de l'agitation, comme une véritable parenthèse hors du temps.



lement dans son environnement. Cyclistes, marcheurs, visiteurs et touristes de passage s'y arrêtent volontiers, attirés par le calme, la beauté des lieux et l'atmosphère paisible qui s'en dégage. «*Ici, tout*

est fait avec le cœur», nous confie Jean-Baptiste. Et cela se ressent. Le château vit au rythme des rencontres, des échanges et des moments partagés, dans une authenticité qui fait écho à ce que représente le Luxembourg: la qualité, la discrétion et le sens du détail.

Un lieu chargé d'histoire et à l'âme singulière

À l'origine, le château était une ancienne maison de famille, puis un couvent. Un passé que Jean-Baptiste Marx, exploitant du château depuis mai 2024, a tenu à préserver. Issu du monde de l'événementiel, il découvre le lieu presque par hasard. Très vite, c'est le coup de cœur. En à peine deux mois, le projet se concrétise: à tout juste 30 ans, Jean-Baptiste s'engage pleinement et investit avec passion dans ce lieu au potentiel évident.

Son ambition est claire: conserver l'esprit familial du château, tout en lui insufflant une nouvelle dynamique, chaleureuse et conviviale, fidèle à l'âme des lieux et à l'histoire des hôtes de marque autrefois accueillis par la famille Colard.

Un château vivant, ancré dans son territoire

Situé sur une terre de vigneron et d'agriculture, le château de Schengen s'inscrit naturel-

Polyvalence et convivialité au cœur du projet

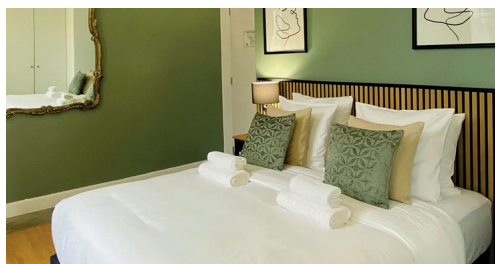
Aujourd'hui, le succès d'un lieu repose sur sa capacité à s'adapter. Le château de Schengen a donc été pensé comme un espace modulable, capable d'accueillir mariages, baptêmes, communions, anniversaires ou encore séminaires professionnels. Chaque événement y trouve sa place, toujours dans une ambiance familiale et élégante.

L'objectif reste inchangé: recréer, à chaque occasion, une atmosphère chaleureuse où chacun se sent chez soi, dans un cadre raffiné mais jamais ostentatoire.

Une vision ambitieuse tournée vers l'excellence et le bien-être

L'avenir du château s'inscrit dans une vision à long terme. L'ambition, dans les trois années à venir, est de faire du château de Schengen une référence hôtelière 5 étoiles, unique sur la Moselle. Un luxe authentique, pensé dans





le respect de l'histoire du lieu, où la qualité de l'accueil, le confort et le service seront constamment élevés, sans jamais perdre la convivialité qui fait son identité.

Parmi les projets majeurs en cours, un vaste spa de 1.500 m² verra le jour. Un espace de bien-être intimiste et immersif, inspiré par la thématique de la naissance du vin, mêlant soins d'exception, atmosphère chaleureuse et élégance feutrée. Piscine avec vue sur la Moselle, sauna, hammam, jacuzzi, espaces de détente et salle de sport inviteront à un véritable lâcher-prise.

Les chambres seront également repensées: plus spacieuses, ouvertes sur des panoramas apaisants, propices au repos et à la réflexion. Un lieu où le calme, la discrétion et l'élégance offrent une parenthèse enchantée au cœur de l'Europe, entre histoire, culture, soins et gastronomie.

Un renouveau à l'aube d'un anniversaire symbolique

Ce développement est rendu possible grâce au succès du lancement et à une clientèle de plus en plus nombreuse et fidèle. Une dynamique positive qui prend tout son sens alors que l'an-

née 2026 marquera les 200 ans du château. À cette occasion, l'équipe souhaite célébrer ce bicentenaire en offrant au château un renouveau à la hauteur de son héritage, tout en conservant son identité et son âme. Une manière de faire dialoguer passé et avenir, tradition et modernité.

Les cyclistes à l'honneur

Jean-Baptiste reçoit énormément de cyclistes au château, qui est un lieu de passage pour eux. Tout sera fait pour sécuriser les vélos et énormément de services seront mis en place pour eux. Des bornes pour les vélos électriques par exemple, et beaucoup d'autres choses comme les petits-déjeuners conçus pour eux notamment...

Un lieu où le temps suspend son cours

Au château de Schengen, le temps semble s'arrêter. Le calme est omniprésent, le cadre majestueux, et l'endroit dégage une sérénité rare. Plus qu'un simple lieu, c'est une expérience à vivre, une invitation à ralentir, se reconnecter à l'essentiel et savourer l'instant. ● chateauschengen.lu - Tél: +352 27 99 06 08

SORTIR



CONCERT

Marine

Ce succès fulgurant, en tête des charts airplay et ventes, a montré que sa voix touchait un large public. Aujourd'hui, elle est bien présente avec son tube, *Cœur Maladroit*, déjà incontournable pour l'été.

La sortie de son premier album s'annonce comme un événement musical majeur et une véritable aventure humaine. Sa tournée plongera le public dans son univers singulier, où chaque note vibre de sincérité. Sur scène, elle partagera son énergie, son humour et son intimité.

Samedi 3 juin à 20h au Galaxie d'Amnéville - Tarifs: de 45 à 65€ - Infos: label-ln.fr

SPECTACLE

Amine Radi

Le Casino 2000 accueille Amine Radi, l'un des humoristes les plus populaires de sa génération, pour une soirée 100% rire et bonne humeur! Après avoir conquis plus de 3 millions de spectateurs, Amine revient avec son nouveau spectacle: *La Suivette*.

Dans ce *one man show* percutant et hilarant, il nous raconte sa vie «à la française», ses



amours express, ses chocs culturels et ses galères du quotidien. Même avec le succès, rien ne se passe jamais comme prévu... et c'est là que *La Suivette* entre en scène: sa poisse fidèle! Mais grâce à son autodérision, chaque mésaventure devient un fou rire assuré.

Samedi 23 mai à 20h30 au CHAPITO du Casino 2000 - Ouverture des portes à 19h30 - Tarif: à partir de 32€ - casino2000.lu



SPORT

Ironman 70.3 Luxembourg

Une course, trois pays: lors de cette épreuve unique au cœur de l'Europe, vous nagez dans la Moselle en Allemagne, vous vous élancez ensuite sur un magnifique parcours vélo dans la pittoresque vallée de la Moselle à travers le Luxembourg et la France, avec ses impressionnantes formations rocheuses, ses vignobles verdoyants et ses charmants petits villages, et vous terminez par la course à pied le long des rives de la Moselle, en profitant d'une ambiance exceptionnelle dans la ville hôte de Remich, au Luxembourg.

Dimanche 12 juillet - Infos: Ironman.com

PROGRAMME DE DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER COLORECTAL

9 cancers sur 10 se guérissent s'ils sont détectés tôt



UN TEST SIMPLE POUR SAUVER DES VIES

Qui est concerné par le dépistage ?

- ✓ Femmes et hommes entre **45 et 74 ans**
- ✓ **Résidents** et **non-résidents**, affiliés à la CNS

Un test simple et rapide

- ✓ Basé sur la recherche de **sang dans les selles**
- ✓ **Indolore** et réalisé en moins de 5 minutes
- ✓ **Recueil effectué à domicile**
- ✓ À effectuer tous les **deux ans**

**Vous avez reçu une invitation au dépistage
de la part de la Direction de la santé ?**

✓ Récupérez votre kit ✓ Faites le test

Des questions sur votre kit ou sur le test ?

Visitez bionext.lu/pdoccr ou scannez ce QR CODE



PLUS FORT QUE TA DOULEUR



LES PRODUITS PERSKINDOL POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

Que ce soit pour une douleur passagère ou de longue durée, les produits PERSKINDOL jaune Classic/Active sont recommandés depuis plus de 30 ans par les pharmacies suisses. Ils soulagent les douleurs musculaires ou articulaires de la vie quotidienne et celles liées à une activité sportive.

Demandez conseil à votre pharmacien et lisez la notice d'emballage.

