

Letz be healthy

GRATUIT

Tabac et hypertension:
au cœur de la prévention

Ostéopathie:
rétablir
l'harmonie

Hématologie:
une technique
innovante
au CHL

Stress oxydatif
et santé masculine



Accueillir son chiot
ou son chaton



ENSA: choisir une
profession de santé

**Morsures de tiques
et allergie à la viande rouge**

Détection du cancer buccal:
un nouveau test

Pas d'âge pour
la phobie scolaire

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

PERSKINDOL





SENIOR HOTEL

Découvrez notre Senior Hotel entièrement rénové, alliant confort et sérénité.



La cuisine du cloître
D'Klouschterkichen

Explorez notre nouveau restaurant, qui propose des repas faits maison, préparés avec des produits frais et locaux. **Réservation de table obligatoire.**



Pour plus d'informations ou pour réserver votre séjour, contactez-nous dès aujourd'hui.

9, rue de l'Hôpital L-6448 Echternach | T : +352 72 64 50

reception@seniorhotel.lu | www.seniorhotel.lu | 



Au mois de mai, fais ce qu'il te plaît, mais pas que...

Si je devais illustrer le mois de mai, ce serait avec un beau parterre de fleurs de toutes les couleurs, un pique-nique sur une pelouse bien verte, des enfants qui courent et qui rigolent. Un mois où il fait bon vivre, où le temps est doux, et où on profite pleinement de cette lumière qui nous avait tant manqué durant les longs mois d'hiver.

Le printemps, c'est la saison du renouveau par excellence. Le moindre rayon de soleil nous inspire à arroser toutes ces graines qui sommeillent en chacun de nous, pour faire fleurir ce fameux temple qui nous permet de vivre chaque instant.

Alors, au mois de mai, faisons tout ce qui nous plaît, mais peut-être est-ce aussi le moment idéal pour penser à des sujets un peu moins drôles? Pour les fumeurs, profitons-en pour faire le premier pas vers une vie sans tabac et ses effets néfastes. Pensons prévention de l'hypertension en adoptant quelques réflexes et gestes simples du quotidien pour pouvoir apprécier pleinement tous les mois de mai à venir. N'hésitons pas à nous renseigner sur les différents dépistages qui existent et qui peuvent nous rendre la vie bien plus tranquille. Nos aînés nous l'ont toujours dit: mieux vaut prévenir que guérir.

Vous découvrirez aussi au fil des pages de cette édition des thématiques plus ludiques: rétablir son corps grâce à l'ostéopathie, des conseils pour bien manger et mieux dormir, comment accueillir au mieux un nouveau membre à quatre pattes dans sa famille, etc.

Et si ce mois de mai était le bon moment pour passer à l'action? Un déclic, un changement, une prise de conscience. Toute amélioration commence par un premier pas.

Christine



Cn
Cx | **connexims**

Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

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

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



Régie commerciale

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

Editeur responsable

Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu



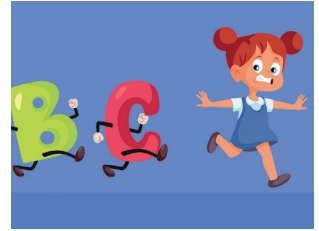
Les articles, photos, dessins et autres illustrations de la partie rédactionnelle de Letz be healthy ne comportent pas de publicité. Les mentions d'entreprises ou de produits figurent à titre documentaire. Les articles, photos et dessins ainsi que les opinions et les publicités sont publiés sous la seule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



6
Journée sans tabac
Arrêter de fumer:
chacun son moment,
chacun son chemin



8
Beauté
Mai, le mois du renouveau
beauté



10
Enfance
Phobie scolaire: il n'y a pas
d'âge pour y être confronté



12
Bien-être
L'ostéopathie,
l'art de rétablir
l'harmonie du corps



14
Société
Choisir une profession
de santé: un engagement
qui a du sens



16
CHL
La photophorèse avec
le système Therakos Cellex

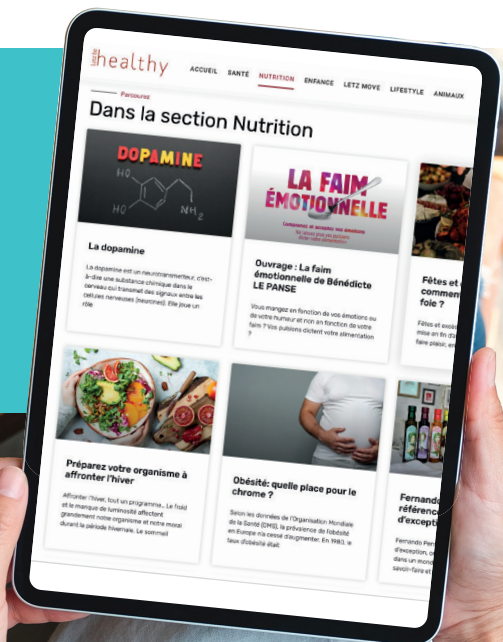
Letz be healthy

Votre magazine en ligne

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



letzbehealthy.com





18 Conseils du mois

- Troubles du sommeil: attention aux somnifères
- Le trio de choc de la pharmacie familiale



20 Nutrition

Quand votre assiette vous veut du bien



22 Prévention

Comment contrôler sa tension artérielle?



23 Recettes

- Gâteau renversé à la rhubarbe (Tatin)
- Tiramisu chicorée spéculoos



26 Dépistage

5 minutes pour changer son destin: Medistetix révolutionne la détection du cancer buccal



28 Allergies

Morsures de tiques et allergie à la viande rouge: quel lien?

30 Animaux

Accueillir son chiot ou son chaton en toute sérénité

32 Santé masculine

Stress oxydatif et infertilité masculine

34 Sortir

Titoff, 100 pour cent de François Morellet, Moby

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

Collagène végétarien

Cactus a lancé «Protein+»



Les *Laboratoires Lehning* lancent 2 innovations naturelles issues de la membrane de coquille d'œuf. Une solution beauté et une pour la mobilité.



Élaborée dans les ateliers *Cactus*, cette gamme répond aux besoins des sportifs, des personnes actives et des seniors attentifs à leur équilibre nutritionnel.

Crème de jour avec **protection UV**

25 ans d'Endo France



En intégrant des filtres UV dans des soins de jour de haute qualité *Louis Widmer*, la protection solaire devient un geste naturel au quotidien, contribuant à une peau saine et uniforme.



29 mars 2001: une association naît pour briser le silence. Une poignée de femmes décident de faire entendre leur voix et de ne plus rester seules face à l'endométriозe.

Arrêter de fumer: chacun son moment, chacun son chemin

Dans une salle d'attente, après une consultation ou lors d'un échange, la question vous a peut-être déjà traversé l'esprit: arrêter de fumer.

Que vous soyez fumeur, que vous y pensiez sans encore oser, ou que vous ayez déjà essayé... chacun avance à son rythme. Et bonne nouvelle: chaque réflexion compte déjà.

Vous fumez aujourd'hui

Peut-être vous dites-vous que votre consommation est "raisonnable". Pourtant, une idée reçue persiste: celle que les petits fumeurs risquent peu. C'est faux. Ce n'est pas seulement le nombre de cigarettes qui compte, mais surtout la durée du tabagisme. Tripler le nombre de cigarettes multiplie le risque de cancer du poumon par trois... mais tripler la durée de consommation peut le multiplier jusqu'à 100. Le tabac reste l'une des principales causes de maladies graves: cancers, infarctus, AVC. Chaque année, plus de 8 millions de personnes en meurent dans le monde. S'informer, c'est déjà un premier pas.

Le saviez-vous?

Le tabac tue plus de 8 millions de personnes par an.
Sa fumée contient 7.000 substances chimiques, dont plus de 70 cancérogènes.
1 cancer sur 3 est lié au tabagisme.
La durée du tabagisme a un impact bien plus important que la quantité fumée.

Vous y pensez, sans encore avoir essayé

C'est souvent là que tout commence. Arrêter de fumer, ce n'est pas seulement évi-



ter des risques à long terme. Les bénéfices apparaissent très vite:

- en 20 minutes, la tension artérielle se stabilise;
- en 24 heures, le monoxyde de carbone est éliminé du corps;
- en quelques jours, les symptômes de manque diminuent;
- en quelques semaines, la respiration s'améliore et l'énergie revient.

Puis, avec le temps, les gains deviennent encore plus importants: après un an, le risque d'infarctus diminue de moitié.

Au quotidien, beaucoup redécouvrent aussi le plaisir de goûter, de sentir, de respirer...

Vous avez déjà essayé, sans succès

C'est une expérience partagée par de nombreux fumeurs ou ex-fumeurs. Arrêter de fumer est rarement un parcours linéaire. Plusieurs tentatives sont souvent nécessaires. Ce n'est pas un échec, mais une étape normale du processus.

Les difficultés rencontrées - irritabilité, troubles du sommeil, envie de manger davantage, baisse de moral - sont bien réelles. Mais elles sont temporaires et liées à l'adaptation du corps. Ce qui change souvent la donne, c'est l'accompagnement.



Un accompagnement adapté à chaque parcours

De nombreuses aides existent pour accompagner les personnes qui souhaitent arrêter de fumer. La plateforme *info-tabac.lu* regroupe l'ensemble des services d'aide à l'arrêt du tabac disponibles au Luxembourg: accompagnement personnalisé, conseils d'experts, ressources pratiques et dispositifs de soutien adaptés à chaque situation. Grâce à un simple QR code, il est possible d'y accéder rapidement et de découvrir les aides existantes. Ces ressources permettent à chacun de trouver l'aide qui lui correspond et de faire, à son rythme, un premier pas vers une vie sans tabac.

Et si c'était votre moment?

Arrêter de fumer, c'est améliorer sa santé, retrouver de l'énergie, gagner en liberté... et souvent en fierté. Il ne s'agit pas d'être prêt à 100%, mais simplement de faire un premier pas. ●

info-tabac.lu - maviesanstabac.lu

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.

Mai, le mois du renouveau beauté

Le printemps s'installe, et avec lui cette irrésistible envie de légèreté, de fraîcheur et de nouveauté. La lumière se fait plus douce, les journées s'étirent, et notre routine beauté évolue naturellement vers plus de douceur et d'éclat.

Sandrine Stauner-Facques

C'est le moment idéal pour faire peau neuve, adopter de nouveaux gestes, accueillir de belles marques dans nos pages et insuffler un vent de renouveau dans votre salle de bain. Avril nous invite à rayonner, tout simplement.

La skin longevity selon The Remedy

La marque mise sur une approche experte et moderne du soin avec trois innovations centrées sur l'hydratation, la réparation et le renforcement de la barrière cutanée. Toutes les formules ont été développées dans une optique de *skin longevity*: renforcer la peau, améliorer sa résilience et préserver sa santé sur le long terme. La marque prône une vision durable de la beauté, où l'on prend soin de soi aujourd'hui pour mieux rayonner demain.

- **Age repair moisturizer** est une crème de nuit qui répare la peau en la nourrissant et en l'apaisant intensément pour une peau plus ferme, plus lisse et plus élastique;
- **Age repair hand cream.** La formule légère aide à réduire les ridules et les taches pigmentaires. C'est un soin anti-âge quotidien pour les mains, qu'on ne soigne jamais assez;



- **Peptide lip treatment** est un soin des lèvres intensément nourrissant aux peptides, qui aide à atténuer les ridules et à rendre les lèvres plus lisses et plus pulpeuses.

Anti-taches ou anti-âge, pourquoi choisir?

Avec le temps, les préoccupations de la peau évoluent et se multiplient. Aujourd'hui, les taches pigmentaires figurent parmi les priorités majeures, juste après la perte d'élasticité. Face à ces attentes, *Nuxe* propose une innovation pensée pour simplifier les routines sans compromis sur l'efficacité. *Nuxuriance Ultra ALFA [3R]* réunit en un seul geste une double action ciblée: corriger les taches visibles et agir sur les signes de l'âge, tout en protégeant la peau au quotidien. Voici le rituel anti-âge global *Nuxe* pour une action renforcée. *Nuxe* recommande une routine en trois temps:



- **Super Serum [10]**: le concentré anti-âge universel;
- **Nuxuriance Ultra ALFA [3R]**: le Soin Antitaches + Anti-âge SPF30 (le matin);
- **Le Soin d'Exception Jour & Nuit** (le soir ou en journée sans exposition UV).

Une synergie experte pour une peau plus uniforme, plus éclatante et visiblement plus jeune.

Vitry, boost de soleil

Avec le retour des beaux jours, Vitry met en lumière sa gamme *Boost de Soleil*, une routine hydratante et éclatante pour un hâle naturel sans exposition aux UV: trois essentiels pour le visage et le corps, aux formules majoritairement naturelles, pour un résultat immédiat ou progressif.

- **Eau de Soleil - La touche bonne mine immédiate**

Quelques gouttes suffisent le matin pour illuminer visage et décolleté. Bronzer naturellement, sans transfert, grâce à 94,85% d'ingrédients d'origine naturelle. Enrichie en acide hyaluronique et extrait de café, elle hydrate et ravive le teint dès l'application.



- **Elixir de Soleil - Le teint modulable et progressif**

Ce sérum visage à 97% d'origine naturelle développe un hâle subtil en 4 à 6 heures, modulable selon l'intensité désirée. Mélangeable à votre crème habituelle, il associe DHA et érythrulose naturelles et hydrate grâce à la provitamine B5 et l'aloë vera. Sans parfum, vegan et non comédogène.

- **Mousse de Soleil - L'instant glow pour le corps**

Premier soin corps de la gamme, la Mousse de Soleil offre un hâle léger et uniforme, sans trace ni transfert. Sa texture légère, composée à 96% d'ingrédients naturels, s'applique facilement du cou aux jambes et hydrate grâce à l'acide hyaluronique et l'extrait de café.

Antichute de cheveux

Depuis 22 ans, René Furterer est le leader de l'antichute en pharmacie en France, grâce à sa gamme emblématique *Triphasic*.

Pour un résultat optimal, le secret réside dans l'utilisation de la gamme complète:

- **Sérum Triphasic Progressive [GENTECH™]**: stimule et revitalise le cuir chevelu;
- **Shampooing Triphasic Antichute Longévité**: nettoie et fortifie;
- **Baume Densifiant Longévité**: densifie et protège la fibre.

En combinant ces trois soins, vous profitez de la triple efficacité du complexe *Triphasic*, pour des cheveux plus forts, plus résistants et visiblement en meilleure santé. ●



Les conseils d'Emilie



lbh.lu/yflfk



Phobie scolaire: il n'y a pas d'âge pour y être confronté

Votre enfant est anxieux, il a mal au ventre, parfois il vomit juste avant d'aller à l'école? Peut-être souffre-t-il de phobie scolaire. Le docteur Ghazi Dali invite les parents à dialoguer sur ce sujet qui touche entre 1 à 5% des jeunes, et ce dès la maternelle.

Sabrina Frohnhofner

La phobie scolaire, appelée aussi refus scolaire anxieux, toucherait entre 1 à 5% des enfants de 2 à 15 ans. La notion a été introduite en 1941 par la psychiatre américaine Adélaïde Johnson. «*Il s'agit d'une pathologie, c'est une manifestation d'anxiété importante liée à l'école*», souligne le docteur Dali, pédopsychiatre au Centre Hospitalier de Luxembourg. Cette phobie est liée à la peur de l'inconnu et peut surgir «*même au lycée, voire à l'université, elle est due à des relations sociales problématiques*».

Les signes à surveiller

Anxiété, vomissements, mal à dormir et maux de ventre font partie des signes fréquents. «*Il y a plein de facteurs à prendre en compte, comme pour le harcèlement. Pour l'enfant concerné, c'est une crainte qu'il lui arrive quelque chose hors de la maison, c'est un état de détresse*».

Le jeune peut le formaliser en disant: «*Je ne veux pas y aller*», par exemple. «*C'est le rôle des*

parents d'observer et d'être à l'écoute, car oui, il faut s'inquiéter et essayer de comprendre ce qu'il se passe. Surtout ne minimisez pas.»

Ce n'est pas un caprice

L'enfant qui rechigne à l'idée d'aller à l'école n'est pas forcément un mauvais élève ou un jeune à problème. «*On peut ne pas aimer l'école, cela arrive, mais un enfant qui refuse d'y aller, qui pleure, qui crie, cela cache forcément quelque chose*».

À l'adolescence, c'est encore plus difficile de connaître l'origine du problème, l'ado étant plutôt plus secret. Un enfant qui se sent mal en milieu scolaire aura un problème d'interaction, il aura peu de copains. «*Attention aux conséquences qui peuvent être graves. Le jeune se sent parfois coupable, il se trouve anormal, voire pas à la hauteur. Soyez vigilant, ça peut vite déraiser. Certaines personnes sont allées jusqu'au suicide*», alerte le professionnel.

Des thérapies existent. «*En cas de doute, consultez votre médecin ou un psychologue. Essayez de garder une relation de confiance avec votre enfant, c'est essentiel.*» ●

“ On parle de phobie car la peur est excessive et durable. ”

MERCI POUR VOTRE CONFIANCE DANS PROGYN® DEPUIS + DE 20 ANS



Progyn® intim

FLORE VAGINALE

POUR UN ÉTÉ SANS PÉPIN!

Merci pour votre confiance envers Progyn®. Aujourd'hui, face aux nouvelles contraintes bactériennes et à l'évolution du quotidien des femmes, Progyn® continue d'innover.

Découvrez Progyn® Intim, la nouvelle solution dédiée à toutes les femmes.

COMPOSITION AMÉLIORÉE DE PROGYN®



USAGE ORAL

1 gél./jour

En été, la flore vaginale peut être mise à rude épreuve. La chaleur, la transpiration, les baignades répétées (mer, piscine) ainsi que le port prolongé de maillots humides et autres facteurs peuvent perturber son équilibre naturel.

Ceux-ci favorisent les déséquilibres, pouvant entraîner inconfort, irritations ou infections. Il est donc essentiel de préserver l'équilibre de la flore vaginale, particulièrement durant cette période.

La flore vaginale dépend également du réservoir intestinal, qui joue un rôle clé dans son équilibre. Une approche globale est donc importante.

C'est pourquoi Progyn Intim®, pris par voie orale, s'intègre dans une démarche de protection préventive, afin d'aider à maintenir l'équilibre de la flore vaginale au quotidien.

Progyn Intim® disponible pour :

JEUNES FILLES | ADOLESCENTES | FEMMESADULTES | FEMMES ENCEINTES | SENIORS

À L'ACHAT

d'une boîte « 25 + 7 gélules offertes » Progyn® intim, recevez un sac de plage offert tout l'été.

Action valable uniquement en pharmacie.

Progyn®intim

OFFERT

COMBINAISON DÉDIÉE À L'INTIMITÉ FÉMININE



L'ostéopathie, l'art de rétablir l'harmonie du corps

Et si soulager vos douleurs passait par l'écoute de votre corps plutôt que par les médicaments?

Sandrine Stauner-Facques

L'ostéopathie propose une approche douce et globale pour retrouver équilibre et santé, en agissant directement sur les tensions et blocages qui perturbent le fonctionnement naturel du corps.

Qu'est-ce que l'ostéopathie?

L'ostéopathie est une approche globale de soins manuels qui vise à restaurer l'équilibre du corps. Grâce à ses mains, l'ostéopathe mobilise les articulations, les muscles, les ligaments et les fascias afin de redonner de la mobilité aux structures et permettre au corps de fonctionner et de bouger naturellement. Chaque geste est pensé pour libérer les tensions, soulager la douleur et redonner au corps sa capacité à s'autoréguler.

Tout est lié: une douleur lombaire peut, par exemple, être causée par une mauvaise posture, le stress, ou un déséquilibre situé dans une autre partie de l'organisme.

L'ostéopathie ne se contente donc pas de traiter un symptôme: elle cherche à identifier et corriger la ou les causes du déséquilibre, en prenant en compte l'ensemble du corps et son fonctionnement global. Cette approche douce et personnalisée permet à chaque patient de retrouver confort, mobilité et santé au quotidien.



Quels maux peut soulager l'ostéopathie?

Cette pratique douce est utilisée pour soulager ou guérir:

- les douleurs de dos (lombaires, cervicales);
- les tensions musculaires;
- les maux de tête;
- certains troubles digestifs;
- le stress et les troubles du sommeil.

Elle s'adresse à tous: nourrissons, adultes, femmes enceintes, sportifs ou seniors.

L'ostéopathie: une approche globale au service de la santé

L'ostéopathie combine soulagement de la douleur, prévention et bien-être global. Elle permet de réduire ou éliminer les tensions et douleurs musculo-squelettiques, de rétablir la mobilité et l'équilibre, tout en détectant et corrigeant les déséquilibres avant qu'ils ne deviennent problématiques.

Cette pratique douce et naturelle complète la médecine traditionnelle et peut diminuer le recours aux traitements médicamenteux. Au-delà du corps, elle favorise la relaxation, la posture et un sommeil de qualité, contribuant ainsi à un équilibre durable.



Harmonie au quotidien

L'ostéopathie est un véritable allié de la santé au quotidien. Pour les sportifs et les seniors, elle prévient les blessures en maintenant souplesse et mobilité des articulations. Elle améliore également la posture et la liberté de mouvement dans la vie quotidienne, au bureau, à la maison ou lors d'activités physiques.

Mais ses bienfaits vont bien au-delà du corps: en libérant les tensions musculaires et articulaires, elle favorise la détente, réduit le stress et soutient la santé mentale. Les femmes enceintes et les jeunes mamans y trouvent un accompagnement précieux, qui apporte confort et bien-être tant à la future maman qu'au bébé.

Alliée de la santé

L'ostéopathie se complète parfaitement avec d'autres approches de soins. Qu'il s'agisse de médecine classique ou de kinésithérapie, elle agit en synergie pour favoriser la récupération, soulager les douleurs et optimiser l'équilibre global.

Ceci illustre la complémentarité entre l'approche médicale allopathique et l'ostéopathie, montrant que ces disciplines ne sont pas en opposition, mais qu'elles se complètent pour offrir au patient une prise en charge plus globale et efficace. En combinant ces disciplines, chaque patient bénéficie ainsi d'une prise en charge complète et personnalisée. ●

osteopathie.lu

L'Association Luxembourgeoise des Ostéopathes

Créée en 1996, l'ALDO réunit des ostéopathes diplômés d'écoles rigoureuses. Les ostéopathes membres de l'ALDO offrent toutes les garanties de qualité et de sérieux. Ils évoluent dans un cadre solidaire pour se soutenir, échanger et organiser des événements. Le 13 juin, se tiendra la première Conférence Internationale sur la place de l'ostéopathie dans la performance sportive, rassemblant professionnels, médecins et grand public autour de conférenciers internationaux.



Ostéopathie
Luxembourg

13
juin

Première Conférence Internationale:

La place de l'ostéopathie dans le sport Elite

Conférence organisée par l'ALDO, Association Luxembourgeoise des Ostéopathes

Des intervenants internationaux seront présents

Programme complet sur: osteopathie.lu



Choisir une profession de santé: un engagement qui a du sens

Maryse Goedert, *Directrice ENSA*

S'orienter vers une profession de santé est souvent un choix guidé par l'envie d'aider, de soigner et de donner du sens à son travail. Cependant, ce choix se fait souvent avec une représentation réduite et une idée peu claire de ce que ces métiers comprennent vraiment.

Beaucoup commencent avec des images simples: faire un pansement, prendre une tension, donner des médicaments. Mais très vite, une réalité plus riche et plus profonde se dévoile, car être soignant, ce n'est pas seulement accomplir des gestes techniques: c'est rencontrer des personnes, comprendre leurs besoins, écouter leurs peurs et accompagner leur parcours de vie.

Les relations humaines avant tout

Peu à peu se découvre la complexité et la beauté de ces professions. Derrière chaque soin, il y a une réflexion: analyser une situation, organiser les interventions, évaluer les résultats, anticiper la suite, et surtout, il y a une relation humaine. La communication, l'empathie et le respect de la dignité sont au cœur de chaque geste. Être soignant, c'est aussi prendre en compte l'entourage, soutenir une famille, rassurer, expliquer, être présent.

Oui, ces professions sont exigeantes. Elles demandent des compétences solides, basées sur un savoir complexe, de l'engagement et une grande capacité d'adaptation. Mais elles offrent en retour quelque chose d'incalculable: un regard reconnaissant, un sourire, un merci sincère. Ces moments donnent du sens à chaque journée et rappellent pourquoi ce choix est si précieux.

Se former dans le domaine de la santé, c'est bien plus qu'apprendre un métier. C'est vivre une véritable transformation. Au fil des cours, des stages et des expériences, les élèves et



étudiants apprennent à agir avec professionnalisme, à faire preuve de créativité face à l'imprévu, à écouter au-delà des mots. Ils développent ainsi des qualités essentielles: la résilience pour faire face aux situations difficiles, le courage de prendre des décisions et d'oser s'exprimer, et même l'humour, souvent indispensable pour garder l'équilibre.

Des métiers indispensables

Chacun garde en mémoire des moments marquants: une situation surmontée, une relation particulière avec un bénéficiaire de soins, une première réussite, la rencontre de personnes extraordinaires. Ce sont ces instants qui construisent l'identité professionnelle et qui, plus tard, deviennent des repères dans les moments de doute.

Aujourd'hui, plus que jamais, les professions de santé sont essentielles. Le vieillissement de la population, l'augmentation des maladies chroniques et la complexité croissante des soins rendent le rôle des soignants indispensable. Être soignant, c'est être au cœur du système, au plus près des personnes, là où tout commence: dans la rencontre, l'écoute et l'accompagnement.

Choisir cette voie, c'est faire le choix d'une profession utile, profondément humaine et tournée vers l'avenir. Un métier qui ne pourra jamais être remplacé, parce qu'il repose sur ce qu'il y a de plus précieux: la relation entre les êtres humains et la réponse à des besoins fondamentaux. ●

ÉCOLE NATIONALE DE SANTÉ

NOS FORMATIONS

- Des formations de qualité intégrant des méthodes pédagogiques innovantes
- Des professions valorisantes au service des autres
- De nombreuses perspectives professionnelles intéressantes et un emploi assuré



Gilliane WARZEE



Nos formations:

- Aide-soignant(e) (Formation initiale, apprentissage adulte et formation en cours d'emploi)
- Assistant(e) en pharmacie
- Infirmier/ière responsable de soins généraux (Classes de 2e et 1ère + BTS)
- Section sciences de la santé
- CCP L'assistant d'accompagnement au quotidien (Formation en cours d'emploi)

INSCRIVEZ- VOUS!

ENSA - SIELUX
2, Place Thomas Edison
L-1483 Strassen

ensa 
École nationale de santé
du Luxembourg



www.ensa.lu



+352 26 32 41 333 / 306



La photophorèse avec le système **Therakos Cellex**

Les médecins du service national d'hématologie du CHL sont heureux d'introduire au Luxembourg la photophorèse extracorporelle réalisée grâce au système Therakos Cellex, une technique innovante reposant sur un circuit fermé et une technologie intégrée.

Cette approche moderne et sécurisée pourra bénéficier non seulement aux patients atteints de maladies hématologiques, mais également à d'autres pathologies.

Comment fonctionne ce traitement?

Le principe est relativement simple: une partie des globules blancs du patient, qui jouent un rôle clé dans le système immunitaire, est prélevée puis traitée avec un médicament photosensibilisant.

Ces cellules sont ensuite exposées à une lumière ultraviolette avant d'être réinjectées au patient au cours de la même séance.

Ce processus permet de modifier ces cellules

“ Les effets secondaires restent le plus souvent légers et passager. ”

de manière contrôlée. Cela aide l'organisme à mieux réguler ses réactions immunitaires et peut ainsi contribuer à améliorer ou stabiliser certaines maladies.

Dans quels cas est-il utilisé?

Actuellement, ce traitement est principalement utilisé pour certaines formes de can-





cers de la peau liés aux lymphocytes, ainsi que pour des complications pouvant survenir après une greffe de cellules souches ou une transplantation d'organe, comme le cœur ou les poumons.

À l'avenir, son utilisation pourrait s'étendre à certaines maladies auto-immunes.

Effets secondaires et déroulement

La photophorèse est généralement bien tolérée. Les effets secondaires restent le plus souvent légers et passagers, comme une sensation de froid, des frissons, une fatigue ou une légère baisse de la tension.

Chaque séance dure environ deux heures. L'équipe médicale veille à choisir pour chaque patient l'accès veineux le plus adapté afin d'assurer le bon déroulement du traitement dans les meilleures conditions.

Remerciements

Les médecins du service d'hématologie tiennent à remercier chaleureusement les infirmières et aides-soignantes du service, dont l'engagement a permis la mise en place rapide et efficace de cette technique innovante. ●



Lessives et produits de nettoyage

Shop Green

Le lavage et le nettoyage ont un impact sur l'environnement et les cours d'eau.

Le choix de produits de lavage et de nettoyage respectueux de l'environnement, ainsi qu'un dosage adéquat, contribuent à protéger l'environnement et la santé.

Les critères Shop-Green aident à choisir des produits respectueux de l'environnement.

Ils prennent notamment en compte la biodégradabilité des tensioactifs, l'utilisation d'autres ingrédients, ainsi que les emballages durables fabriqués à partir de matériaux recyclés ou d'origine biologique.

Lors de vos achats, optez pour les produits Shop Green.



www.shop-green.lu

Troubles du sommeil: attention aux somnifères



Allongement de la durée d'éclairement, âge, stress... Beaucoup de personnes ont des difficultés à s'endormir, surtout depuis le passage à l'heure d'été, en avance de deux heures sur l'astre solaire. Les femmes, en particulier, y sont sujettes autour de la ménopause. Trop fréquemment, la tentation est de recourir aux somnifères. Mais gare aux conséquences.

On le sait: la quasi-totalité des somnifères engendre une accoutumance, et donc une dépendance. Et il ne faut pas croire que cette dépendance ne survient qu'à long terme. Au contraire: dès deux ou trois semaines, on observe les premiers signes.

De plus, les somnifères augmentent le risque de chutes, par leur effet sur les muscles, mais aussi par un effet hypotenseur. C'est particulièrement vrai pour les personnes qui prennent déjà des médicaments contre l'hypertension. Enfin, ils augmentent le risque de somnolence diurne, avec à la clé un danger d'accidents de voiture ou de travail.

Au Luxembourg, la consommation de somnifères et de tranquillisants est depuis de nombreuses années un problème de santé publique majeur, surtout chez les personnes âgées, où elle est trois fois plus élevée que la moyenne de l'OCDE, et près de 5 fois plus élevée qu'un pays comme le Danemark, par exemple. N'hésitez pas à en parler à votre pharmacien ou à votre médecin, qui peuvent vous conseiller.

“ Dès les premières semaines, les signes d'accoutumance aux somnifères apparaissent. ”

La mélatonine pour remettre votre horloge à l'heure

Pour ne pas devenir dépendant des somnifères, le mieux est encore de ne pas commencer à en prendre. Et il existe des alternatives, plus physiologiques, parmi lesquelles la mélatonine, l'hormone du sommeil produite naturellement par notre hypophyse, dans notre cerveau, lorsque la lumière baisse, pour signaler au corps qu'il est temps de dormir.

Si vous vous endormez trop tôt et vous réveillez la nuit, ou si au contraire vous vous endormez trop tard et êtes encore fatigué le matin, une cure de mélatonine peut vous aider à remettre votre horloge biologique à l'heure.

Pour être efficace, la mélatonine doit agir au bon moment. Certaines formes sont à libération retardée et doivent être prises deux à trois heures avant de se coucher. D'autres sont en capsules à libération retardée et agissent donc moins vite. D'autres, enfin, se présentent sous forme de comprimés orodispersibles, à laisser fondre sous la langue juste avant de se coucher. Cela permet au corps d'assimiler la mélatonine plus vite et mieux. C'est le cas notamment de *Bio-Mélatonine Complex* qui contient, en plus de la mélatonine, de la vitamine B3, qui contribue entre autres au fonctionnement du système nerveux... y compris la production de mélatonine. Astucieux, non? ●

Le **trio de choc** de la pharmacie familiale

Plus que jamais à l'approche de l'été et des vacances, n'oubliez pas de sortir couverts, avec le trio de produits naturels et certifiés bio des laboratoires Lehning pour toute la famille.



Arnica: la référence pour les bobos

Que ce soit en jouant, en tombant, en faisant du sport, un coup est vite arrivé. Pour vous ou votre enfant, appliquez une noisette d'*Arnica naturel gel* sur la zone sensible pour apaiser l'épiderme des petits et des grands.

Calendula: soin réparateur tout terrain

Crème bio à forte teneur en extraits phyto, *Calendula naturel crème* est idéal pour soulager coupures, crevasses, gerçures, irritations ou brûlures légères (coups de soleil). Un véritable soin nourrissant et réparateur pour les mains et le corps.

Urtiflash après piqûres

Voici l'arme indispensable dans la pharmacie familiale pour combattre les piqûres de chenilles, moustiques, punaises de lit ou méduses et les sensations de brûlure qui s'en suivent. Appliquer plusieurs fois par jour *Urtiflash gel* en massant légèrement sur la piqûre ou la zone irritée, préalablement lavée et séchée. Et pour un soulagement encore plus rapide, placer Urtiflash Gel au réfrigérateur. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

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»

Quand votre assiette vous **veut du bien**



Votre organisme a besoin de forces et donc d'aliments pour se mouvoir. Mais doit-on éviter certaines choses? Si on mange équilibré, sera-t-on en meilleure santé? Sarah Lagrange, conseillère en nutrition, nous livre quelques ingrédients clés pour améliorer le contenu de votre assiette.

Sabrina Frohnhofner



C'est prouvé: bien manger, c'est bon pour la santé. Mais concrètement, ça consiste en quoi? «L'alimentation doit être équilibrée», précise Sarah Lagrange, naturopathe et conseillère en nutrition à Cattenom, près du Luxembourg. L'assiette idéale se divise en trois portions: la moitié devrait contenir des légumes, un quart des féculents et le reste des protéines. «Sauf qu'en vieillissant, on a tendance à réduire la quantité de protéines. C'est une erreur, car elles sont nécessaires au maintien de la masse

“ Manger des céréales, c'est comme donner un bol rempli de bonbons à un enfant! ”

musculaire.» Mais qui dit protéines ne dit pas forcément viande. «On peut remplacer par du poisson, des œufs et même des légumineuses.»

À vos fourneaux

Pour bien manger, mieux vaut cuisiner. «Pas besoin d'y passer des heures, ni de dépenser une fortune. On peut le faire en famille, préparer c'est déjà actionner le processus de satiété.» Cuisiner sera bien meilleur que la consommation de plats transformés ou déjà préparés. «Ceux-là sont à éviter en raison des conservateurs, du sel et autres ajouts. En revanche, aucun aliment n'est interdit. On a le droit de manger au fast-food le midi et d'ajuster le repas du soir en fonction.» Objectif: éviter les frustrations.

Le petit déjeuner sucré n'est pas conseillé

Vous aimez les viennoiseries, la confiture et le jus de fruits? Ne les consommez pas le matin. «Avec un petit déjeuner riche en sucre, on commence la journée du mauvais pied. Car le sucre appelle le sucre. C'est comme les fameuses céréales pour les enfants: on peut les comparer à un bol de bonbons.» Le mieux? Le pain complet, le beurre, des œufs, un yaourt sans sucre ajouté. Quant à la confiture ou le miel, ils peuvent être introduits dans un yaourt au goûter.

L'hydratation est primordiale

En été comme en hiver, vous devez boire de l'eau. «*Notre cerveau en a besoin, mais aussi notre peau. C'est l'aliment indispensable.*» L'eau représente entre 50% et 70% du poids corporel d'un adulte. Elle est impliquée dans des fonctions vitales telles que: le transport des nutriments et de l'oxygène vers les cellules, l'élimination des déchets via les urines et la transpiration, la régulation de la température corporelle, le maintien de la pression sanguine. Chaque cellule a besoin d'une hydratation adéquate pour fonctionner de manière optimale. Une perte d'eau, même minime, peut affecter les capacités physiques et cognitives.

Les matières grasses ne sont pas à bannir

Longtemps diabolisées, les graisses ont retrouvé leurs lettres de noblesse. Si certaines d'entre elles sont nocives, d'autres jouent un rôle fondamental. La truite, les sardines ou le thon font partie des meilleures sources naturelles d'acides gras oméga-3. Ces lipides essentiels participent à la protection cardiovasculaire, à la régulation de l'inflammation et à la santé cognitive. L'avocat est un atout pour le cœur et la peau. Il contient de la lutéine, un antioxydant qui protège la vision, ainsi que des fibres favorisant la satiété.

Stop au grignotage

Lorsqu'on mange équilibré, on ne grignote plus, ou moins. «*En cas de fringale, il est intéressant de s'interroger sur le pourquoi. Suis-je stressé? Ai-je mal dormi? Ai-je suffisamment mangé lors du repas précédent?*» Et surtout, on doit réapprendre à se donner le temps de se sustenter. «*Pas à la va-vite devant un écran. Il faut se nourrir en visualisant son assiette, en mâchant, en avalant en pleine conscience.*» Et si entre les repas une pause gourmande s'impose, privilégiez un fruit ou un yaourt plutôt que des chips. ●

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

PRÉVENTION

Comment contrôler sa tension artérielle?

Pour réduire naturellement la tension artérielle, plusieurs habitudes peuvent être adoptées au quotidien. Christel Heintz d'AminVital nous rappelle qu'il est essentiel de penser prévention, car cela permet d'éviter le déclencheur de l'hypertension.

L'**alimentation** est l'un des piliers les plus importants. Il est conseillé de réduire la consommation de sel, notamment les plats industriels et les aliments trop transformés, car un excès de sodium favorise l'élévation de la pression. À l'inverse, il est bénéfique de manger davantage de légumes et de légumineuses, riches en potassium, minéral qui aide à réguler la tension. Les fruits sont également recommandés. Il est par ailleurs préférable de limiter les sucres ajoutés et les graisses saturées, qui peuvent nuire à la santé cardiovasculaire sur le long terme.

L'**activité physique** joue un rôle complémentaire essentiel. Bouger régulièrement, au moins 30 minutes par jour, permet de renforcer le cœur, d'améliorer la circulation sanguine et de réduire la pression artérielle. L'important est de rester constant dans l'effort, même à un rythme modéré.



La **gestion du stress** est également déterminante. Le stress prolongé peut provoquer une élévation de la tension. Il est donc utile d'adopter des techniques de relaxation, comme la méditation, le yoga ou des exercices de respiration profonde.

Un **sommeil suffisant et de qualité** contribue également à maintenir la pression artérielle dans des valeurs normales. D'autres habitudes de vie ont un impact significatif: limiter la consommation d'alcool, éviter le tabac et maintenir un poids santé adapté à sa morphologie.

Enfin, il est important de rappeler que lorsque ces mesures naturelles ne suffisent pas à contrôler la tension, le **médecin peut prescrire des médicaments antihypertenseurs**, qui régulent efficacement la pression artérielle et préviennent les complications à long terme. ●

Les compléments et nutriments qui peuvent aider

- le magnésium;
- coenzyme Q10;
- la vitamine D;
- le potassium.

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



GÂTEAU RENVERSÉ À LA RHUBARBE (TATIN)

L'astuce de Sandrine:
Servir tiède avec une
cuillère de crème fraîche ou
une boule de glace vanille.



TIRAMISU CHICORÉE SPÉCULOOS

L'astuce d'Anne:
Tremper les spéculoos dans
un mélange chicorée et café
ou Amaretto pour un petit
coup de peps aromatique.



GÂTEAU RENVERSÉ À LA RHUBARBE (TATIN)

Ingrédients

- 500 g de rhubarbe
- 100 g de sucre + 2 c à s pour le caramel
- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de levure chimique

Mode de préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Éplucher et couper la rhubarbe en tronçons d'environ 3 cm.
- Dans un moule à gâteau, mettre 2 c à s de sucre avec un peu de beurre et le mettre au four jusqu'à obtenir un caramel clair. Répartir les morceaux de rhubarbe sur le caramel.
- Mélanger le reste du beurre, le sucre, le sucre vanillé et les œufs. Ajouter la farine et la levure, bien mélanger.
- Verser la pâte sur la rhubarbe.
- Cuire 30 à 35 min jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- Laisser tiédir quelques minutes, puis retourner délicatement le gâteau sur un plat.



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



TIRAMISU CHICORÉE SPÉCULOOS

Ingrédients

- 200 g de spéculoos
- 250 g de mascarpone
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 2 c à s de chicorée

Mode de préparation

- Tremper chaque spéculoos dans une infusion de chicorée/ eau à disposer dans un grand plat ou dans des verrines en étages.
- Battre les jaunes, le sucre et le mascarpone.
- Monter les blancs en neige et incorporer délicatement à la préparation précédente.
- Alternier couches de spéculoos et de préparation.
- Terminer en saupoudrant avec des miettes de spéculoos.
- Laisser reposer 24h au réfrigérateur.



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)



Fatigué(e) de compter les moutons ?*

Bio-Melatonine Complex Sublingual

La mélatonine est une hormone produite par l'organisme lorsque l'obscurité s'installe et qui participe à la régulation du rythme jour-nuit. Des facteurs tels que des horaires irréguliers, la lumière artificielle le soir ou le décalage horaire peuvent perturber la production naturelle de mélatonine.

Le **Bio-Melatonine Complex** de Pharma Nord est administré par voie sublinguale, ce qui permet une absorption rapide par l'organisme.

Le produit est fabriqué au Danemark sous contrôle pharmaceutique.



Souhaitez-vous recevoir un échantillon gratuit ?

Scannez le QR-code et découvrez comment.

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.be/fr

* La niacine contribue au fonctionnement normal du système nerveux.

5 minutes pour changer son destin: Medistetix révolutionne la détection du cancer buccal

Et si un simple test salivaire permettait de détecter un cancer avant même qu'il ne soit visible? Au Luxembourg, Medistetix confirme son positionnement avant-gardiste en proposant en exclusivité une technologie de dépistage innovante, rapide et totalement indolore.

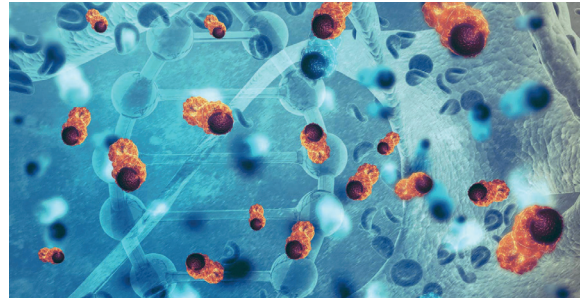
Prévenir plutôt que subir. Dans le domaine du cancer buccal, cette réalité est plus vraie que jamais. Trop souvent diagnostiquée à un stade avancé, cette pathologie entraîne des traitements lourds et des conséquences importantes sur la qualité de vie. Aujourd'hui, grâce à une technologie de pointe disponible chez Medistetix, il devient possible d'agir en amont, en quelques minutes seulement.

Un cancer encore trop souvent dépisté trop tard

Le cancer de la bouche touche chaque année près de 12.000 personnes en France. Pourtant, il reste encore largement sous-estimé. La difficulté majeure réside dans son dépistage. Certaines lésions précoces, et même parfois déjà avancées, peuvent être peu visibles et passer inaperçues lors d'un examen clinique classique. Ce retard de diagnostic a des conséquences lourdes. Les patients doivent alors faire face à des traitements invasifs, comme des chirurgies étendues ou des reconstructions maxillo-faciales, souvent associées à de la radiothérapie ou de la chimiothérapie. Au-delà des soins, ce sont des fonctions essentielles comme parler, manger ou encore l'image de soi qui peuvent être profondément impactées.

Medistetix, toujours à la pointe de l'innovation

Fidèle à son ADN d'excellence et d'innovation, Medistetix est aujourd'hui **le premier centre au Luxembourg** à proposer la technolo-



gie OraFusion™. Une avancée majeure qui marque un véritable tournant dans la prévention du cancer buccal. L'objectif est clair: détecter plus tôt, avant même l'apparition de signes visibles, afin d'orienter rapidement les patients vers une prise en charge adaptée.

Une technologie révolutionnaire basée sur un simple test salivaire

OraFusion™ repose sur l'analyse de biomarqueurs présents dans la salive. Cette approche permet d'obtenir une information biologique fiable, avec une précision supérieure à 93%. Contrairement à un examen visuel, ce test identifie des anomalies invisibles à l'œil nu. Il ne s'agit pas d'un outil de diagnostic à proprement parler, mais d'un **test de dépistage** qui permet de repérer les patients à risque et de réduire considérablement les retards de prise en charge.

Un dépistage simple, rapide et accessible

Le test est simple. Il suffit de ne pas manger ni boire dans l'heure qui précède le rendez-



vous. Sur place, un prélèvement salivaire est réalisé de manière totalement non invasive. L'analyse est effectuée immédiatement grâce à une technologie de détection multi-biomarqueurs, permettant une interprétation rapide des résultats.

En quelques minutes seulement, le client obtient une orientation claire. Ce gain de temps peut s'avérer déterminant.

Pourquoi se faire dépister?

Parce que tout se joue dans le timing. Détecté à un stade précoce, le cancer de la bouche se soigne dans plus de 90% des cas. À l'inverse, un diagnostic tardif fait chuter drastiquement les chances de survie et alourdit considérablement les traitements. Aujourd'hui, le véritable enjeu n'est plus de savoir diagnostiquer, mais de diagnostiquer à temps.

Des chiffres qui parlent d'eux-mêmes

- Près de 70% des cancers buccaux sont encore diagnostiqués à un stade avancé. Dans ces cas, le taux de survie à cinq ans est inférieur à 40%;
- À l'inverse, lorsqu'ils sont détectés tôt, plus de 80 à 90% des patients peuvent être guéris.

La grande majorité de ces cancers sont des carcinomes épidermoïdes, des tumeurs agressives qui évoluent souvent silencieusement au début.

Un outil complémentaire pour les professionnels de santé

OraFusion™ ne remplace pas l'examen clinique, il le complète intelligemment. Là où l'œil humain peut être limité, la biologie apporte une information supplémentaire précieuse. Même en l'absence de signe visible, un test positif permet d'identifier un patient nécessitant une surveillance accrue.

C'est précisément cette capacité à détecter en amont qui fait toute la valeur de cette technologie.

Des facteurs de risque bien identifiés

Le développement du cancer buccal est fortement lié à certains facteurs:

- Le tabagisme et la consommation d'alcool restent les principaux, avec un effet encore plus marqué lorsqu'ils sont associés;
- L'infection par le HPV (papillomavirus humain) constitue également un facteur de risque important, notamment chez les patients plus jeunes.

Un geste simple qui peut tout changer grâce à Medistetix

Prendre quelques minutes pour se faire dépister peut faire toute la différence. En rendant accessible cette technologie innovante, *Medistetix* s'impose comme un acteur clé de la prévention au Luxembourg. Parce qu'en matière de santé, anticiper n'est pas une option. C'est une nécessité.

Medistetix se tient également à la disposition des dentistes intéressés par la technologie OraFusion™. ●



MEDISTETIX
by LUXLASER

BEVIGILANT™
ORAFUSION SYSTEM

MEDISTETIX
66, Route d'Arlon - L-8210 Mamer
Tél.: +352 28 70 38 88

Morsures de tiques et allergie à la viande rouge: **quel lien?**

Certaines morsures de tiques peuvent déclencher une allergie à la viande rouge, une réaction appelée syndrome de l'alpha-Gal. Au Luxembourg Institute of Health (LIH), des chercheurs du Department of Infection and Immunity (DII) se penchent sur ce sujet, ayant lancé le projet de recherche ImmunoGal pour mieux comprendre cette forme particulière d'allergie.

Les premiers cas de ce syndrome ont été décrits aux États-Unis et en Australie il y a une quinzaine d'années. Depuis, cette forme d'allergie a été diagnostiquée tout autour du globe. Selon les régions, différentes espèces de tiques peuvent être à l'origine de cette sensibilisation.

En Europe, seul *Ixodes ricinus* (FR: tique du mouton; DE: *Gemeiner Holzbock*) est actuellement reconnu comme vecteur. Les raisons pour lesquelles seulement certaines tiques peuvent déclencher cette sensibilisation, ou pourquoi seulement certaines personnes mordues développent une allergie à la viande rouge, restent pourtant encore inconnues.

Qu'est-ce que l'alpha-Gal?

L'alpha-Gal est une petite molécule de sucre que l'on trouve naturellement chez la plupart des mammifères, sauf chez les humains et certains singes. Comme notre organisme ne produit pas cette molécule, il peut la reconnaître comme étrangère. Dans la plupart des

“ En Europe, le taux de sensibilisation varie de 1 à 8% de la population, pouvant aller jusqu'à 35% pour les personnes fort exposées. ”



LUXEMBOURG
INSTITUTE
OF HEALTH

cas, cela ne pose aucun problème. Cependant, une morsure de tique peut transmettre l'alpha-Gal à l'hôte et, chez certaines personnes, déclencher une réaction du système immunitaire caractérisée par la production d'anticorps IgE contre l'alpha-Gal.

Le syndrome de l'alpha-Gal: une allergie alimentaire...

Cette allergie concerne spécifiquement la viande de mammifères, comme le bœuf, le porc, l'agneau ou le gibier. Les produits laitiers ou la gélatine sont souvent mieux tolérés car ils contiennent moins d'alpha-Gal. Contrairement à la plupart des allergies alimentaires, les symptômes n'apparaissent pas immédiatement, survenant généralement entre 2 et 6 heures après le repas. Les symptômes peuvent inclure des plaques d'urticaire et des rougeurs, des troubles digestifs, ainsi que des difficultés respiratoires. Près de la moitié des personnes touchées présentent plusieurs symptômes en même temps.

Dans les cas les plus graves, une réaction sévère appelée choc anaphylactique peut survenir. Certains facteurs peuvent aggraver les réactions allergiques, y compris l'effort physique, la consommation d'alcool et la prise d'anti-inflammatoires.



Comment vit-on avec cette allergie?

Il n'existe pas encore de traitement spécifique, la prise en charge reposant sur l'arrêt de la consommation de viande de mammifères et éventuellement de produits laitiers, ainsi que la prévention des morsures de tiques. La bonne nouvelle: en évitant de nouvelles morsures de tiques, le taux d'anticorps diminue avec le temps. Dans certains cas, une réintroduction progressive de la viande rouge dans l'assiette peut même être envisagée.

...mais pas seulement!

De plus, certains médicaments ou vaccins contenant des substances d'origine animale, comme la gélatine ou certains anticorps thérapeutiques, peuvent déclencher des réactions allergiques beaucoup plus rapides et plus sévères lorsqu'ils sont injectés. Des études récentes suggèrent même un lien entre la sensibilisation à l'alpha-Gal et certaines maladies cardiovasculaires, notamment la formation de plaques dans les artères.

Qui est concerné?

Le syndrome alpha-Gal peut toucher des personnes de tout âge, mais les patients diagnostiqués ont en moyenne autour de 50 ans. À noter cependant que des personnes peuvent développer des anticorps contre l'alpha-Gal après une morsure de tique, sans pour autant présenter de symptômes d'allergie à la viande rouge.

Le nombre exact de cas d'allergie à l'alpha-Gal reste difficile à déterminer. En revanche, le taux de sensibilisation, c'est-à-dire le taux d'individus développant des anticorps IgE contre l'alpha-Gal mais dont la majorité reste asymptomatique, varie énormément selon l'exposition aux tiques, allant de 1 à 8% dans la population générale européenne, et jusqu'à 35% chez les personnes très exposées, comme les gardes-forestiers.

La recherche avance

Au LIH, l'équipe «*Molecular & Translational Allergology*», dirigée par le Dr Christiane Hilger, mène des recherches pour comprendre comment les morsures de tiques déclenchent les réactions immunitaires, pourquoi seules certaines morsures mènent à une sensibilisation, et comment prévoir le développement d'une allergie suite aux morsures.

Une nouvelle étude en cours, *ImmunoGal*, recrute des volontaires ayant été mordus par une tique et les suit afin d'analyser comment leur système immunitaire réagit et évolue.

En collaboration avec l'équipe «*Clinical & Applied Virology*» du Dr. Judith Hübschen, également au DII du LIH, les chercheurs analysent les différentes espèces de tiques et les microbes qu'elles peuvent transmettre.

L'objectif: mieux comprendre les liens entre tiques, maladies et réactions du système immunitaire, afin d'améliorer la prévention des allergies à l'alpha-Gal, faciliter le diagnostic et développer de nouveaux traitements. ●

Pour participer à l'étude ou pour plus d'informations:



Accueillir son chiot ou son chaton en toute sérénité



Adopter un chiot ou un chaton est une expérience pleine d'émotions, mais elle implique aussi de nombreuses responsabilités et nécessite beaucoup de temps et d'implication. Il ne faut pas hésiter à demander des conseils préalables à votre vétérinaire.

Les premiers jours dans un nouvel environnement sont essentiels pour assurer une bonne adaptation et poser les bases d'une vie saine et équilibrée pour votre nouveau compagnon.

Préparer un environnement stable et sécurisant

Tout d'abord, il est important de préparer son arrivée. Un espace calme, sécurisant et adapté doit être aménagé, avec un couchage confortable, des gamelles, des jouets et, pour les chats, une litière propre et vaste. Le jeune animal a besoin de repères stables pour se sentir en sécurité dans ce nouvel environnement encore inconnu. La séparation avec la mère et la fratrie constitue une étape délicate. Elle peut générer du stress et de l'anxiété. Pour accompagner cette transition en douceur, des solutions 100% naturelles à base de plantes comme *Zen Supp* ou *Zen Miloa* peuvent être utiles. Elles contribuent à apaiser l'animal, à réduire l'anxiété et à favoriser une adaptation progressive à son nouveau cadre de vie.

Un coup de boost pour son système immunitaire

Par ailleurs, le système immunitaire d'un chiot ou d'un chaton est encore immature. Il est donc essentiel de le soutenir, notamment lors des



premières semaines. *Immune Supp* peut être intégré à son alimentation afin de stimuler ses défenses naturelles et l'aider à mieux faire face aux agressions extérieures (changement d'environnement, nouvelles bactéries, parasites, etc). L'alimentation joue également un rôle clé. Tout changement alimentaire doit être progressif pour éviter les troubles digestifs, fréquents à cet âge et aggravés par les comportements de «goute à tout», de la crotte de chat au reste pourri de poubelles pour certains. Un déséquilibre de la flore intestinale peut entraîner diarrhées, flatulences ou inconfort. Dans ce contexte, *Digest Regul* régularise le transit et stabilise la flore digestive, assurant ainsi un meilleur confort intestinal sans «cacastrophe».

Les clés d'un bon départ

Il ne faut pas négliger les visites chez le vétérinaire pour les premiers vaccins, les vermifuges et les conseils personnalisés. Patience, bienveillance et régularité sont les clés pour construire une relation de confiance durable. En résumé, accueillir un jeune animal demande préparation, attention et accompagnement. Grâce à une approche globale incluant environnement, nutrition et soutien adapté avec les produits *Miloa*, vous mettez toutes les chances de son côté pour bien grandir et s'épanouir. ●

La seule gamme complète et NATURELLE créée par une vétérinaire

- ❁ Aliments complémentaires
- ❁ Huiles essentielles
- ❁ Shampoings
- ❁ Brumes parfumées
- ❁ Soins locaux



Miloa
Veterinary Expert

info@miloa.eu
www.miloa.eu | www.academy.miloa.eu

Rejoignez-nous sur



Stress oxydatif et infertilité masculine

L'infertilité masculine concerne environ la moitié des couples qui ont du mal à avoir un enfant. Malgré les examens classiques, comme le spermogramme, beaucoup de cas d'infertilité restent sans explication claire. On les appelle alors «idiopathiques».

Parmi les pistes encore sous-estimées, le stress oxydatif joue un rôle clé et pourrait expliquer une grande partie de ces infertilités.

Le stress oxydatif: définition et conséquences sur la fertilité

Il correspond à un déséquilibre dans le sperme entre des molécules oxydantes, aussi appelées ROS, et les défenses naturelles antioxydantes. Une petite quantité de ROS est normale et nécessaire à la fonction des spermatozoïdes.

Mais quand il y en a trop, cela abîme les spermatozoïdes: leur ADN se casse, leurs membranes se dégradent, et ils meurent plus vite. À l'inverse, trop d'antioxydants peut aussi causer des soucis. L'important est donc le **bon équilibre** entre molécules oxydantes et anti-oxydantes.

“ Les compléments antioxydants ne doivent pas être pris au hasard: l'excès d'antioxydants peut être néfaste. ”



Un déséquilibre en faveur des anti-oxydants est à l'origine de ce que l'on appelle MOSI ou infertilité masculine due au stress oxydatif. Entre **30 et 80% des hommes infertiles** auraient ce problème, même sans autres causes visibles.

Facteurs environnementaux et mode de vie mis en cause

Les causes du stress oxydatif sont multiples mais les **expositions environnementales** ainsi que le **mode de vie** jouent un rôle prépondérant. Par exemple, la pollution de l'air, les pesticides, les métaux lourds augmentent les ROS en attaquant les cellules.

D'autre part, le tabagisme, la consommation d'alcool en excès favorisent le stress oxydatif. Le surpoids et l'obésité, du fait d'un excès de masse grasse, créent une inflammation chronique, génératrice de radicaux libres par l'activation du système immunitaire.

Par ailleurs, les régimes riches en graisses saturées réduisent les antioxydants naturels. Enfin, l'exposition répétée à la chaleur, comme lors de saunas ou par l'utilisation de sièges



Le saviez-vous?

1. L'infertilité masculine touche 50% des couples, et dans ces cas, le stress oxydatif joue un rôle dans 30 à 80% des cas, y compris avec un spermogramme normal.
2. Il est possible d'avoir un spermogramme tout à fait normal mais un stress oxydatif élevé.
3. L'environnement (pollution, pesticides, métaux) et le mode de vie (tabac, alcool, obésité, exposition répétée à la chaleur) jouent un rôle important dans la génération de stress oxydatif.
4. L'évaluation du stress oxydatif permet non seulement d'identifier des causes d'infertilité mais aussi d'initier un traitement de manière guidée et d'en suivre l'efficacité.

chauffants, augmente la température testiculaire, créant des conditions néfastes à la production des spermatozoïdes.

Pourquoi évaluer le stress oxydatif?

Le spermogramme classique, bien que pertinent, ne permet pas d'évaluer l'ensemble des fonctions des spermatozoïdes et de la composition du sperme.

Ainsi, il est tout à fait possible d'avoir un **spermogramme normal associé à une infertilité masculine et à un stress oxydatif élevé.**

Comment agir?

Une fois le stress oxydatif identifié, il est possible d'intervenir en corrigeant les **habitudes de vie** néfastes et via des traitements par **antioxydants** (contenant notamment les vitamines C et E, la coenzyme Q10, L-carnitine, lycopène) pendant 3 à 6 mois.

Des études montrent que cela peut augmenter les chances de grossesse naturelle ou assistée. Par ailleurs, des traitements donnés à l'aveugle peuvent être néfastes car,

comme évoqué plus haut, l'excès d'antioxydants est aussi néfaste pour les spermatozoïdes.

Enfin, il est aussi possible de réaliser le test en suivi, afin d'évaluer l'efficacité des mesures entreprises.

Modalités pratiques d'évaluation du stress oxydatif

Au Luxembourg, **BIONEXT est le seul laboratoire** à vous proposer l'évaluation du stress oxydatif sur le sperme. Cet examen se fait sur rendez-vous, au laboratoire BIONEXT de Leudelange.

Malgré son intérêt certain dans l'évaluation de la fertilité masculine, ce test n'est pas encore remboursé par la CNS et est facturé 99€. ●

Pour prendre rendez-vous ou en savoir plus, contactez BIONEXT:

- Par téléphone au (+352) 27 321 260

- Par email: pma@bionext.lu

SORTIR



©Stephane Kerrad

ONE MAN SHOW

Titoff

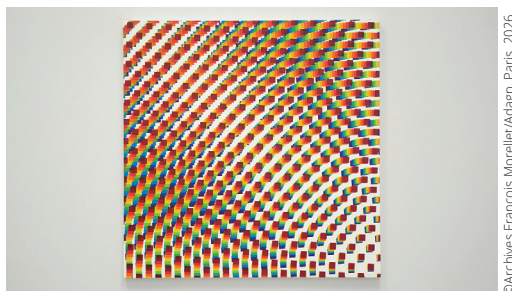
Titoff investit le CASINO 2000 avec son nouveau spectacle *Showbiz*. Pionnier du stand-up en France, il entraîne le public dans les coulisses étincelantes, et parfois déconcertantes, du monde du divertissement. Entre anecdotes hilarantes sur ses débuts marseillais, son ascension vers les scènes parisiennes et les coulisses des plateaux télé, studios radio ou tournages cinéma, Titoff mêle autodérision et humour pour raconter succès fulgurants, échecs mémorables et moments chaotiques.

Vendredi 26 juin à 20h30 au CHAPITO du Casino 2000 - Ouverture des portes à 19h30 - Tarif: à partir de 25€ - casino2000.lu

EXPO

100 pour cent de François Morellet

À l'occasion du centenaire de sa naissance, le Centre Pompidou-Metz présente *François Morellet. 100 pour cent*, rétrospective inédite de 100 œuvres (1941-2016) explorant l'ambivalence de l'artiste entre abstraction géométrique rigoureuse et déraison optique. Des premières expérimentations picturales aux néons baroques, l'exposition révèle Morellet comme précurseur du minimalisme et de l'op, mêlant hasard, humour et règles strictes. Ses œuvres, souvent monumentales, investissent aussi l'espace public, créant un dialogue vivant avec l'ar-



©Archives François Morellet/Adagp, Paris, 2026

chitecture et le spectateur. Un hommage national souligne son influence durable et son rôle majeur dans l'histoire de l'art contemporain.

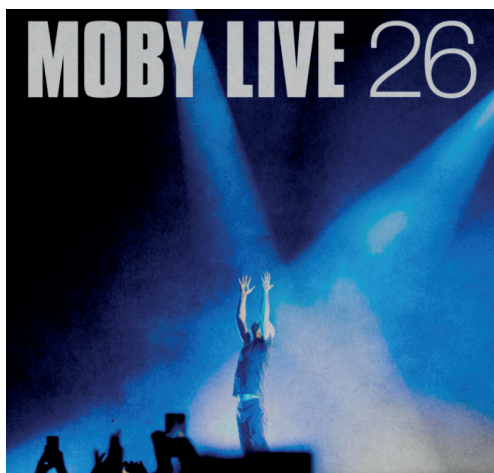
Centre Pompidou-Metz jusqu'au 28 septembre - centrepompidou-metz.fr

CONCERT

Moby

Après avoir célébré en 2024 le 25^e anniversaire de son album emblématique *Play*, le pionnier de la musique électronique Moby revient en 2026 avec un spectacle live revitalisé. Attendez-vous à retrouver son mélange signature de textures ambiantes, de rythmes *rave* et de voix empreintes d'émotion, le tout livré sur scène avec une intensité renouvelée. La tournée mettra en avant des morceaux intemporels ainsi que des titres plus rares, accompagnés de visuels immersifs, tout en reflétant son engagement de longue date pour la défense des droits des animaux.

Vendredi 3 juillet - Neimënster (Open Air) - Ouverture des portes à 19h



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



QUAND LA NATURE PREND SOIN DE VOTRE PEAU.



*Lavande,
thym, romarin*

Pour des mains
douces et propres

*Crème propolis
rouge, calendula*

Convient aux
peaux sensibles

Cosmétiques

**Disponibles dans toutes
les pharmacies du Grand-Duché**



LEHNING
LABORATOIRES

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935