

# Letz be healthy

GRATUIT

**Cancer de la peau:**  
«Tout ce qui change doit alerter»

**Musculation:**  
les jeunes accros

**Partir en vacances**  
avec son animal

**L'énurésie**  
chez l'enfant

**Alimentation sans**  
gluten: une tendance  
pas sans conséquences

**Soleil d'été:** profitez,  
mais protégez votre peau

**Biopsies prostatiques:**  
un progrès



Le pouvoir  
de l'avoine  
pour les  
peaux  
sensibles

**Demandez**  
votre échantillon  
gratuit dans votre  
pharmacie

**Enfilez vos baskets**  
et optez pour l'originalité

**Libell**, l'équilibre du  
bien-être chez vous

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

**PERSKINDOL**



LE SEUL DISPOSITIF MÉDICAL QUI TRAITE LES INFECTIONS FONGIQUES ET BACTÉRIENNES.

DISPONIBLE  
sans ordonnance  
dans votre pharmacie.

**PERTES VAGINALES  
INHABITUELLES OU  
MALODORANTES ?**

**DÉMANGEAISONS ?  
ROUGEURS ?**



**CURATIF  
1 ovule/jour**

**APPLICATION VAGINALE**

Dispositif médical CE 0477

# NE LAISSEZ PAS LES INFECTIONS VAGINALES TROUBLER VOTRE ÉTÉ

**SAVIEZ-VOUS QUE CES INFECTIONS VAGINALES TOUCHENT 70 % DES FEMMES UN JOUR OU L'AUTRE AU COURS DE LEUR VIE ?**

**COMPOSITION  
AMÉLIORÉE  
DE PROGYN®**



**PRÉVENTIF  
1 gél/jour**

**USAGE ORAL**

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.

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

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 | FEMMES ADULTES  
FEMMES ENCEINTES | SENIORS

**COMBINAISON DÉDIÉE  
À LA FLORE VAGINALE**



## 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**



## Entre douceur, équilibre et vitalité

Juin s'installe, avec des journées qui s'étirent et des moments partagés qui apportent un vrai souffle de bien-être.

Dans ce numéro, nous avons eu envie de vous accompagner dans cette énergie estivale tournée vers le bien-être sous toutes ses formes. Santé, nutrition, beauté, sport... sans oublier nos pages médicales, essentielles pour informer et sensibiliser, notamment sur des sujets importants comme le cancer de la peau. À ce propos, nos pages *Beauté* vous invitent aussi à adopter les bons gestes pour protéger votre peau au quotidien.

Des thématiques pensées pour vous guider, vous informer et surtout vous aider à prendre soin de vous, simplement, au fil du quotidien. Et parce que le bien-être ne se limite pas au corps, nous vous invitons aussi à cultiver ces instants qui apaisent et recentrent: une lecture, une promenade, du jardinage, un repas partagé, un sourire échangé... autant de petits moments qui font du bien.

Fidèle à l'esprit de *Letz be healthy*, ce numéro reste guidé par la bienveillance, la curiosité et l'envie de vous proposer des contenus utiles, concrets et accessibles, au service de votre quotidien. Nous vous souhaitons une belle lecture et un très beau mois de juin.

Prenez soin de vous, simplement et pleinement.

Sandrine



**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  
Beauté .....  
Soleil d'été: profitez,  
mais protégez votre peau



8  
Bien-être à domicile .....  
Libell, l'équilibre du bien-être  
chez vous



10  
Dépistage .....  
Cancer de la peau: «Tout  
ce qui change doit alerter»



14  
Nutrition .....  
Alimentation sans gluten:  
une tendance qui n'est pas  
sans conséquences



16  
Conseils du mois .....  
• Quand le mental est au  
plus bas  
• Urtiflash Gel et KAdermin:  
nos «must-have» de la  
pharmacie familiale



18  
CHL .....  
Biopsies prostatiques par  
fusion IRM-échographie: un  
progrès au CHL

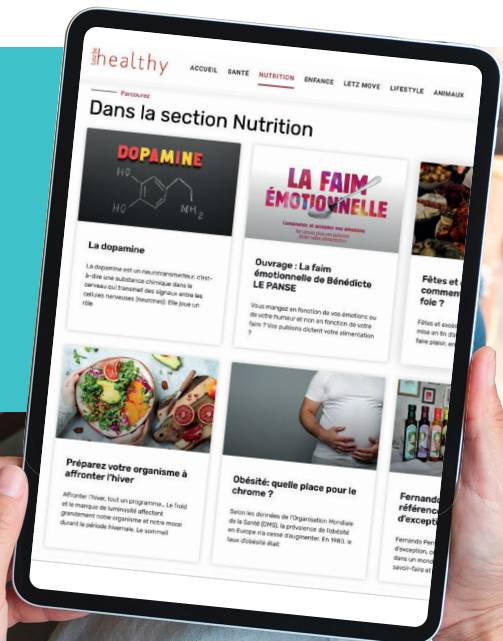
Letz be healthy

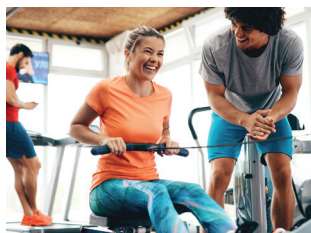
Votre magazine en ligne

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



letzbehealthy.com





20

Société .....

Pourquoi les jeunes sont-ils accros à la musculation?



23

Recettes .....

- Riz cantonnais
- Clafoutis aux abricots



26

Sport .....

Enfilez vos baskets et optez pour l'originalité



28

Équilibre .....

S'hydrater toute l'année est indispensable



30

Animaux .....

Partir en vacances avec son animal, cela ne s'improvise pas!



32

Enfance .....

L'énurésie, un symptôme très répandu chez les enfants

34

Sortir .....

Julien Bing, Katy Perry, The Jeff Panacloc Company

Ne manquez pas ces articles publiés sur notre site [letzbehealthy.com](http://letzbehealthy.com), scannez le QR code et lisez...

**Golf** et soins de la peau

Pallier aux inconvénients du **sport**



[lbh.lu/xccyc](http://lbh.lu/xccyc)

Les *Laboratoires Louis Widmer* proposent une routine solaire bien spécifique pour les golfeurs qui passent des heures au soleil.



[lbh.lu/zapl6](http://lbh.lu/zapl6)

Le sport entraîne souvent une fatigue musculaire, des crampes, des courbatures. Les *Laboratoires Boiron* sont là pour accompagner les sportifs.

Réflexologie plantaire et **cancer**

Collagène **végétarien**



[lbh.lu/6gmqq](http://lbh.lu/6gmqq)

Quand la maladie vient bouleverser le corps et la vie, ces pressions douces appliquées sur les pieds deviennent un véritable appui pour retrouver équilibre, énergie et sérénité.



[lbh.lu/gdr5d](http://lbh.lu/gdr5d)

Les *Laboratoires Lehning* lancent deux innovations naturelles issues de la membrane de coquille d'œuf, au service de votre beauté et mobilité, et disponibles dans vos pharmacies au Luxembourg.

# Soleil d'été: profitez, mais protégez votre peau

L'été invite à vivre dehors, à profiter du soleil et à faire le plein d'énergie. Mais quelques gestes simples permettent de préserver durablement la santé de sa peau.

Sandrine Stauner-Facques .....

On vous le souhaite: un été doux, lumineux et rempli de moments en plein air. Le soleil fait du bien au moral et joue un rôle essentiel dans notre équilibre, notamment grâce à la synthèse de la vitamine D.

## Prudence

Une exposition prolongée ou insuffisamment protégée peut fragiliser la peau. Sans dramatiser, il est important de rappeler qu'une protection adaptée reste un réflexe indispensable. Bonne nouvelle: les soins solaires ont beaucoup évolué. Les laboratoires dermatologiques innovent pour allier confort et haute protection.

## On adore La Rosée

Chez *La Rosée*, le soleil n'est ni diabolisé, ni banalisé. Ses rayons peuvent marquer la peau, l'assécher et l'affaiblir. Les dernières publications scientifiques ainsi que les dermatologues s'accordent sur un point essentiel: une photo-protection efficace ne peut plus se limiter aux seuls filtres UV.

En réalité, l'ensemble du spectre solaire - UVB, UVA, lumière visible dont la lumière bleue, ainsi que les infrarouges - contribue au stress oxydatif cutané. Parce que se protéger du soleil



ne devrait jamais être une contrainte, *La Rosée* défend une approche solaire responsable, consciente et déculpabilisante.

## Protection maximale

La gamme SunsiMed d'Avène est une protection solaire à visée dermatologique, conçue pour les peaux à risque élevé face au soleil. Il ne s'agit pas d'un solaire classique, mais de dispositifs médicaux SPF50+ destinés à prévenir les dommages cutanés liés aux UV sur le long terme, comme les kératoses actiniques, le vieillissement prématuré ou certaines hyperpigmentations. Elle se décline principalement en deux versions: SunsiMed KA, recommandée pour les peaux présentant un risque de lésions précancéreuses liées au soleil, et SunsiMed Pigment, qui cible la prévention des taches brunes et du mélasma. Les deux formules offrent une très haute protection grâce à des actifs antioxydants, et des filtres larges spectres, dont le TriAsorB™, qui protège aussi de la lumière bleue. SunsiMed est particulièrement indiqué pour les peaux sensibles, fragilisées ou suivies dermatologiquement.

Bariésun de chez *Uriage* combine un complexe filtrant très performant et deux brevets dermatologiques pour une protection extrême des peaux les plus intolérantes au soleil. Bariésun 100 aide à prévenir les dommages cellulaires et le photo-vieillessement induits par les UVA, UVB et la lumière bleue. Ce soin démontre une haute sécurité et une haute tolé-



rance. C'est LE produit parfait pour les gens qui travaillent en extérieur et les sportifs.

### Incontournable marque Nuxe



Naturalité, efficacité et sensorialité sont les trois mots qui résument la philosophie de la marque. On aime ses produits iconiques et leur fragrance unique qui la représente.

Voici un lait solaire fondant SPF50+, l'huile solaire or SPF50 et pour celles et ceux qui veulent un beau hâle sans s'exposer: une mousse autobronzante et hydratante.

### Nouveautés Vichy

Les Laboratoires Vichy enrichissent leur gamme solaire avec des nouveautés efficaces et pratiques. À découvrir: le lait protecteur hydratant invisible SPF50+, qui enveloppe la peau d'une protection très haute tout en laissant un fini imperceptible et confortable. Pour voyager léger sans compromis sur la protection, la marque propose deux formats de poche: le fluide hydratant invisible UV Aqua SPF50, et le stick SPF50 visage et lèvres. Des alliés indispensables pour profiter du soleil en toute sérénité.

Profitez du soleil en toute légèreté, mais n'oubliez jamais que la plus belle peau est avant tout une peau bien protégée. ●



## Réduit le risque de cicatrices

Flamigel contient de l'arginine élément constitutif de la peau



# Libell, l'équilibre du bien-être chez vous



Antonella Morreale - Responsable Libell

Depuis janvier 2026, une nouvelle société luxembourgeoise fait son entrée sur le marché du bien-être à domicile et en entreprise: Libell. Inspiré du mot «libellule», son nom évoque la légèreté, l'équilibre et l'évolution - des valeurs qui se reflètent pleinement dans son approche des soins personnalisés.

Avec une équipe dynamique de six professionnelles passionnées, *Libell* propose une large gamme de services directement à domicile ou au sein des locaux d'entreprise, sur l'ensemble du territoire luxembourgeois.

**L'objectif est simple: offrir confort, qualité et sérénité à chaque client, sans avoir à se déplacer.**

## Un éventail de soins à votre disposition

Parmi les prestations proposées, *Libell* couvre aussi bien les soins esthétiques que le bien-être global: pédicure spécialisée, beauté des mains, stylisme ongulaire, réflexologie, coiffure, maquillage, et bien plus encore. Chaque intervention est réalisée avec professionnalisme, dans le respect des besoins spécifiques de chacun.

Pensée pour répondre aux attentes de tous, l'offre de *Libell* s'adresse à tous les âges et à toute la famille: enfants, adultes, seniors et personnes à mobilité réduite.

En venant directement chez vous, *Libell* vous permet de gagner un temps précieux et de **mieux équilibrer votre vie professionnelle et personnelle.**

Fini les déplacements et les contraintes d'agenda: vous profitez de soins de qualité tout en consacrant plus de temps à vos proches.

Que ce soit pour un moment de détente ou une mise en beauté, chacun peut bénéficier d'une prise en charge adaptée, dans le confort de son domicile. ●



“ Libell: la beauté et le bien-être s'invitent chez vous, partout au Luxembourg. ”

En alliant expertise, proximité et écoute, Libell incarne une nouvelle vision des soins à domicile au Luxembourg: plus humaine, plus accessible et résolument tournée vers le bien-être.

# Votre Nouveau Moment Beauté

À domicile ou au sein de vos locaux professionnels\*

Partout, au rythme de votre vie



- Coiffure
- Soins de beauté
- Onglerie
- Pédicure spécialisée



Découvrez  
la liste détaillée  
de nos prestations



\* uniquement sur le territoire luxembourgeois.

 [info@libell.lu](mailto:info@libell.lu)

 27 797 000

## Cancer de la peau: «Tout ce qui change doit alerter»

Le soleil fait partie de notre équilibre de vie, mais il peut aussi représenter un risque majeur pour la peau. La dermatologue Florence Bourlond, du Centre Hospitalier de Luxembourg, rappelle l'importance de la prévention, du dépistage précoce et des gestes simples à adopter au quotidien pour réduire les risques de cancer cutané.

Sandrine Stauner-Facques .....

Souvent banalisé, le cancer de la peau est pourtant l'un des cancers les plus fréquents. Il regroupe plusieurs formes aux évolutions très différentes, allant de lésions localisées facilement traitables aux mélanomes, plus agressifs et potentiellement graves. Détecté tôt, il se soigne dans la majorité des cas.

### Des cancers de la peau aux profils très différents

Il faut distinguer les *Non Melanoma Skin Cancers (NMSC)*, c'est-à-dire l'ensemble des cancers cutanés qui ne sont pas des mélanomes, et les mélanomes. Parmi les NMSC, on retrouve principalement les carcinomes basocellulaires et les carcinomes épidermoïdes cutanés, ainsi que des formes plus rares comme le carcinome de Merkel.

Le carcinome basocellulaire est le cancer de la peau le plus fréquent au monde et peut apparaître relativement tôt, dès 30 à 35 ans. Il est

“ Tout ce qui change sur la peau doit alerter: le dépistage précoce peut sauver des vies. ”



@Paul Fogueumes

fortement lié à l'exposition solaire et touche plus volontiers les personnes à la peau claire et exposées de manière importante au soleil. Lorsqu'il est diagnostiqué et traité à temps, il ne donne pas de métastases et se soigne très bien. Le carcinome épidermoïde cutané est également souvent de bon pronostic mais peut, dans de rares cas et lorsqu'il est négligé sur une longue période, évoluer vers des formes plus graves avec atteinte ganglionnaire. Le mélanome, enfin, est la forme la plus redoutée. Il se développe à partir des cellules pigmentaires et peut ressembler à un grain de beauté, ce qui rend sa détection parfois difficile. C'est le cancer de la peau qui nécessite la plus grande vigilance.

### La règle ABCDE: un repère simple pour tous

La règle ABCDE permet de repérer les signes précoces d'un mélanome. Elle repose sur cinq



critères clairs et faciles à retenir.

**A - Asymétrie:** un grain de beauté devient suspect lorsque ses deux parties ne se ressemblent plus et qu'il perd sa forme régulière;

**B - Bords:** il faut être attentif lorsque les contours deviennent irréguliers, flous ou mal délimités;

**C - Couleur:** un signal d'alerte apparaît

lorsqu'un grain de beauté présente plusieurs teintes ou change de couleur;

**D - Diamètre:** une lésion qui augmente de taille peut être un indicateur, même si ce critère seul ne suffit pas à poser un diagnostic;

**E - Évolution:** c'est le signe le plus important. Toute modification de forme, de couleur, de texture ou d'apparence doit conduire à une consultation médicale.

### Les principaux facteurs de risque

Le principal facteur de risque est l'exposition aux rayons ultraviolets, qu'elle soit professionnelle ou liée aux loisirs. Elle concerne notamment les professeurs de tennis, les ouvriers du bâtiment, les jardiniers ou les couvreurs, qui sont exposés de façon continue. Elle concerne aussi certaines activités de loisirs comme le golf, la voile ou le ski, où les UV s'ajoutent à la réverbération et augmentent fortement l'exposition. L'immunodépression représente un autre facteur de risque important, notamment chez les patients sous traitements diminuant les défenses immunitaires, avec un risque accru de carcinomes épidermoïdes, entre autres. Certaines maladies génétiques rares comme le xeroderma pigmentosum rendent également la peau extrêmement sensible aux UV et nécessitent une protection maximale dès le plus jeune âge.

### Prévention: des gestes essentiels au quotidien

La prévention repose avant tout sur la limitation de l'exposition solaire, en particulier entre 12h et 16h, période où les rayons UV sont les

# TAKE IT EASY!

**EASY HEALTH**  
Votre santé, bien assurée

dkv.lu

Pas de délai général de carence  
EN SOUSCRIVANT AVANT LE 01.08

**DKV**  
Luxembourg  
by **lalux**



plus intenses. Lorsque l'exposition est inévitable, il est recommandé de porter des vêtements couvrants, un chapeau à large bord et des lunettes de soleil, afin de réduire au maximum les zones exposées.

Pour les personnes travaillant en extérieur ou pratiquant des activités sportives régulières en plein air, comme les ouvriers du bâtiment ou les sportifs, ces protections physiques doivent être systématiques car elles offrent une barrière efficace et durable face aux UV.

Les crèmes solaires à très haute protection, y compris les SPF 100, existent en pharmacie et peuvent être utilisées notamment chez les personnes à risque ou ayant déjà présenté un cancer cutané. Elles offrent une protection renforcée et peuvent être appliquées plusieurs fois par jour, elles doivent toujours s'intégrer dans une stratégie globale de protection solaire. Les zones souvent oubliées, comme les oreilles, doivent également être protégées avec attention.

### **Une augmentation des cas, mais une meilleure détection**

On observe aujourd'hui une augmentation globale des cancers de la peau. Cette évolution s'explique par plusieurs facteurs, notamment une génération davantage exposée aux UV lors de voyages, l'usage passé des cabines de bronzage et une amélioration des capaci-

tés de diagnostic. Les cancers sont aujourd'hui détectés plus tôt, ce qui permet une prise en charge plus efficace et contribue à limiter l'augmentation de la mortalité.

### **Dépistage et vigilance: un réflexe essentiel**

La surveillance régulière de la peau (la vôtre et celle de vos proches) est indispensable et le moindre changement doit être considéré comme un signal d'alerte. La première étape consiste à consulter un médecin généraliste, qui orientera si nécessaire vers un dermatologue. Des campagnes de dépistage comme la semaine européenne de prévention participent également à la sensibilisation du grand public, même si les populations les plus exposées restent parfois les plus difficiles à atteindre. Les informations sont disponibles sur le site [euromelanoma.eu](http://euromelanoma.eu). ●

### **Un message clé de prévention**

Le message essentiel reste simple: ne jamais banaliser un changement cutané. Toute modification d'un grain de beauté ou apparition suspecte doit conduire à une consultation rapide, car le dépistage précoce reste aujourd'hui la meilleure arme contre les formes graves de cancer de la peau.

# Aveeno®

LE POUVOIR DE L'AVOINE POUR LES PEAUX SENSIBLES



## 48 heures d'hydratation\*

Peaux normales à sèches

\*Après 4 semaines d'utilisation. S'applique à la Aveeno® Daily Moisturising Lotion hydratante.

Aveeno® propose aussi des solutions pour :

**SKIN RELIEF**

Peaux  
très sèches



**DERMEXA**

Peaux sujettes  
à l'eczéma

## Alimentation sans gluten: une tendance qui n'est pas sans conséquences

Le régime sans gluten a gagné en popularité ces dernières années, attirant l'attention des personnes souffrant de la maladie cœliaque ou d'une sensibilité au gluten. De nombreuses célébrités et sportifs y adhèrent aussi. Mais est-ce vraiment conseillé de supprimer le gluten de son alimentation?

Sabrina Frohnofer .....

Le gluten est un terme générique qui regroupe les protéines que l'on retrouve dans certaines céréales comme le seigle, l'avoine, le blé, l'orge ou l'épeautre. Le gluten joue un rôle essentiel dans la fabrication de certains aliments. Il y en a dans le pain mais aussi dans les pâtes et les farines, et même dans les pizzas et les biscuits, sans oublier la semoule de couscous. Il a un pouvoir de liant, c'est un fixateur d'eau, ce qui rend la pâte moins collante et assure une meilleure élasticité. La mie du pain est ainsi moelleuse et résistante.

### Maladie et intolérance existent

«Une maladie existe, elle est auto-immune et touche 1% de la population», souligne Pauline Piperato, diététicienne-nutritionniste à Esch-Belval. Elle touche surtout des adultes, dont davantage de femmes. Il s'agit de la maladie cœliaque qui entraîne une inflammation de la muqueuse intestinale et aboutit à une destruction des villosités intestinales permettant à l'organisme d'absorber les nutriments (miné-

“ Seul 1% de la population souffre de la maladie cœliaque. ”



raux, vitamines, lipides, glucides et protéines). «Dans ce cas précis, l'élimination du gluten dans l'alimentation est nécessaire.» Il existe par chance de nombreux aliments sans gluten tels que les viandes et les poissons, les légumes frais et secs, les fruits, les œufs, le lait, le maïs et ses dérivés (amidon, farine et polenta), le riz, la fécule de pomme de terre, le tapioca, le quinoa, le soja, le sarrasin. Ainsi que tous les produits diététiques estampillés sans gluten.

Certaines personnes peuvent aussi être sensibles ou allergiques, au blé par exemple. «Les symptômes sont diarrhées ou constipation, voire des ballonnements; dans ce cas un médecin peut conseiller la bonne conduite à adopter pour aller mieux.» À noter qu'il existe depuis 1997 l'Association luxembourgeoise des intolérants au gluten (ALIG). Elle compte environ 375 membres et propose régulièrement des cours de cuisine.

### Attention aux carences

Et il y a le phénomène de mode, véhiculé par les sportifs et les célébrités, qui suivent des régimes sans gluten et assurent se sentir mieux et avoir plus d'énergie. «Attention aux carences en fer, calcium, vitamine B9. Personnellement, je déconseille de supprimer le gluten en intégralité de son alimentation, car ce n'est pas mauvais, au



## Ben à savoir

Les produits sans gluten sont assez chers, en tout cas plus chers que leurs homologues avec gluten. Mais comme l'alimentation est l'unique traitement existant, ils sont en partie pris en charge (à hauteur de 60%) par l'assurance-maladie. Une condition: ce remboursement ne concerne que les malades cœliaques dont le diagnostic a été confirmé par biopsie intestinale. Quatre catégories de produits sans gluten sont concernées: les farines, les pains, les biscuits, les pâtes.

contraire, il est bon pour la santé. En cas de problème digestif, oui on peut réduire les quantités, mais les produits de substitution, de plus en plus nombreux dans les commerces, ne peuvent compenser sur le long terme les propriétés du gluten.»

### Côlon irritable? Ne confondez pas

Souvent les personnes confondent intolérance au gluten et côlon irritable car les symptômes sont comparables. Le syndrome de l'intestin irritable (aussi appelé colopathie fonctionnelle) est un trouble du fonctionnement de l'intestin dans sa globalité (de l'intestin grêle au côlon ou gros intestin), sans gravité mais responsable d'une gêne importante. «On fait régulièrement l'amalgame quand on éprouve un inconfort digestif. Le mieux est d'en parler avec son médecin et de réaliser des analyses avant de se lancer dans un régime inefficace.» ●



**Pauline Piperato, diététicienne-nutritionniste**  
+352 661 824454  
Association ALIG: [alig.lu](http://alig.lu)

REFLUX ACIDE ?

BRÛLURES D'ESTOMAC ?

SENSATION PERMANENTE  
DE LOURDEURS D'ESTOMAC ?

ACIDITÉ GASTRIQUE  
SOULAGEMENT  
**RAPIDE**  
PROTECTION  
NATURELLE



recommandé par  
**93%**  
des utilisateurs \*



OU



NOUVEAU

Arôme menthe

Arôme fruité

# Quand le mental est au plus bas

Savez-vous que 16 à 17% des personnes présenteront au moins un épisode dépressif intense au cours de leur vie? Soit une personne sur six environ. Et une personne sur trois déclare avoir été victime d'un épuisement mental. Mais le petit passage à vide, le coup de blues ou le moral dans les baskets, tout le monde le connaît un jour ou l'autre, et gageons que l'année 2026 n'améliorera pas ces statistiques bien... déprimantes.

L'accompagnement du stress et la physiologie de la déprime sont des domaines bien connus par le laboratoire *Nutergia*, spécialiste en Nutrition Cellulaire Active®. Nous avons déjà présenté dans nos colonnes plusieurs synergies à base de plantes et de vitamines biologiquement actives de *Nutergia*, comme **ERGYSTRESS® Activ**, qui associe de la L-tyrosine à du schizandra, la formule idéale en cas de manque de motivation, apathie, fatigue, et pour faire face au stress passager et au surmenage.

Pour améliorer l'état d'esprit, favoriser l'adaptation au stress émotionnel, bref retrouver la sérénité, la gamme *Nutergia* comprend également **ERGYSTRESS® Seren**, qui associe la rhodiola, une autre plante bénéfique qui aide l'organisme à s'adapter au stress émotionnel passager. Elle peut contribuer à réduire la fatigue associée à un travail mental excessif, et contient aussi des vitamines B2, B3, B6, B9 et



C, du magnésium, ainsi que du L-tryptophane. Grâce à sa formulation, **ERGYSTRESS® Seren** aide aussi à combattre les pulsions sucrées.

## ERGYMENTAL+ en cas de baisse de moral

Lorsque c'est vraiment l'humeur qui est à l'avant plan, lorsque les mots déprime et épuisement mental dominent les plaintes, c'est une synergie de 3 plantes actives de la neurotransmission cérébrale que *Nutergia* a associées dans **ERGYMENTAL+**.

**ERGYMENTAL+** contient en effet du safran pour aider à maintenir un moral positif, de la mélisse pour le bien-être mental et de la rhodiola, pour ses vertus adaptogènes, combinées à du magnésium ainsi qu'à du zinc et 8 vitamines, dont la vitamine B5 pour soutenir la synthèse normale de certains neurotransmetteurs essentiels au bon fonctionnement du système nerveux.

Le tout dans l'approche qualitative bien connue de *Nutergia*, qui sélectionne par exemple un safran premium *Crocus sativus L.*, choisit les stigmates les plus rouges, naturellement concentrés en principes actifs et garantit une teneur constante en molécules actives. ●



ERGYMENTAL+ est réservé à l'adulte, et se prend à raison de 2 gélules par jour, de préférence le matin..

## Urtiflash Gel et KAdерmin: nos «must-have» de la pharmacie familiale

Un gel «après-piqûres» et un spray poudre pour la cicatrisation des plaies, voici notre memento pour avant les vacances et les sorties en famille. Pensez-y avant de le regretter...



Pour lutter après les mauvaises rencontres telles que chenilles processionnaires, moustiques, punaises de lit, orties ou autres méduses... **Urtiflash Gel** certifié bio est l'arme indispensable. À appliquer plusieurs fois par jour en massant légèrement la piqûre ou la zone irritée, préalablement lavée et séchée. Et pour un soulagement encore plus rapide, placer **Urtiflash Gel** au réfrigérateur.



**KAdерmin Spray®**, c'est l'innovation pour la cicatrisation des plaies. Grâce à sa formule SCX poudre brevetée à base de dioxyde de silice activé par des ions d'argent et de la chlorhexidine.

**KAdерmin Spray®** protège les lésions cutanées. Le meilleur geste pour les éraflures, brûlures et écorchures. ●



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»



## Biopsies prostatiques par fusion IRM-échographie: un progrès au CHL

Au CHL, les biopsies prostatiques transpérinéales ciblées par fusion IRM-échographie améliorent désormais la détection des cancers significatifs de la prostate.

Le diagnostic du cancer de la prostate a beaucoup évolué ces dernières années. Aujourd'hui, il repose sur une approche plus précise et plus sûre, grâce notamment à l'utilisation de l'IRM prostatique et au développement de techniques de biopsies ciblées. Dans ce contexte, la voie transpérinéale tend à remplacer progressivement la voie transrectale, longtemps utilisée.

### Des biopsies plus précises pour détecter les cancers significatifs

La **biopsie transpérinéale** consiste à prélever de petits fragments de la prostate en passant par la peau située entre les testicules et l'anus (le périnée). Ce geste est réalisé sous guidage échographique. **L'innovation majeure réside dans la fusion des images d'IRM avec celles de l'échographie en temps réel.** L'IRM permet en effet de repérer

“ La voie transpérinéale expose à un risque infectieux très faible, avec des complications graves devenues exceptionnelles. ”

des zones suspectes, qui peuvent ensuite être ciblées avec précision lors de la biopsie.

Cette technique améliore nettement la détection des cancers dits « significatifs », c'est-à-dire ceux qui nécessitent une prise en charge, tout en évitant plus souvent le diagnostic de formes peu agressives. **Elle permet ainsi d'affiner le diagnostic et d'adapter plus justement la prise en charge des patients.**

### Un gain majeur de sécurité

La voie transpérinéale présente également des avantages importants en termes de sécurité. Elle expose à un risque infectieux très faible, avec des complications graves devenues exceptionnelles. Elle offre aussi un meilleur accès à l'ensemble de la prostate, notamment à certaines zones difficiles à atteindre auparavant. Les indications de cette biopsie sont similaires aux pratiques classiques: suspicion de cancer en cas de PSA élevé, anomalie au toucher rectal ou présence d'une lésion suspecte à l'IRM. Elle est aussi utile lorsque des biopsies précédentes n'ont pas permis de conclure, ou dans le cadre d'une surveillance active.

L'examen est généralement bien toléré. Les effets secondaires sont le plus souvent modérés et transitoires, comme la présence de sang dans les urines ou le sperme, ou une gêne au niveau du périnée. Les infections sévères sont aujourd'hui très rares. ●

NOUVEAUTÉ

# ERGYMENTAL+

Réguler les neurotransmetteurs de la déprime<sup>1</sup>



PÉRIODE DE BLUES<sup>2</sup>  
ET DÉPRIME PASSAGÈRE



MAINTIEN DU MORAL POSITIF<sup>2</sup>



BONNE FONCTION COGNITIVE  
ET BIEN-ÊTRE MENTAL<sup>3</sup>

**SAFRAN • RHODIOLA • MÉLISSE**  
MAGNÉSIUM • ZINC • 8 VITAMINES

Gélule végétale

Sans allergène, sans conservateur et sans colorant

[1] La vitamine B5 participe à la synthèse normale de certains neurotransmetteurs. [2] Le safran aide à maintenir un moral positif.

[3] La mélisse contribue au bien-être mental et à une fonction cognitive normale. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical. BNL 03-26



**Nutergia**  
LABORATOIRE

# Pourquoi les jeunes sont-ils accros à la *muscultation*?

C'est incontestable: les jeunes de 16 à 25 ans ont jeté leur dévolu sur la muscultation. Le culte de l'apparence n'y est pas étranger. Mais est-ce dangereux pour leur croissance? On fait le point avec un coach qui a des arguments de poids face à cette tendance.



Sabrina Frohnofer .....

Avant on parlait de gonflette et de bodybuilding; ce sont surtout les quadras qui prenaient plaisir à façonner leur corps à dose de barres et d'haltères à soulever et de repas hyper protéinés. Désormais, les salles de sport rajeunissent. Les structures extérieures en accès libre appelées *street work out* ont démocratisé la pratique. Même chose pour les salles de fitness *low cost*, qui proposent des abonnements à moins de 20€ par mois.

Cet engouement a vu le jour pendant le Covid. Pour tuer le temps, beaucoup se sont mis au sport. Depuis, de nombreux influenceurs surfent sur la tendance, proposant des coachings, des séances vidéo et prodiguant leurs conseils. Les jeunes en raffolent. Mais est-ce vraiment fiable?

## Un phénomène né sur internet

Selon l'UCPA-Crédoc (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie), 46% des 16-25 ans pratiquent un entraînement physique ou de la muscultation. C'est

autorisé dès 16 ans. Au Luxembourg, certaines salles les acceptent dès 14 ans, munis d'un certificat médical et d'un accord parental. Car l'engouement pour la discipline est dû aussi à l'adolescence, période lors de laquelle le corps change, et cela peut vite devenir vecteur de complexes.

*«Nous comptons parmi nos adhérents de plus en plus de jeunes de moins de 25 ans, confie Remy Beaugnon, coach chez MPI fitness à Illlange, non loin du Luxembourg. Ils sont souvent en recherche d'identité, et immanquablement l'apparence compte. Le phénomène ne touche pas que les garçons.»*

## Y a-t-il des risques?

Pratiquer la muscultation de façon intensive dès l'adolescence pourrait avoir quelques conséquences. On entend souvent dire qu'il s'agit d'un sport qui peut se révéler traumatisant pour les articulations, mais comme pour toute pratique sportive, il est important d'apporter des nuances. La muscultation peut faire des dégâts si vous vous entraînez mal, c'est-à-dire si l'intensité n'est pas adaptée, tant en termes de volume d'entraînement que de charges soulevées.

*«Notre travail consiste à les conseiller. On peut commencer par des exercices au poids de corps, puis soulever quelques kilos supplémentaires en*



## Des cours de CrossFit dès 5 ans

Parmi les nouveaux sports à la mode figure le CrossFit qui peut être pratiqué en sessions kids dès 5 ans dans de nombreuses salles de fitness. Il s'agit d'un sport complet aux multiples bénéfices. En effet, les exercices variés sollicitent l'ensemble du corps. L'enfant apprend de manière ludique à bouger dans l'espace pour développer et améliorer sa souplesse, son endurance, sa vitesse, sa force et sa coordination. Les ados comme les adultes peuvent évidemment s'y essayer.

*fonction de son gabarit. Par ailleurs, faire du cardio, c'est excellent pour le cœur.»* Si le jeune a des problèmes de colonne vertébrale, de ligaments ou de cartilages fragiles, consultez au préalable un médecin pour avoir son feu vert.

### Des bienfaits pour le corps et l'esprit

Commencer trop fort, trop vite et vouloir soulever toujours plus lourd n'est pas forcément la meilleure chose à faire, que vous ayez 16 ou 30 ans! *«Le meilleur conseil que l'on puisse donner: allez-y progressivement. On n'obtient pas des résultats en deux semaines. Quant aux produits qui aident à gagner en muscles, on les déconseille. Il vaut mieux manger équilibré que de commencer à absorber certaines substances nocives comme des stéroïdes anabolisants. Car ça oui, c'est dangereux.»*

Encadrée correctement, la musculation améliore la force et l'endurance, renforce la santé osseuse, augmente la sensibilité à l'insuline et réduit le risque de blessures dans d'autres sports. Elle contribue même au bien-être psychologique: *«On est dans le dépassement de soi. On ne le répétera jamais assez, il faut prendre du plaisir à pratiquer, car le sport c'est la santé.»* ●

# 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.

# 41<sup>e</sup> J.P.Morgan City Jogging



City Walking  
& Nordic Walking

Informations et Inscriptions

gratuites

[www fla lu](http://www fla lu)

5 juillet 2026



Organisation:



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère des Sports

J.P.Morgan



LU<sup>x</sup>EMBOURG  
LET'S MAKE IT HAPPEN



ASPORT  
> sports + performance <



Tageblatt  
LETZEBUERG



RECETTES



## RIZ CANTONNAIS

**L'astuce de Sandrine:**  
Pour un goût plus authentique,  
on peut ajouter quelques  
crevettes décortiquées et  
grains de maïs.



## CLAFOUTIS AUX ABRICOTS

**L'astuce d'Anne:**  
Vous pouvez réaliser  
cette recette avec différents  
fruits de saison.



## RIZ CANTONNAIS

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de riz basmati ou riz thaï (idéalement cuit la veille)
- 150 g de petits pois frais
- 2 carottes moyennes
- 2 œufs
- 150 g de jambon coupé en dés (ou poulet pour une variante)
- 2 oignons nouveaux
- 2 c à s de sauce soja
- 1 c à s d'huile de sésame (ou huile neutre)
- Sel et poivre



### Mode de préparation

- Cuire le riz dans de l'eau bouillante salée 10 min, égoutter et laisser refroidir (idéalement la veille).
- Couper les carottes en petits dés et émincer les oignons nouveaux.
- Battre les œufs, faire une omelette fine et la couper en morceaux.
- Dans un wok, chauffer l'huile, faire sauter les carottes et les petits pois 3 à 4 min, ajouter jambon et oignons.
- Ajouter le riz et l'omelette, mélanger, assaisonner avec sauce soja, sel et poivre, chauffer 2 à 3 min.
- Ajouter de la ciboulette ciselée au moment de servir.

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



## CLAFOUTIS AUX ABRICOTS

### Ingrédients

- 700 g d'abricots
- 2 œufs
- 75 g de sucre semoule
- 25 g de poudre d'amandes
- 30 g de Maïzena®
- 1 gousse de vanille
- 125 g de crème épaisse
- 125 g de lait frais entier
- 20 g de beurre
- 20 g de sucre semoule
- Quelques amandes effilées pour le décor



### Mode de préparation

- Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre semoule, la poudre d'amandes, la Maïzena® et la gousse de vanille fendue et grattée.
- Ajouter la crème épaisse et le lait frais entier.
- Chemiser le plat de cuisson avec le beurre et le sucre semoule, à l'aide d'un pinceau.
- Laver les abricots, retirer leurs noyaux, puis les disposer dans le plat.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Verser l'appareil à clafoutis, décorer avec des amandes effilées et faire cuire pendant 30 min au four, jusqu'à ce que le mélange soit pris et coloré. Déguster tiède.

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

*Des apports en vitamines ?*

**C'est votre choix**

*Des compléments  
alimentaires sans risque ?*

**C'est notre priorité**

## **Compléments alimentaires et santé : utiles ou superflus ?**

Les compléments alimentaires – vitamines, minéraux ou extraits de plantes – sont largement consommés pour soutenir l'immunité, l'énergie ou les performances. S'ils peuvent être utiles pour combler certains besoins accrus, comme la vitamine D pendant l'hiver ou l'acide folique pour les femmes pendant la grossesse, ils ne remplacent pas une alimentation équilibrée.

Leur consommation n'est pas sans risque. Un excès peut entraîner des effets indésirables, et certaines substances qu'on trouve couramment dans les compléments alimentaires peuvent interagir avec des médicaments. Des contrôles ont aussi révélé des problèmes d'étiquetage ou des doses dépassant les limites journalières recommandées.

Avant toute prise, il est conseillé de consulter un professionnel de santé et de privilégier une alimentation variée. Pour plus d'informations sur les compléments alimentaires, les allergènes et les bonnes pratiques, le public peut consulter la campagne européenne Safe2Eat ainsi que le portail luxembourgeois Sécurité alimentaire.

Les compléments alimentaires doivent rester un soutien et ne sont pas une solution miracle.



Plus de renseignements sur  
<https://www.efsa.europa.eu/luFR/safe2eat/food-supplements>



Et sur <https://securite-alimentaire.public.lu/fr/professionnel/Denrees-alimentaires/Complements-alimentaires.html>

# Enfilez vos baskets et optez pour l'originalité

Ennuysés par le foot et le tennis? Le monde regorge de sports insolites qui bousculent les codes. Plongez dans l'originalité du chessboxing ou l'équilibre incroyable du kin-ball. Vous cherchez l'adrénaline et le divertissement? Optez pour le quidditch. Prêts à redécouvrir le sport sous un angle inédit et captivant? C'est parti!

Sabrina Frohnhofner

Le foot, la danse, le tennis, la gym.... En 2026 tout cela peut paraître dépassé, non? Mais comment se démarquer du traditionnel footing ou de la séance de yoga? Nous vous avons dégotté quatre sports originaux qui devraient vous plaire.



## Chessboxing

Comme son nom l'indique, le chessboxing est un sport qui mélange jeu d'échecs et boxe! Étonnant, non? Il faudra faire preuve de stratégie pour gagner. Le jeu commence par les échecs, une partie rapide qui dure trois minutes. Si la partie d'échecs n'est pas terminée (situation fort probable en si peu de temps), alors les adversaires enchaînent avec un match de boxe, durant trois minutes également. Le jeu continue ainsi jusqu'à ce qu'il y ait un K.O ou échec et mat. La durée maximale est de 11 rounds: 5 de boxe et 6 de jeu d'échecs.

Ce sport insolite a été inventé en 2003 par l'artiste et écrivain Enki Bilal, inspiré par ses propres bandes dessinées. L'objectif final est de remporter l'un des deux volets. Le chessboxing exige que les compétiteurs soient à la fois stratégiques et physiques. Ils doivent être capables de penser rapidement et de prendre des décisions tactiques pendant les parties

d'échecs, tout en étant capables de supporter la douleur et de réagir vite dans le ring de boxe.



## Kin-ball

Tout droit venu du Québec, le kin-ball est un sport d'équipe. Un ballon de 1,22 mètres de diamètre sera posé au centre du terrain et trois équipes de quatre joueurs devront s'affronter. Le but du jeu est relativement simple: les joueurs devront attraper le ballon avec n'importe quelle partie du corps afin d'éviter qu'il ne touche le sol. Pas besoin d'être un grand athlète pour jouer, car tout le monde peut s'y adonner dès l'âge de huit ans. Ce sont les différentes forces de chacun des joueurs qui permettent à l'équipe d'être performante, que ce soit la force physique, la vitesse, la stratégie ou l'endurance.



## Quidditch

Le quidditch est un sport qui a vu le jour dans l'univers fictif de la saga Harry Potter, puis qui s'est transformé en une discipline sportive réelle pratiquée dans de nombreux pays. Cette version terrestre du Quidditch mélange des éléments de rugby, de football et de course à pied, tout en conservant certains codes originaux, comme le fait que les joueurs



courent avec un balai entre les jambes. Le but est de marquer des points en lançant un ballon à travers des anneaux placés à différentes hauteurs, tout en évitant les joueurs adverses. Le jeu est à la fois ludique et exigeant physiquement: courir avec un balai entre les jambes demande équilibre et agilité, et les contacts entre joueurs rendent le match intense et rapide. Les équipes sont composées de sept joueurs, répartis en différentes positions inspirées du jeu original, avec des règles adaptées pour la réalité.

Le quidditch réel est devenu populaire: des championnats mondiaux sont organisés, rassemblant des joueurs passionnés qui contribuent à la croissance rapide de ce sport hybride et innovant.



## Netball

Il s'agit d'un sport collectif, dérivé du basket-ball, majoritairement pratiqué par des femmes. Il faut dire qu'à l'origine, le netball a été créé pour permettre aux athlètes féminines de pratiquer le basket tout en évitant les contacts violents. Au netball, pas question de dribbler. Lorsqu'un joueur est en possession du ballon, il ne peut le garder plus de trois secondes. Par ailleurs, le panier surélevé n'est pas muni d'un panneau vertical, ce qui complique le tir puisque la balle ne peut pas rebondir sur une surface avant de rentrer dans le panier.

Voilà de quoi pimenter votre année 2026 avec des activités sportives pour le moins insolites! ●

# CART-A-TIC

**L'ARME EFFICACE  
CONTRE LES TIQUES**

[www.cart-a-tic.com](http://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](mailto:hanff@hanff.lu)



## S'hydrater toute l'année est indispensable

Boire est un geste fondamental, voire vital pour rester en bonne santé. S'hydrater, été comme hiver, à tout âge de la vie, aide l'organisme à rester en forme. Pour vous remettre à flot, Sarah Lagrange vous livre ses conseils.



Sabrina Frohnhofner .....

«On peut vivre sans s'alimenter durant quelques jours, mais pas très longtemps sans eau.» Voilà un constat qui coule de source mais que beaucoup de personnes ont tendance à oublier. «On respire, on transpire, on va aux toilettes: au quotidien, on élimine. Il faut donc apporter l'eau nécessaire à notre corps pour lui permettre d'être bien», précise Sarah Lagrange, conseillère en nutrition et naturopathe à Cattenom près du Luxembourg. À tout âge de la vie, c'est indispensable. «Quand on vieillit, on a tendance à moins boire car on ne ressent plus cette sensation de soif, mais attention: si vous êtes déshy-

draté, vos articulations vous le feront savoir.» Pendant la grossesse, les besoins en eau sont plus importants. Ce phénomène est lié à l'augmentation de la masse sanguine mais aussi à la constitution des tissus fœtaux et du liquide amniotique.

### Deux litres d'eau par jour

Concrètement, il est préconisé pour une femme de boire entre 1,8 et 2 litres d'eau chaque jour. Pour un homme, plus de deux litres, tout dépend de la corpulence de la personne. Pour un enfant de 4 à 13 ans, un litre est recommandé. «Et quand il fait chaud ou quand on fait du sport, automatiquement les quantités doivent être adaptées.»

“ La quantité moyenne d'eau contenue dans un organisme adulte est de 65%. ”

Vous n'aimez pas l'eau plate? «On peut prendre des tisanes ou ajouter du citron frais voire du concombre ou des feuilles de menthe, mais par

## Bon à savoir

Boire de l'eau est essentiel pour maintenir le volume de sang, réguler la température du corps, éliminer les déchets et assurer le bon fonctionnement des organes, tout en préservant la santé de la peau, des cheveux et des ongles. Mais attention aux excès. On parle de potomanie lorsqu'une personne ne peut pas s'empêcher de boire une quantité trop importante d'eau. Les potomanes peuvent boire jusqu'à 20 litres d'eau par jour. Évidemment c'est dangereux, la surconsommation peut engendrer un œdème cérébral voire un coma.

*contre on évite les sirops, riches en sucres. Idem pour les jus et les sodas.»*

Des aliments comme les fruits et les légumes contiennent de l'eau. «Normalement l'alimentation couvre un tiers des besoins, le reste c'est à vous de l'apporter.» Car lorsqu'on manque de ce précieux liquide, on peut avoir mal à la tête, se sentir fatigué mais aussi avoir des soucis rénaux et c'est mauvais pour l'élasticité de la peau. «Un conseil, regardez vos urines, si elles sont claires c'est que tout va bien en principe.»

### Ne pas attendre d'avoir soif

L'idéal c'est de boire plusieurs fois dans la journée, mais pas trop d'un coup. «Je conseille de consommer huit verres par jour: un au réveil, puis un 30 minutes avant le repas et un autre 30 minutes après le déjeuner, même chose le soir. Et pourquoi pas partir avec une gourde et se fixer l'objectif de la finir?» Et surtout on n'attend pas d'avoir soif pour s'hydrater. «Et quand on est malade, c'est encore plus important car l'eau aidera à éliminer les toxines. Parfois on pense avoir faim, en fait on a juste soif.» Et l'hiver, on continue à le faire évidemment. ●



## bas de compression

**BOTA RELAX 280** est un bas de contention qui stimule la circulation sanguine et vous offre un confort optimal. Ce bas a été testé cliniquement : la pression exercée est maximale au niveau de la cheville et diminue progressivement en remontant.

### BOTA RELAX 280 – BOTA RELAX 280 COTON

- Soulage les jambes lourdes ou fatiguées dues à une station debout ou assise prolongée
- Favorise la récupération après le sport : marche, course, vélo, ...
- Réduit le risque de thrombose en voyage

### Conseils

- Bougez suffisamment
- Portez des chaussures plates et des vêtements amples
- Ne croisez pas les jambes
- Prenez des douches chaudes et froides en alternance
- Surélevez vos pieds et vos jambes

Disponible dans les pharmacies, dans les bandagisteries et dans les magasins médicaux  
**botarelay.be**



## Partir en vacances avec son animal, cela ne s'improvise pas!

Profiter de vacances avec son animal est une expérience merveilleuse, riche en complicité, à condition d'anticiper ses besoins pour garantir son bien-être. Le changement d'environnement, de rythme ou de transport peut en effet générer du stress chez le chien ou le chat, surtout s'il n'y est pas habitué.

Une bonne préparation est donc essentielle pour vivre un séjour serein ensemble. Avant le départ, il est recommandé d'habituer progressivement son animal au transport (voiture, caisse, trajet plus long), afin de limiter l'anxiété liée au déplacement. Pour accompagner cette adaptation, l'utilisation de solutions naturelles comme *Zen Supp* ou *Zen Miloa* est intéressante: elles aident à apaiser le stress, que ce soit lors du trajet ou à l'arrivée dans un nouvel environnement. Ces solutions permettent de soutenir l'équilibre émotionnel de l'animal sans altérer sa vigilance et sans accoutumance.

### Maintenir ses repères est essentiel

Pensez également à recréer un environnement familial sur place: emporter son panier, ses jouets ou sa nourriture habituelle contribue à le rassurer et à limiter les troubles digestifs ou comportementaux. Une routine stable (horaires de repas, promenades) reste un repère essentiel pour lui.

“ La prévention contre les parasites et les moustiques est indispensable. ”

### Un esprit sain sous un pelage sain

Le soin du pelage est aussi à ne pas négliger: il est nécessaire de le brosser et de l'inspecter tous les jours. Un shampoing doux et adapté comme *Ultra Sweet* et *Ultra Care* de *Miloa* permettra de nettoyer, apaiser et protéger la peau, surtout après des baignades dans des eaux salées ou saumâtres, ou des expositions au sable et au soleil. Un pelage sain participe directement au confort global de l'animal pendant les vacances.

Enfin, la prévention contre les parasites et les moustiques est indispensable. Selon la destination, certains parasites peuvent représenter un risque réel pour la santé (tiques, puces, moustiques vecteurs de maladies). Il est donc important d'utiliser des solutions répulsives et protectrices adaptées, demandez conseil à votre vétérinaire.

En résumé, voyager avec son animal demande anticipation et conseils professionnels: gérer son stress, préserver sa peau et le protéger des parasites sont les clés pour des vacances réussies, en toute sérénité. ●

# La seule gamme complète et NATURELLE créée pour tous les animaux

- ❁ 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



# L'énurésie, un symptôme très répandu chez les enfants

L'énurésie, on en parle peu. Pourtant, ce symptôme touche beaucoup d'enfants et même des adultes. Au-delà de 4 ans, le Docteur Dali du CHL l'affirme: il faut consulter. Explications.

Sabrina Frohnhofier .....

À l'âge de 3 ans, un enfant est censé être propre: cela signifie qu'il ne porte plus de couches, de jour comme de nuit. Parfois, il y a des accidents, ça arrive. *«Mais si ça devient régulier, au-delà de ses 4 ans, il faut consulter, car l'énurésie est un symptôme, un trouble du contrôle des sphincters de la vessie, qui touche énormément de monde. On n'en parle pas car on se sent honteux»*, explique le Docteur Ghazi Dali, pédopsychiatre au CHL. Il existe deux types d'énurésie: la primaire (la propreté n'a jamais été acquise) et la secondaire (lorsque l'enfant a déjà été propre pendant plus de 6 mois et que subitement il mouille ses draps). Elle peut être exclusivement nocturne ou diurne, ou bien mixte.

## Les causes

Souvent on entend parler de sommeil trop profond, mais c'est faux. *«Il faut éliminer les causes une par une. L'enfant peut avoir une irritation de la vessie, voire une infection ou encore un diabète.»* Il y a aussi des causes psychologiques: il refuse de devenir grand. Cela peut avoir une valeur régressive, ce qui est fréquent à la naissance d'un frère ou d'une sœur. *«Un examen pédiatrique et neurologique peut aider à déterminer le souci.»*

“ 15% des enfants sont concernés par ce symptôme. ”

Il existe une énurésie dite familiale. Un parent ou un oncle a eu la même chose. *«C'est pour cela qu'il faut oser en parler avec son médecin. Et surtout on ne dispute pas l'enfant. Par contre on peut le responsabiliser en lui demandant de se changer, de retirer ses draps sales. Et surtout, on évite les couches.»* L'enfant ne doit pas être dévalorisé. *«Ne le faites pas culpabiliser et évitez d'en parler devant des personnes étrangères.»*

## Les traitements

L'énurésie se soigne mais tout dépend de son origine. *«Un protocole peut être mis en place. On préconise d'éviter de consommer trop d'eau avant le coucher, et on demande aux parents de veiller, de se réveiller pour savoir quand l'enfant fait pipi au lit. On a conscience de la contrainte mais c'est nécessaire de savoir si cela arrive une fois ou plusieurs fois au cours de la même nuit. Est-ce occasionnel? Régulier?»*

Un traitement oral à partir de 6 ans, la desmopressine, est possible et permet de réduire la production d'urines durant la nuit. Des systèmes d'alarme, également appelés moniteurs d'énurésie, favorisent la prise de conscience du besoin par l'enfant. Le dispositif est placé dans le sous-vêtement ou dans une alèse. Lorsque l'enfant fait pipi, il déclenche un signal sonore.

## Vigilance

Lorsqu'un enfant ou un ado se met à faire pipi au lit subitement et de façon récurrente, cela cache souvent un problème ou une souffrance, comme du harcèlement, voire de la violence ou une agression. *«Il ne faut pas prendre cela à la légère.»* L'énurésie, ce n'est pas de l'incontinence. ●

# CERTIFICAT DE MALADIE

Fini la paperasse :  
envoyez-le en digital,  
en toute sécurité



Gagnez du temps avec  
votre certificat d'incapacité  
de travail électronique!

Parlez-en à votre médecin et votre employeur.



d'Gesondheetskeess

## SORTIR



## HUMOUR

### Julien Bing

Julien Bing, l'une des étoiles montantes de l'humour français, débarque avec un spectacle vif, drôle et sans filtre. Avec *Toute la vérité, rien que la vérité... ou presque*, il s'amuse de notre époque, de ses contradictions et de nos petites obsessions du quotidien. Entre stand-up et personnages, il enchaîne les situations absurdes et les réflexions piquantes, avec un humour intelligent, parfois maladroit, mais toujours irrésistible. Un spectacle où l'on rit de tout... et surtout de soi-même, ou presque.

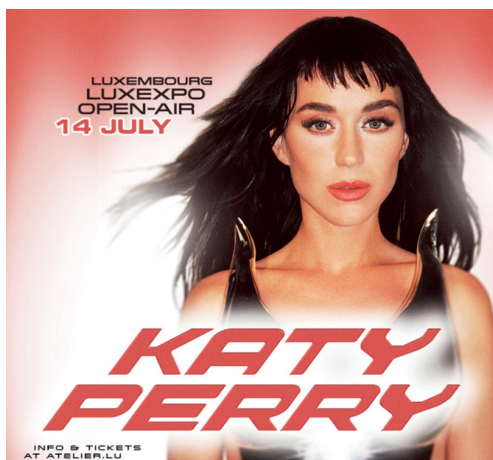
**Samedi 26 septembre à 20h30 au CHAPITO du Casino 2000 - Ouverture des portes à 19h30 - Tarif: à partir de 25€ - casino2000.lu**

## CONCERT

### Katy Perry

icône mondiale de la pop, Katy Perry règne sur les charts depuis plus de dix ans, en mêlant énergie, humour et refrains redoutablement efficaces. Avec des titres incontournables comme *I Kissed a Girl*, *Firework*, *Teenage Dream* ou *Roar*, elle a façonné une pop moderne faite de couleur, de confiance et d'exubérance, qui a marqué toute une génération.

Son univers musical joue avec les codes de la pop, entre *empowerment*, autodérision et grands moments d'émotion. Sur scène, elle se distingue par une présence ludique et des uni-



vers visuels spectaculaires, avec une mise en scène millimétrée transformant chacun de ses concerts en un véritable show total.

**Mardi 14 juillet - Ouverture des portes à 17h30 - Tarifs: 119,20€ ou 163,20€ - atelier.lu**

## SPECTACLE

### The Jeff Panacloc Company

Préparez-vous à entrer dans un univers où l'humour flirte avec l'absurde et où les rires sont garantis! Jeff Panacloc revient avec son tout nouveau spectacle *The Jeff Panacloc Company* et vous ouvre les portes de son bureau secret, où il dirige une «company» totalement déjantée. À l'intérieur, une galerie de personnages aussi fous qu'attachants vous embarque dans une expérience immersive et complètement barrée, entre humour, dérapages et surprises.

**Vendredi 18 septembre à 20h aux Arènes de Metz - Tarif: à partir de 35€ - label-ln.fr**



# 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](https://bionext.lu/pdoccr) ou scannez ce QR CODE



J'❤

**MES POUMONS**



**JE ME PROTÈGE. JE ME VACCINE.**

**J'EN PARLE AVEC MON MÉDECIN ET/OU PHARMACIEN. ET VOUS ?**



**GRIPPE**

**PNEUMOCOQUE**

**VRS\***

**COVID-19**

\*VRS : Virus Respiratoire Syncytial

**SCANNEZ CE CODE QR POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES MALADIES INFECTIEUSES RESPIRATOIRES**