

Letz be healthy

GRATUIT

Démence:
rencontre
avec l'ALA

**Trafic de
médicaments:**
le Luxembourg
protégé



Tout sur l'allaitement

GetBrainHealthy:
une initiative de
l'Université du
Luxembourg

Avez-vous votre Carnet
de Vaccination Electronique?

Beauté... Recettes... Enfance... Animaux...
nos bons plans de l'été

Le fun du
Bungee fitness

Terre d'Afrique
à découvrir à
Mondorf

Comprendre et soulager
les **jambes lourdes**

Lupus: mieux reconnaître la maladie

PERSKINDOL






NAN²
SINERGITYTM



**NOTRE FORMULE
SCIENTIFIQUEMENT
LA PLUS AVANCÉE**

Pour plus d'informations, demandez conseil à votre professionnel de santé.

Information éducative destinée aux parents. Avis important : La meilleure façon de nourrir un bébé est de l'allaiter au sein car le lait maternel offre un régime idéalement équilibré, qu'il protège le bébé contre les maladies et a de nombreux autres bénéfices tant pour le bébé que pour la maman. Nous vous recommandons de demander conseil auprès de votre médecin, ou de votre consultation pour nourrissons, lorsque vous déciderez de la manière de nourrir votre bébé. Les mères devraient également recevoir des conseils sur la préparation et le maintien de la lactation. Si vous choisissez d'allaiter, il est important de manger sain et équilibré. Le lait infantile est destiné à remplacer le lait maternel lorsque les mères choisissent de ne pas allaiter ou si, pour une autre raison, elles ne peuvent le faire. La décision de ne pas allaiter ou d'introduire partiellement les biberons de lait infantile, diminuera la production de lait maternel. Si pour quelque raison, vous choisissez de ne pas allaiter, rappelez-vous qu'il vous sera difficile de revenir sur votre décision. L'utilisation de lait infantile a également des implications sociales et financières devant être prise en considération. Les biberons de laits infantiles doivent toujours être préparés, utilisés et conservés tel qu'indiqué sur l'emballage, afin d'éviter tout risque pour la santé de bébé. **Avec les compliments de Nestlé.** E.R.: K. Desmedt, Nestlé Belgilux SA/NV, Rue de Birminghamstraat 221 - 1070 Bruxelles/Brussel, BCE/KBO 0402.231.383. PID4015 - Juin 2026.



Du temps pour vous...

C'est ce que nous vous souhaitons pour la pause estivale.

Avec des moments consacrés à la lecture, et nous vous gâtons dans ce numéro.

Avec des conseils de saison en veux-tu en voilà: pour votre peau à protéger, pour en savoir plus sur les jambes lourdes ou encore les petits trucs pour résister aux tentations (pas toutes, rassurez-vous).

Mais aussi de l'actualité importante pour le système de soins de santé luxembourgeois. Découvrez ainsi comment nous sommes protégés, avec la collaboration de nos pharmaciens, contre les trafics de médicaments. L'opération «Pangea XVIII», ce n'est pas le titre du dernier James Bond, mais le démantèlement de réseaux criminels bien réels. Au Grand-Duché, la *Luxembourg Medicines Verification Organisation* (LMVO) veille, jusque dans les officines.

Et ce ne sont là que quelques exemples. Découvrez aussi, par exemple, la prise en charge du lupus ou de la démence, ainsi que des réponses à toutes les questions (ou presque) que vous vous posez sur l'allaitement.

Une liste non exhaustive de sujets... mais avec un but identique: vous accompagner au mieux pour une pause estivale que nous espérons douce et *healthy*.

Bonnes vacances.



Dr Eric Mertens



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen

R.C.S. Luxembourg B194012

Autor. d'établissement

N°10055526/0

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



Régie commerciale

DSB Communication s.a.

letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens

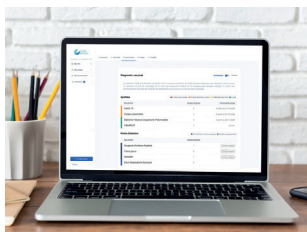
drmertens@connexims.lu



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



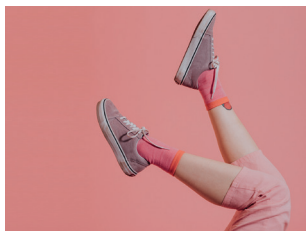
6
Prévention
Démantèlement d'un trafic
mondial de médicaments: le
Luxembourg protégé grâce à
la sérialisation



8
Digitalisation
Comment le CVE aide à
renforcer votre immunité



10
Beauté
La peau, ce capital
qu'on protège



12
Bien-être
Docteur Flavia Gentile
Comprendre et soulager
les jambes lourdes



16
Innovation
Medistetix révolutionne la
prise en charge du lipœdème
et de la cellulite grâce à Deep
Slim®

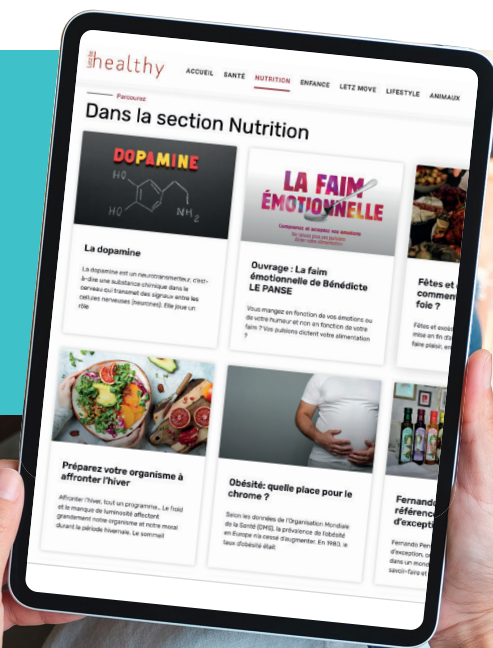


18
Nutrition
Comment gérer les
tentations des vacances?

Letz be healthy
Votre magazine en ligne
Nouveautés... vidéos santé...
en interaction avec votre magazine



letzbehealthy.com





20

Vitalité

Dr Laure Pauly

Prendre soin de son
cerveau dès aujourd'hui



24

Démence

Michèle Halsdorf

Une maladie qui ne touche
pas que les seniors



26

Maternité

Allaitement: conseils,
réponses et accompagnement



29

Recettes

- Courgettes farcies
- Pavlova aux fraises



32

CHL

Pr Vital Da Silva Domingues

Mieux reconnaître le lupus et
structurer les parcours de soins



36

Fondation

Terre d'Afrique: un voyage
sensoriel et solidaire
à Mondorf

38

Sport

Bungee fitness: mettez
du fun dans votre activité
physique

40

Animaux

Les bons réflexes à adopter
en été

41

Sortir

42

Enfance

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

Full Body Workout de Duda de Vitaly-Fit La **rubrique d'Emilie**, blogueuse beauté



lbh.lu/1vk7s

25 minutes de sport à la maison,
ça vous tente? Le cours de Duda
est accessible et très agréable à
faire. Lancez-vous!



lbh.lu/yfllk

Consultez les conseils beauté
d'Emilie qui vous accompagne au
fil des mois avec des tips pour
révéler l'éclat de votre visage, de
votre corps et de vos pieds.

Golf et soins de la peau par Louis Widmer



lbh.lu/xccyc

Le golf expose la peau durant
de longues heures au soleil. Une
protection solaire adaptée est
donc essentielle pour préserver
la peau des UV et jouer en toute
sérénité, par tous les temps.



lbh.lu/v8h34

Réflexologie plantaire... deux mots
simples qui ouvrent la porte à
un accompagnement unique et
profondément humain quand le
cancer vient bouleverser le corps
et la vie.

Pantxika Bartringer



Démantèlement d'un trafic mondial de médicaments: le Luxembourg protégé grâce à la sérialisation

L'opération «Pangea XVIII», coordonnée par Interpol, vient d'aboutir à l'arrestation de près de 270 personnes dans 90 pays, au démantèlement de 66 réseaux criminels et à la saisie de plus de 6 millions d'unités de médicaments illicites, pour une valeur estimée à 15,5 millions de dollars.

Des médicaments falsifiés aux effets potentiellement dangereux

Parmi les produits saisis figurent des médicaments contre les troubles érectiles, des sédatifs, des analgésiques, des antibiotiques, des antiparasitaires vétérinaires présentés frauduleusement comme des traitements alternatifs contre le cancer, ainsi que des stéroïdes et peptides liés aux tendances fitness.

“ La LMVO œuvre à garantir la sécurité, la traçabilité et l'authenticité des médicaments mis à disposition des patients au Luxembourg. ”

Ces produits peuvent provoquer des conséquences graves, voire fatales.

Le trafic de médicaments falsifiés est aujourd'hui considéré comme l'un des marchés criminels les plus attractifs au monde.

Selon plusieurs organisations internationales, les bénéfices financiers issus du trafic de médicaments frauduleux sont particulièrement élevés, tandis que les risques liés aux poursuites et aux sanctions restent relativement faibles pour les réseaux criminels.

En forte croissance, ce commerce illicite génère chaque année des dizaines, voire des

centaines de milliards d'euros à l'échelle mondiale, au point d'être désormais considéré comme l'un des trafics les plus lucratifs aux côtés du narcotrafic traditionnel.

Le Luxembourg: une chaîne d'approvisionnement sécurisée

Face à cette menace mondiale, le Luxembourg dispose d'un bouclier solide: le Système Européen de Vérification des Médicaments (EMVS - *European Medicines Verification System*), dont la LMVO (*Luxembourg Medicines Verification Organisation*) assure la gouvernance au Grand-Duché.

Concrètement, chaque boîte de médicament soumise à prescription porte un identifiant unique. Au moment de la dispensation, le pharmacien scanne la boîte: en quelques secondes, le système confirme - ou infirme - l'authenticité du produit. Un médicament contrefait ou détourné ne peut pas passer cette vérification.

«L'actualité internationale nous rappelle que la falsification de médicaments est une criminalité organisée, avec des conséquences directes sur la santé des patients. En Europe, nous avons fait le choix d'une protection proactive: grâce à la sérialisation, chaque médicament dispensé en pharmacie est authentifié. Ce n'est pas une formalité - c'est une garantie concrète pour chaque patient. La sérialisation, c'est l'assurance que ce que vous recevez est authentique, sûr et légal.», commente Laurence Ponchaut, Directrice de la LMVO.

Le contexte international renforce la nécessité de ces dispositifs

L'opération *Pangea XVIII* révèle la sophistication croissante des réseaux criminels, qui exploitent les marchés en ligne et les circuits informels pour cibler des patients en quête de traitements rapides ou abordables.

Ces dérives illustrent la nécessité absolue de s'approvisionner exclusivement auprès des ca-

naux légaux - pharmacies agréées, hôpitaux - et de rejeter toute offre provenant d'internet ou de circuits non officiels.

À ce jour, aucun médicament falsifié n'a été introduit dans la chaîne légale de distribution au Luxembourg. Les pharmacies d'officine et hospitalières constituent, grâce à ce dispositif, le seul canal de distribution sûr et vérifié pour les médicaments. ●

À propos de la LMVO et de l'EMVS

Le Système Européen de Vérification des Médicaments (EMVS) est opérationnel en Belgique et au Luxembourg depuis 2019. Il a été mis en place dans le cadre de la Directive européenne sur les médicaments falsifiés - FMD (2011/62/EU).

La *Luxembourg Medicines Verification Organisation* (LMVO) est l'organisme national de gouvernance de la sérialisation des médicaments au Luxembourg. Organisation à but non lucratif, elle met en œuvre la directive européenne sur les médicaments falsifiés (FMD) et gère le système national de vérification des médicaments (NMVS), partagé avec la Belgique.

Les organisations suivantes, représentant les différents acteurs impliqués dans la sécurisation de la chaîne d'approvisionnement légale au Luxembourg, sont membres du Conseil d'administration de la LMVO: IML, SPL, FHL, APHL, GGRLPP, BACHI, Medaxes, BAPIE. En collaboration avec les pharmaciens, les grossistes, les fabricants et les autorités sanitaires, la LMVO œuvre à garantir la sécurité, la traçabilité et l'authenticité des médicaments mis à disposition des patients au Luxembourg.

Comment le CVE aide à renforcer votre immunité

Véritable démarche de santé éclairée et personnalisée, demander à votre médecin de créer et alimenter votre Carnet de Vaccination Électronique (ou celui de vos enfants) vise à améliorer la couverture vaccinale globale du pays en vous protégeant individuellement.

Au-delà d'être un outil d'enregistrement pratique pour le médecin vaccinateur, le CVE améliore votre compréhension du statut vaccinal, l'accès à l'information sur les vaccins et la vaccination et donc *in fine*, votre adhésion à la vaccination.

Plusieurs atouts du CVE participent à la sensibilisation et à l'adhésion au schéma vaccinal

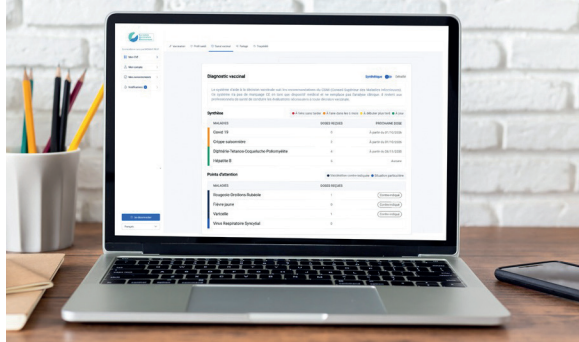
Le CVE représente un outil quasi-pédagogique complémentaire du discours médical. En effet, il illustre le passage d'une simple recommandation à une démarche de santé éclairée et personnalisée qui aide à prendre conscience de votre niveau de protection.

Statut vaccinal personnalisé et clair

Il s'appuie sur votre âge, vos vaccinations déjà saisies et vos antécédents en lien avec la vaccination, par exemple une grossesse ou la varicelle contractée durant l'enfance.

C'est votre statut qui, via un calcul automatique basé sur les recommandations nationales en vigueur, rend compte de l'état de votre immunité au jour le jour: rappels de vaccination, date de la prochaine vaccination, vaccinations recommandées...

Il se présente sous la forme d'un tableau synoptique assorti d'un code couleur, facilement lisible et directement compréhensible. Récemment, des travaux ont fait évoluer le CVE pour décliner votre statut en deux vues, une synthé-



tique et une détaillée:

- La synthèse pour visualiser votre état de protection vaccinale en un coup d'œil.
- Les détails pour obtenir toutes les explications qui justifient cet état.

Sources d'informations vérifiées

Le CVE vous permet un accès aux informations sûres et à jour, liées à votre vaccination: calendrier vaccinal du pays, notices des vaccins, des délais précis et des explications reposant sur les recommandations nationales du Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses. Cela assure une meilleure compréhension de votre situation vaccinale et une prise de décision éclairée.

Suivi interactif à la demande

- Recevez des notifications en temps réel! Véritable outil dynamique, le CVE rappelle quand vous faire vacciner.
- Partagez avec vos professionnels de santé! Votre statut du jour est également consultable via votre Dossier de Soins Partagé (DSP).

LE GOUVERNEMENT
ROYAUME-ROUMAIN DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Carnet de
Vaccination
Électronique

eSanté
LUXEMBOURG Agence nationale
des informations partagées
dans le domaine de la santé

Carnet de Vaccination Électronique au 22/04/2026

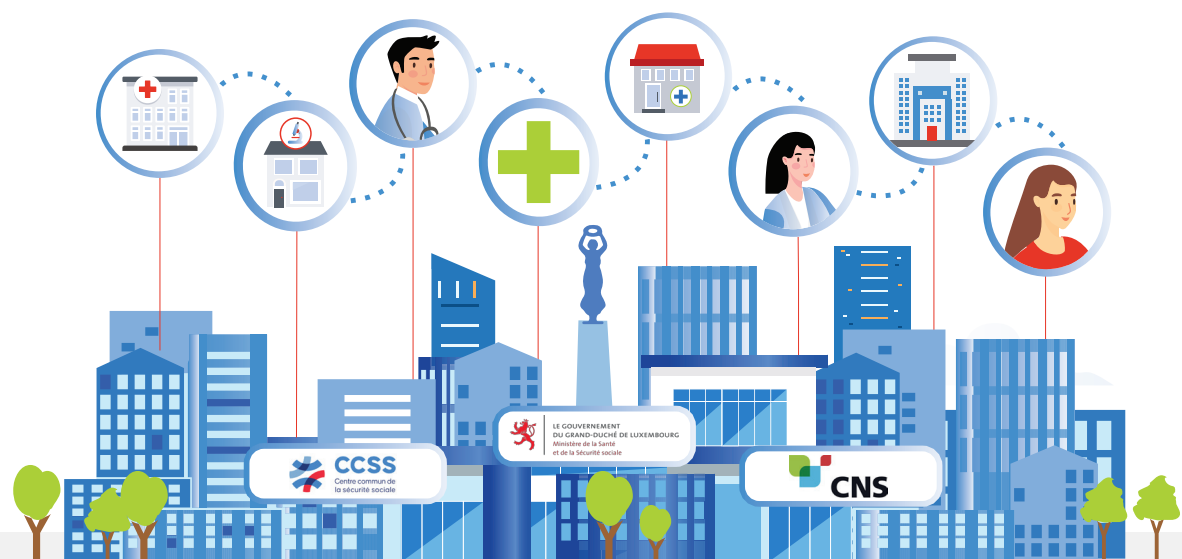
NOM DE NAISSANCE: _____ SEXE: Masculin
NOM D'USAGE: _____ DATE DE NAISSANCE: _____
PRÉNOM: _____ MATRICULE: _____

Statut Vaccinal Selon les recommandations du CSM/

MALADIES	STATUT	DOSES	DERNIÈRE DOSE	PROCHAINE DOSE
Zona	À faire sans tarder	0	-	-
Pneumocoque	À faire sans tarder	0	-	-
Covid 19	À faire dans les 6 mois	0	-	À partir du 01/10/2026
Virus Respiratoire Syncytial	À faire dans les 6 mois	0	-	À partir du 01/10/2026
Grippe saisonnière	À faire dans les 6 mois	0	-	À partir du 01/10/2026
Diphthérie, Tétanos, Coqueluche, Polioomyélite, Hépatites A, B, C, Hépatite E	À jour	1	20/09/2023	À partir du 20/09/2023

Avec le CVE, l'Agence eSanté illustre une de ses missions: mettre en oeuvre des outils digitaux au service des citoyens et des professionnels de santé. Et l'amélioration constante de ces outils en adéquation avec les retours de ses utilisateurs rend cette mission encore plus captivante. ●

Demandez à votre médecin de créer votre CVE!



Les services eSanté, **pour le partage des données de santé** en toute sécurité

Grâce aux services de santé digitaux, tels que le DSP (Dossier de Soins Partagé) et le CVE (Carnet de Vaccination Electronique), les données de santé essentielles (résultats d'analyses de laboratoire, imagerie médicale, historique vaccinal, rapports médicaux, etc.) peuvent être partagées de façon sécurisée entre professionnels de santé, et entre les patients et leurs médecins.

Cela facilite le suivi et la coordination des soins de santé pour les professionnels qui prennent le patient en charge.

Pour utiliser ces services, il suffit d'activer votre compte eSanté sur notre portail www.esante.lu ou en utilisant le code QR en bas.



La *peau*, ce capital qu'on protège

Sous le soleil d'été, la peau se dévoile autant qu'elle s'expose. Lumineuse mais vulnérable, elle devient un capital précieux à protéger.

Sandrine Stauner-Facques

L'été sublime la peau autant qu'il la met à l'épreuve. UV, chaleur, sel ou chlore la sollicitent chaque jour, parfois sans que l'on s'en rende compte. Hydrater, protéger, apaiser: des gestes simples mais essentiels pour la préserver.

Pour les peaux fragiles

MÊME Cosmetics est une marque française fondée pour accompagner les peaux fragilisées, notamment pendant les traitements contre le cancer. Elle propose des soins doux, sûrs et efficaces, formulés avec des ingrédients majoritairement naturels et pensés pour ces peaux. Le fluide SPF50+ très haute protection assure une protection solaire large spectre contre les

UVB et les UVA courts, longs et ultra-longs, responsables du vieillissement cutané prématuré, des taches, des rides, et de certains cancers cutanés. Optez pour le duo avec le stick SPF50+ très haute protection. C'est un baume invisible haute tolérance pour protéger les zones exposées et fragiles.



Connaissez-vous la marque Apivita?

Apivita est une marque grecque de cosmétiques naturels qui puise son inspiration dans la richesse de la ruche et des plantes méditerranéennes. Même quand on ne part pas en vacances, la peau a besoin d'être protégée.

Daily Age Repair SPF50 est un fluide ultra léger qui se fond parfaitement à la peau, permettant de superposer les produits, tout en laissant la peau hydratée et lumineuse. Il sera

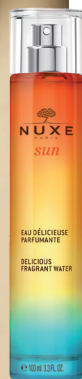


parfait même sous le maquillage. Il en est de même pour le gel-crème visage hydra fraîcheur. Il fournit une protection à large spectre UVA, UVB, infrarouges, lumière bleue avec une combinaison de filtres solaires photostables. Il offre une hydratation et une fraîcheur instantanées et durables grâce aux algues marines et à l'acide hyaluronique.

Pour la plage

Les *Laboratoires Louis Widmer* nous proposent le spray *Clear & Dry*, une huile transparente avec une protection SPF50 UVB+UVA, qui offre une protection optimale et soigne la peau. Avec son fini sec, cette solution huileuse particulièrement légère résiste à l'eau, pénètre vite





de *Nuxe* où l'on retrouve le parfum des produits solaires *Nuxe Sun*. Ses premières notes dévoilent une harmonie pétillante d'orange douce laissant ensuite place aux tropiques en respirant son cœur de coco et de fleurs de Tiaré. La seconde est de chez *Roger&Gallet*: le parfum des figues bien mûres, la sieste aux heures chaudes, la fraîcheur de l'ombre des feuillages... Il existe 17 fragrances, vous trouverez forcément la vôtre.



L'eau solaire

Vous n'aimez pas les crèmes et les huiles solaires? Songez à l'eau solaire Bariesun créée par *Uriage*. La première eau solaire fraîche thermale qui combine la fraîcheur de l'eau et le confort d'une huile. Elle combine une protection ultra élevée et une facilité d'utilisation dans une texture ultra légère qui devient invisible après application.

Pour se rafraîchir, pensez à l'après-soleil de la même marque: une brume qui rafraîchit et apaise instantanément les peaux échauffées par le soleil. ●



et ne laisse aucun film visible sur la peau. All Day 50+ UVB+UVA est un lait solaire liposomal qui convient parfaitement aux peaux extrêmement sensibles au soleil, mais aussi à tous les autres types de peaux. Face sun protection sport SPF50 UVB+UVA est parfaite pour les sportifs car cette crème est extra résistante à l'eau et à la transpiration.

Sentir bon au soleil

Mieux vaut éviter d'appliquer du parfum directement sur la peau avant une exposition au soleil. Certains parfums contiennent de l'alcool et des molécules photosensibilisantes pouvant provoquer des taches pigmentaires ou des réactions cutanées.

Voici deux pépites: l'eau délicieuse parfumante

Les conseils d'Emilie



lbh.lu/techy

Soulage la douleur

Gel rafraîchissant, procure
une action rapide et durable



Comprendre et soulager les **jambes lourdes**

Jambes lourdes, sensation de gonflement, inconfort... Il s'agit d'un symptôme fréquent, souvent banalisé, pouvant traduire une insuffisance veineuse débutante ou installée.

Sandrine Stauner-Facques

Fatigue passagère ou véritable pathologie veineuse? Les jambes lourdes concernent une part importante de la population, avec une prédominance chez la femme. Causes, signes d'alerte et options thérapeutiques: le Docteur Flavia Gentile, médecin spécialiste en chirurgie vasculaire et sénologique au CHL depuis 2018, apporte son expertise.

Symptôme fonctionnel ou expression d'une pathologie veineuse?

Les jambes lourdes constituent un symptôme très fréquent et le plus souvent bénin, notamment après une station debout prolongée, une exposition à la chaleur ou une journée de fatigue importante. Toutefois, lorsque la symptomatologie devient récurrente ou progressive, elle peut s'inscrire dans le cadre d'une insuffisance veineuse chronique et nécessite une évaluation médicale.

“ Une prise en charge précoce permet de limiter l'évolution des symptômes et de prévenir les complications. ”



@Paul Fogueune

Physiopathologie et facteurs de risque

Dans la majorité des cas, les symptômes sont liés à une altération du retour veineux. Le sang remonte difficilement vers le cœur, entraînant une stase veineuse au niveau des membres inférieurs: un ralentissement ou une stagnation du sang dans les veines, surtout au niveau des jambes.

Plusieurs facteurs de risque sont identifiés, notamment la prédisposition héréditaire, l'âge, le manque d'activité physique, certaines professions impliquant une station debout ou

assise prolongée, ainsi que la sédentarité et le surpoids. L'hydratation insuffisante peut également contribuer à l'aggravation des symptômes: l'apport recommandé est d'environ 1,5 litres d'eau par jour.

Influence hormonale et spécificités féminines

Les femmes sont particulièrement concernées en raison de l'impact des hormones sexuelles féminines sur le tonus veineux. Les œstrogènes et la progestérone entraînent une dilatation des veines et un assouplissement de leur paroi, ce qui rend le retour du sang vers le cœur moins efficace.

Cette altération du fonctionnement veineux entraîne une stagnation du sang dans les jambes et un mauvais fonctionnement des valves, ce qui provoque un reflux veineux. Elle peut également s'accompagner d'une accumulation de liquide dans les tissus, responsable de gonflements (œdèmes). Ces phénomènes sont souvent plus marqués pendant les cycles menstruels, la grossesse ou la ménopause.

Sémiologie clinique de l'insuffisance veineuse

Les signes les plus fréquents sont une sensation de jambes lourdes, des gonflements surtout en fin de journée, des fourmillements, des crampes la nuit, ainsi que l'apparition de petits vaisseaux visibles ou de varices.

Mesures hygiéno-diététiques et prévention

La prise en charge initiale repose sur des mesures conservatrices. L'activité physique régulière, notamment la marche, améliore le retour veineux. Il est recommandé d'éviter les stations prolongées immobiles, il est conseillé de surélever les membres inférieurs en fin de journée et de privilégier des vêtements non compressifs.



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



L'application d'eau fraîche sur les jambes peut également contribuer à améliorer le confort symptomatique.

Compression veineuse

Les bas ou chaussettes de contention sont efficaces: ils exercent une pression progressive sur les jambes, ce qui facilite le retour du sang vers le cœur. Ils peuvent être utilisés dès les premiers symptômes, mais aussi en prévention lors de longs voyages, pendant la grossesse ou en cas de station debout ou assise prolongée.

Il existe des modèles disponibles en pharmacie sans prescription, avec une compression modérée. Même en l'absence de pathologie avérée, ils améliorent le confort en fin de journée et diminuent la sensation de fatigue dans les jambes.

Les bas médicaux, quant à eux, sont prescrits par un médecin et offrent une compression plus forte, adaptée à des troubles veineux plus marqués.

Indications de consultation spécialisée

Une consultation spécialisée est indiquée en cas de symptomatologie persistante, de douleurs, d'apparition de varices, de modifications cutanées, d'œdèmes des chevilles ou de signes neurologiques associés tels que des engourdissements.

Ces éléments peuvent évoquer une insuffisance veineuse chronique nécessitant une prise en charge adaptée.

Options thérapeutiques interventionnelles

Les techniques actuelles sont majoritairement peu invasives et réalisées en ambulatoire sous anesthésie locale.

La sclérothérapie, ou sclérose en mousse, consiste en l'injection d'un agent sclérosant entraînant l'oblitération progressive de la veine pathologique avec redirection du flux sanguin vers le réseau veineux sain.

Les techniques thermiques telles que la



radiofréquence et le laser endoveineux permettent une occlusion de la veine par action thermique.

Les mini-phlébectomies consistent en l'exérèse (le retrait) de varices superficielles par micro-incisions cutanées.

Les techniques ASVAL reposent sur une ablation sélective des varices sous anesthésie locale, avec conservation de la veine saphène, dans une logique de préservation du capital veineux.

Selon les indications, une stratégie thérapeutique personnalisée est définie. Un accompagnement par hypnose médicale peut être proposé afin de réduire l'anxiété et d'améliorer le confort des patients. ●

Message de prévention

L'insuffisance veineuse est une pathologie fréquente qui ne doit pas être sous-estimée. Une prise en charge précoce permet de limiter l'évolution des symptômes et de prévenir les complications. Des stratégies thérapeutiques simples, efficaces et peu invasives existent aujourd'hui afin d'améliorer durablement la qualité de vie des patients et la symptomatologie veineuse.

Bactecal[®] GE

SELLES MOLLES ?

RETROUVEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE INTESTIN.



REND LES SELLES PLUS CONSISTANTES



EFFET RAPIDE*



5 SOUCHES DE PROBIOTIQUES

+Prébiotiques

Que choisissez-vous ?



Soulage les ballonnements, flatulences et crampes abdominales.
**Bactecal[®] GE associe la force de 5 souches de probiotiques
et d'une plante *Terminalia chebula*.**



ÉTUDE CLINIQUE*

réalisée au CHL
KannerKlinik,
Luxembourg

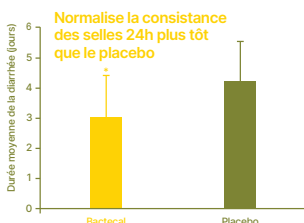


Fig. 2. Durée moyenne de la diarrée. *p=0.018 (Fisher's exact test).
Klujffhout et al. Pediatric Gastroenterol Hepatol Nutr. 2020 ; 23:464-471

LE RÉFLEXE POUR TOUTE LA FAMILLE

Une formule sûre qui convient à tous (adultes, enfants, femmes enceintes et allaitantes). Pratique à avoir dans sa pharmacie familiale ou à glisser dans sa valise !

Disponible en 16 gél., 32 gél., 64 gél. et 96 gél.

1 gélule/jour (dans les cas plus sévères, 2 gélules/jour pendant 2 jours)



SCAN ME

<https://astel-medica.lu/fr/produits/intestins/bactecal-ge-complement-alimentaire-naturel-selles-molles-tranill>

Medistetix révolutionne la prise en charge du lipœdème et de la cellulite grâce à Deep Slim®, une technologie unique de rééducation cellulaire

Deep Slim® ouvre une nouvelle approche de la médecine esthétique basée sur la rééducation cellulaire des tissus.

Cellulite persistante, jambes lourdes, relâchement cutané, double menton ou lipœdème: ces problématiques touchent de nombreuses femmes et restent souvent difficiles à traiter durablement. Le centre *Medistetix* propose aujourd'hui *Deep Slim®*, une technologie innovante qui agit directement sur la qualité et le fonctionnement des tissus afin d'obtenir des résultats naturels et progressifs.

Deep Slim® attire aujourd'hui l'attention des professionnels de l'esthétique et de la santé pour son approche novatrice du traitement de la cellulite, du relâchement cutané, du double menton et surtout du lipœdème. Cette technologie permet d'intervenir aussi bien sur le corps que sur le visage.

Le véritable ennemi: l'inflammation silencieuse

Les recherches récentes montrent que la cellulite et le lipœdème ne sont pas uniquement liés à un excès de graisse. Ils s'accompagnent également d'une inflammation chronique de bas grade et d'une modification du tissu conjonctif qui favorisent les capitons, les gonflements, les douleurs et la perte de fermeté de la peau.

Le lipœdème, qui touche principalement les femmes, se manifeste notamment par une accumulation disproportionnée de tissu graisseux, des jambes lourdes, des douleurs, une hypersensibilité et une altération progressive de la qualité des tissus.

Une technologie qui communique avec les cellules

Face à ce constat, *Deep Slim®* propose une approche innovante fondée sur des ultrasons multifocaux. Cette technologie délivre des signaux mécaniques précis qui stimulent les mécanismes naturels de réparation et de régulation du tissu dermo-hypodermique. Les spécialistes parlent de «rééducation cellulaire»: le traitement aide les cellules à retrouver un fonctionnement plus physiologique afin de restaurer l'équilibre tissulaire. La santé du tissu dermo-hypodermique par la rééducation cellulaire constitue le principe fondateur de cette technologie.

L'action de *Deep Slim®* repose sur ces cinq objectifs fondamentaux: Réduire - Raffermer - Remodeler - Rajeunir

- Réduire les tissus inflammés et fibrosés;
- Réduire les volumes graisseux localisés;
- Raffermer les tissus relâchés;
- Remodeler harmonieusement la silhouette;
- Rajeunir la qualité du tissu cutané.

Les indications corporelles

Elles concernent principalement la cellulite inflammatoire et fibreuse, la graisse localisée ainsi que le relâchement cutané. Ce traitement peut être appliqué sur différentes zones du corps, telles que l'abdomen, les cuisses, les bras et le tablier abdominal, afin d'améliorer la qualité des tissus et d'harmoniser la silhouette.



Les indications faciales

Elles incluent le double menton, le relâchement de l'ovale du visage ainsi que la perte de fermeté cutanée. Ces zones concernées traduisent des besoins de raffermissement et de redéfinition des contours du visage, afin d'améliorer l'harmonie générale de la peau.

Une efficacité démontrée par la science

Deep Slim® a été évalué par imagerie médicale et analyses biologiques. Plusieurs études ont mis en évidence une amélioration de la qualité des tissus ainsi qu'une réduction du tissu adipeux localisé sans atteinte des structures environnantes. Les observations montrent également une amélioration du derme et une diminution de la fibrose, sans destruction cellulaire.

Une réponse innovante au défi du lipœdème

Aujourd'hui, le lipœdème constitue l'un des grands enjeux de la médecine esthétique et fonctionnelle moderne. Longtemps ignorée, cette maladie inflammatoire chronique concerne des millions de femmes.

En complément des traitements conventionnels, *Deep Slim®* agit sur l'inflammation, la fibrose et le tissu conjonctif afin d'améliorer le confort des patientes et la qualité des tissus.

La médecine esthétique entre dans une nouvelle ère

Avec *Deep Slim®*, le centre *Medistetix* confirme son positionnement à l'avant-garde de cette nouvelle génération de soins: des traitements non invasifs, sans douleur, fondés sur la science, la physiologie et le respect du fonctionnement naturel du corps.

Parce qu'avant d'être une question d'esthétique, la beauté commence par la santé des tissus. ●



MEDISTETIX
BY LUXLASER

MEDISTETIX

66, Route d'Arlon - L-8210 Mamer

Tél.: +352 28 70 38 88



Comment gérer les tentations des *vacances*?

Barbecue, apéro, glace, formule all inclusive... Et si les vacances étaient le pire ennemi de votre ligne? La tentation est partout. Pauline Piperato, diététicienne-nutritionniste, sait donner de bonnes idées pour que vous profitiez de l'été sans trop vous restreindre.

Sabrina Frohnhofer

Enfin l'été! Les journées qui s'allongent, le soleil. Mais qui dit période estivale dit aussi barbecue et apéro. Ajoutez-y de la glace et votre *summer body*, préparé depuis tant de semaines ne vous dira pas merci. «L'été, on veut profiter. On est invité plusieurs fois à manger, résume Pauline Piperato, diététicienne à Esch-Belval. *Tout est une question de dosage et de fréquence. Je le dis souvent: il est conseillé de faire attention tout au long de l'année mais quand on part en vacances, on veut se faire plaisir. Toutefois ce serait dommage de voir tous les efforts de l'année réduits à néant à cause de quelques jours de relâchement non?*»

Ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre

Effectivement, l'été, on adopte un rythme de vie différent car il fait beau, que les journées rallongent et quand on part ailleurs, en vacances, il y a moins de stress, pas d'horaires. Mais il y a aussi la gourmandise. «On évite d'avoir les yeux plus gros que le ventre. Lors d'un barbecue, on a tendance à manger plus de viande. Évitez les poi-

“ La variété c'est le secret de votre équilibre alimentaire. Et surtout, on évite les frustrations. ”



trines et les saucisses, préférez une viande grillée et/ou marinée.» Le vrai souci? Ce sont surtout les sauces, pleines de sucres. «Faites-en avec du fromage blanc, des épices, de la ciboulette. Et quitte à prendre du tout fait, je recommande la moutarde qui est moins riche que la mayonnaise.»

Un fruit plutôt qu'une glace

Quant aux glaces, effectivement, en été, la tentation est grande. «C'est permis, comme dessert, et si vraiment vous en avez envie, un sorbet sera moins calorique. Il existe de plus en plus de format mini, ça peut être une bonne option. Personnellement, je préfère, en guise de dessert, orienter mes patients vers des fruits de saison.» Melons, pastèques, fraises sont pleins de bonnes vitamines.

Et pour alléger les repas, régulièrement arrosés, on pense salades plutôt que frites et chips. «Carottes, tomates-mozza, concombres, tout cela est optimal.»

Formule all inclusive

Les cocktails avec ou sans alcool font aussi partie des plaisirs de l'été. «Par contre, ils sont hyper riches en sucre en raison des jus de fruit. Comme les sodas. Vous pouvez trouver une alternative avec de l'eau pétillante aromatisée. On peut aussi servir un gaspacho à la place des cacahuètes et autres produits salés.» Quant aux formules vacances tout compris, hyper



tendances qui proposent un buffet à volonté matin, midi et soir: «On goûte, mais on ne remplit pas son assiette. Et si on n'a pas faim, on n'est pas obligé de manger. Et surtout en été, on a l'occasion de bouger davantage. On peut marcher, pédaler, nager. C'est une façon agréable de se dépenser sans y penser.»

L'été ne doit pas être la saison des restrictions, ni celle des excès. «Passer du temps avec d'autres

Ne diabolisons pas le sucre

«Souvent on parle du sucre comme d'une drogue, car plus on en mange et plus on en a envie. Mais le sucre ce n'est pas cela», affirme Pauline Piperato. Des recherches ont été faites sur le sujet et il s'avère que le sucre est vital à l'organisme. «Il en a besoin pour fonctionner. Pour le cerveau c'est un carburant.» On consomme naturellement des sucres lents présents dans les féculents. Il y a aussi du sucre dans les fruits. «Le vrai problème vient des sucres ajoutés qu'on peut trouver dans les biscuits.»

personnes c'est important, ça nous aide à nous sentir bien, ne l'oublions pas. Mais on doit aussi se montrer raisonnable. On ne mange pas un barbecue midi et soir, ni tous les jours.» Car l'équilibre est dans la variété de ce qu'on consomme. ●



Pauline Piperato, diététicienne-nutritionniste
+352 661 824454

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

Prendre soin de son cerveau, ça commence dès aujourd'hui



La santé cérébrale ne concerne pas uniquement les seniors. Le sommeil, l'activité physique, la vie sociale ou encore le bien-être émotionnel influencent directement notre cerveau au quotidien. Avec l'initiative *GetBrainHealthy*, le Dr Laure Pauly souhaite sensibiliser le public à l'importance de préserver ses capacités cognitives à chaque étape de la vie.



Sandrine Stauner-Facques

Et si prendre soin de son cerveau devenait un réflexe aussi naturel que de se brosser les dents? À travers des ateliers, des événements et des outils accessibles à tous, le projet *GetBrainHealthy* entend démocratiser les connaissances scientifiques autour de la santé cérébrale. Portée par l'Université du Luxembourg, cette initiative met en lumière les gestes simples qui peuvent aider chacun à préserver ses fonctions cognitives au quotidien.

Entretien avec Dr Laure Pauly

Neuroscientifique et chargée de communication scientifique pour le projet *GetBrainHealthy* à l'Université du Luxembourg, Dr Laure Pauly rappelle que la santé du cerveau est un enjeu universel. Le projet vise à diffuser largement

des connaissances fiables, fondées sur la recherche, à travers différents canaux: réseaux sociaux, ateliers, site internet et événements publics.

L'objectif est clair: rendre la science accessible et aider chacun à mieux comprendre comment fonctionne son cerveau... et surtout comment en prendre soin.

Pourquoi est né GetBrainHealthy?

Face à l'augmentation des maladies neurologiques et à l'intérêt grandissant du public pour ces questions, un besoin s'est imposé: mieux informer, sur des bases scientifiques solides.

Une grande étude internationale évoque la possibilité de réduire jusqu'à 45% des cas de démence en agissant sur certains facteurs de mode de vie. Autrement dit, la santé cérébrale ne serait pas uniquement une question de hasard ou de génétique, mais aussi de prévention et d'habitudes quotidiennes. Cette approche met en avant plusieurs facteurs de risque modifiables et insiste sur une idée

“Un cerveau en bonne santé se construit tout au long de la vie.”



essentielle: la «B.R.A.I.N.P.O.W.E.R.²», ou puissance cérébrale, se construit tout au long de la vie.

Une idée simple: prévenir dès le plus jeune âge

Contrairement à une idée encore très répandue, la santé du cerveau ne concerne pas uniquement les personnes âgées. Le projet rappelle que beaucoup de personnes pensent à leur cerveau uniquement lorsqu'un problème apparaît, alors que la prévention devrait commencer bien plus tôt.

Des gestes simples du quotidien - sommeil, activité physique, interactions sociales, stimulation cognitive - ont un impact direct sur le

fonctionnement du cerveau à long terme. Le Luxembourg, comme d'autres pays, fait face au défi d'ancrer ces habitudes de prévention dans la population.

Un projet structuré et accessible à tous

Pour toucher un large public, *GetBrainHealthy* déploie une série d'actions à l'échelle nationale. Des ateliers interactifs sont organisés en plusieurs langues afin de rendre la science vivante, compréhensible et concrète. Ces rencontres permettent notamment de déconstruire certaines idées reçues et de proposer des stratégies simples pour améliorer la santé cérébrale au quotidien.

Le projet repose également sur un site web multilingue (français, luxembourgeois, alle-

Facteurs de mode de vie pour la santé cérébrale

Acronyme: **B.R.A.I.N.P.O.W.E.R.²***

- B** – Bouger: pratiquer une activité physique régulière;
- R** – Réduire: limiter le sel, le sucre et les graisses de mauvaise qualité;
- A** – Alcool et tabac: en diminuer la consommation;
- I** – Interaction sociale: entretenir des relations et des échanges réguliers;
- N** – Nuit réparatrice: favoriser un sommeil de qualité;
- P** – Prévenir: éviter les blessures à la tête;
- O** – Organes sensoriels: protéger la vue et l'audition, clés d'entrée de l'information;
- W** – *Wellbeing*: prendre soin de sa santé mentale et de son bien-être;
- E** – Éducation: stimuler son cerveau par l'apprentissage tout au long de la vie;
- R²** – Respirer un air de qualité (réduire l'exposition à la pollution) et réduire le temps d'écran.

*B.R.A.I.N.P.O.W.E.R.² concept © University of Luxembourg, 2025



mand et portugais), ainsi que sur une présence active sur les réseaux sociaux. Des ambassadeurs issus de différents horizons participent aussi à la sensibilisation en partageant leurs propres habitudes favorables au cerveau.

L'équipe, encadrée par des chercheurs en neurosciences, psychologie et santé publique, développe également des contenus en lien avec des thématiques variées comme l'activité physique, l'environnement ou encore les périodes de vie spécifiques.

Une approche positive de la santé du cerveau

L'un des choix forts du projet est de privilégier le terme «*brain health*» plutôt que des mots plus anxiogènes comme «*démence*». L'objectif est de favoriser une approche positive, cen-

“La santé cérébrale n'est pas une question d'âge mais d'habitudes.”

trée sur les capacités du cerveau: mémoire, concentration, apprentissage, raisonnement, mais aussi humeur et équilibre émotionnel.

Cette vision globale s'appuie sur une idée essentielle: prendre soin de son cerveau, c'est aussi prendre soin de sa qualité de vie.

À propos de GetBrainHealthy

GetBrainHealthy est une initiative de communication scientifique et de santé publique portée par l'Université du Luxembourg et financée par le Fonds National de la Recherche. Sa mission est de rendre la science du cerveau accessible à tous et d'encourager des choix de vie favorables à la santé cognitive tout au long de la vie. ●

getbrainhealthy.org/luxembourg/

Avez-vous 10 minutes? Parlons de la santé du cerveau! Aidez-nous à élaborer de futures stratégies de communication, à sensibiliser le public et à renforcer la prévention dans le domaine de la santé du cerveau. Participez à notre enquête: survey.uni.lu/index.php/744747?lang=fr



Blëtzt a.s.b.l.
Association luxembourgeoise pour concernés
d'un accident vasculaire cérébral

Depuis 2013, Blëtzt a.s.b.l. s'engage au Luxembourg en faveur des enfants, des adolescents, des adultes et de leurs familles touchés par un accident vasculaire cérébral (AVC), et les accompagne à toutes les étapes de la maladie.

L'association est active dans la sensibilisation et l'information sur les facteurs de risque et les signes de reconnaissance d'un AVC.

Blëtzt a.s.b.l. est placée sous le haut patronage de Son Altesse Royale la Grande-Duchesse et est reconnue d'utilité publique.

5, rue Jean Antoine Zinnen - L-3286 Bettembourg
+352 26 51 35 51 - info@bletzt.lu - www.bletzt.lu

CMCM-ASSISTANCE

Dans le  monde 

 entier, pour toi
et ta  famille,
dès le premier
jour! 

cmcm.lu

HOTLINE 24/7

+352 44 44 44

CMCM

ÄR GESONDHEITSMUTUELLE
ZANTER 1956



Une maladie qui ne touche pas que les seniors

Face à l'augmentation des cas de démence, l'Association Luxembourg Alzheimer accompagne depuis près de 40 ans les personnes concernées et leurs proches. Longtemps associées au grand âge, ces pathologies touchent aussi des personnes plus jeunes.

Sandrine Stauner-Facques

Créée en 1987 par des familles confrontées à l'absence de structures adaptées, l'Association Luxembourg Alzheimer (ALA) est aujourd'hui un acteur central de l'accompagnement des personnes atteintes de démence et de leurs proches au Luxembourg.

Entretien avec Michèle Halsdorf, chargée de direction pour les services ambulatoires de l'Association Luxembourg Alzheimer (ALA) qui revient sur les enjeux actuels et l'importance d'un accompagnement adapté.



Une mission qui n'a jamais changé

Depuis sa création, l'ALA poursuit un même objectif: améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec une maladie démentielle et de leurs proches. L'information, le conseil et l'accompagnement restent le fil conducteur de son action, même si les besoins et les dispositifs se sont fortement développés au fil des années.

Un accompagnement à chaque étape de la maladie

L'association propose aujourd'hui une prise en charge complète: un service d'aide et de soins à domicile, cinq foyers de jour répartis dans le pays, ainsi qu'une maison de séjour et de soins spécialisée à Erpeldange-sur-Sûre. Elle organise également des groupes de sou-



tien, des formations pour les proches et les professionnels, ainsi qu'une helpline accessible 24h/24 pour répondre aux situations d'urgence et aux moments de détresse.

Une réalité qui concerne de plus en plus de familles

La sensibilisation du grand public est essentielle face à l'augmentation constante du nombre de personnes touchées. Selon les chiffres 2025 d'Alzheimer Europe, le Luxembourg compte aujourd'hui 9.205 personnes atteintes d'une maladie démentielle sur 680.454 habitants, soit 3,5% de la population.

Les projections pour 2050 sont tout aussi parlantes: le nombre de personnes concernées pourrait atteindre 20.216, soit plus du double de la situation actuelle.

Au-delà des chiffres, ces maladies peuvent toucher chacun. De nombreuses personnes connaissent aujourd'hui, dans leur entourage proche ou éloigné, quelqu'un concerné par la démence. Si certains médicaments permettent de ralentir l'évolution de certaines formes, il n'existe pas encore de traitement curatif. D'où l'importance d'informer, de sensibiliser et d'accompagner davantage les personnes concernées, ainsi que leurs proches.

Prévenir pour réduire les risques

Les recherches montrent qu'une partie des risques peut être réduite. Près de 45% du risque de développer une démence pourrait

être diminué en agissant sur 14 facteurs de risque identifiés. Pour l'ALA, la prévention doit donc commencer tôt, dès le plus jeune âge, afin de mieux anticiper ces maladies.

Un défi croissant: les démences précoces

Contrairement aux idées reçues, la démence ne concerne pas uniquement les personnes âgées. Il y a de plus en plus de personnes jeunes atteintes de démence.

- Nous avons au Luxembourg 380 personnes qui ont entre 30 et 59 ans et qui sont atteintes d'une maladie démentielle;
- Et 229 personnes qui ont entre 60 et 64 ans qui sont atteintes d'une maladie démentielle;
- 609 personnes au Luxembourg sont encore très jeunes et déjà atteintes d'une maladie démentielle. Pour ces personnes c'est déjà très compliqué d'avoir le bon diagnostic (c'est essentiel pourtant) et cela prend du temps. On pense souvent que ces personnes font un burn-out ou une dépression.

Pour ces patients, le diagnostic est souvent plus difficile et plus tardif. L'association développe donc des accompagnements spécifiques et dispose notamment d'une unité spécialisée pour les personnes plus jeunes au sein de sa maison de séjour et de soins, afin de mieux répondre à leurs besoins.

Ne jamais rester seul face au diagnostic

Pour Michèle Halsdorf, le message aux familles est clair: il ne faut pas affronter la maladie dans l'isolement. Dès l'annonce du diagnostic, il est essentiel de chercher de l'aide, des informations et un accompagnement adapté.

Un soutien précoce permet aux personnes concernées et à leurs proches de mieux faire face aux défis du quotidien et de préserver, autant que possible, leur qualité de vie. •



Association Luxembourg Alzheimer
Service Accompagnement et Conseil (ACO)
Tél. 26 007-777 - alzheimer.lu

Allaitement: conseils, réponses et accompagnement

À l'occasion de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel qui a lieu en août, notre édition met en lumière un sujet essentiel, intime et universel: l'allaitement. Il est important d'aborder cette thématique avec bienveillance, information et ouverture.

Sandrine Stauner-Facques



Naturel et instinctif pour certaines, plus complexe pour d'autres, l'allaitement soulève de nombreuses questions et donne lieu à des expériences très diverses. Entre besoin de soutien, préparation, difficultés éventuelles et place de la maman dans cette aventure, chaque parcours s'écrit de façon unique.

Rencontre avec Daniëlle Federspiel-Haag, sage-femme (membre de l'association des sage-femmes Luxembourg) et fondatrice de Lunata, et Oxana Belova, consultante en lactation.

Se préparer à l'allaitement avant la naissance

Si l'allaitement était autrefois perçu comme instinctif et spontané, les futures mamans y sont aujourd'hui confrontées avec davantage de questionnements et parfois un manque d'informations. Se préparer à l'allaitement permet de réduire le stress des débuts. Il est

conseillé de s'informer en amont et de se faire accompagner par des professionnels comme une sage-femme ou une consultante en lactation. Cet accompagnement permet d'aborder la naissance et l'allaitement avec davantage de confiance et de sérénité.

Les difficultés du début d'allaitement et comment les dépasser

Les premiers jours peuvent parfois être compliqués, notamment en raison de l'isolement maternel. Au Luxembourg, de nombreuses femmes expatriées se retrouvent sans leur entourage familial, ce qui peut accentuer la solitude.

Le manque d'information reste également un frein important. À cela s'ajoute un facteur structurel: les séjours hospitaliers plus courts ne permettent pas toujours de mettre en place l'allaitement de manière optimale.

C'est pourquoi un suivi précoce et régulier par une sage-femme, dès la grossesse et après la naissance est essentiel pour accompagner les débuts et prévenir les difficultés.



Comment savoir si bébé tète correctement et est suffisamment nourri?

Plusieurs signes permettent de savoir si un bébé tète correctement et reçoit suffisamment de lait maternel. Pendant la tétée, le bébé doit avoir une bonne prise du sein: sa bouche est bien ouverte, ses lèvres retroussées vers l'extérieur et son menton est en contact avec le sein. La succion est régulière et l'on peut souvent entendre ou observer qu'il déglutit.

Après la tétée, le bébé semble généralement apaisé et rassasié. Une bonne prise de poids, adaptée à son âge, est également un indicateur important. On surveille aussi le nombre de couches mouillées et sales: un nourrisson bien hydraté urine régulièrement et a des selles adaptées à son âge.

Chez la maman, les tétées ne doivent pas provoquer de douleurs importantes ou de crevasses persistantes. En cas de doute, il est

EXTRAITS DE PLANTES BIO EN AMPOULES

Parce que la Nature possède en son cœur tout ce qui est nécessaire à notre équilibre.

OxyPhyteau a choisi d'élaborer une gamme de compléments alimentaires qui allie Science et Nature pour vous offrir le meilleur des plantes dans une ampoule.

Sans colorant • Sans conservateur • Sans alcool



OxyPhyteau
La Source d'actifs

11 Complexes
23 Simples

QUALITÉ
CONTRÔLÉE PAR LA
BIOÉLECTRONIQUE
DE VINCENT



Biodynamizer®

oxyphyteau.com



Plantes issues
de l'agriculture
biologique



LU-BIO-04





toujours conseillé de demander l'avis d'une sage-femme ou d'une consultante en lactation.

Le rôle essentiel du partenaire et de l'entourage

Le soutien de l'entourage joue un rôle déterminant dans la réussite de l'allaitement. Le partenaire, en particulier, contribue à protéger la mère durant le post-partum, en l'allégeant des tâches quotidiennes et en l'encourageant. Ce soutien émotionnel et pratique permet à la maman de vivre cette période avec plus de sérénité.

Allaitement exclusif, mixte ou sevrage: des choix sans culpabilité

Le choix du mode d'allaitement est personnel et varie aussi selon les cultures. La durée et la pratique diffèrent d'un pays à l'autre. L'allaitement présente une grande praticité: alimentation toujours disponible, à bonne température, sans préparation ni stérilisation. Mais il implique aussi une disponibilité importante et une certaine organisation. Le tirage du lait peut offrir plus de flexibilité, mais demande du temps et de l'anticipation. L'OMS recommande un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois, suivi d'une diversification alimentaire progressive.

Au Luxembourg, les mères bénéficient d'un cadre particulièrement protecteur. Le congé parental permet d'accompagner sereinement les premiers mois de vie de l'enfant, et lors de la reprise du travail, le congé d'allaitement pré-

voit des aménagements spécifiques: sur une journée de travail de 8 heures, la mère dispose de deux pauses de 45 minutes pour allaiter son bébé ou tirer son lait.

Le message aux futures mamans

Il est conseillé de ne pas se laisser submerger par les réseaux sociaux ou par la multiplication des témoignages, qui peuvent parfois être contradictoires ou anxiogènes. Chaque expérience d'allaitement est unique, car elle dépend à la fois de la mère, de l'enfant et du contexte dans lequel elle s'inscrit. Il est donc important d'éviter les comparaisons et de se concentrer sur son propre ressenti, en s'entourant de professionnels de santé lorsque cela est nécessaire.

Lunata: un accompagnement global et professionnel

Lunata est un centre constitué de professionnelles de santé. Faire appel à *Lunata*, c'est faire appel à des professionnelles qui sauront guider les mamans et futures mamans.

On y trouve un support professionnel avec une équipe qui partage les mêmes valeurs, la même expertise. Le centre propose différents ateliers avec des sage-femmes (professionnelles de santé: leur prestation est prise à 100% en charge par la CNS), une ostéopathe, une consultante en lactation, une psychothérapeute et une doula (personne qui accompagne émotionnellement et physiquement les parents pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum).

En collaboration avec le Mondorf Domaine thermal, *Lunata* a également développé «Le village mamans», proposant des séjours prénataux et post-nataux pour accompagner les femmes dans leur nouvelle parentalité. Un concept innovant qui rencontre un franc succès. ●





RECETTES



COURGETTES FARCIES

L'astuce de Sandrine:

Choisissez tous les légumes de saison qui vous plaisent (tomates, pommes de terre, poivrons...)



PAVLOVA AUX FRAISES

L'astuce d'Anne:

Pour réussir sa meringue, il faut absolument utiliser des blancs d'œufs à température ambiante.



COURGETTES FARCIES

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 courgettes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 300 à 400 g de viande hachée (bœuf ou mélange bœuf/veau) selon la taille de vos légumes
- 40 g de parmesan
- 1 œuf
- Persil frais
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Herbes de Provence ou thym



Mode de préparation

- Laver les légumes. Couper le dessus des courgettes, puis les évider délicatement. Garder la chair des légumes.
- Dans un saladier, mélanger la viande hachée, l'oignon et l'ail finement émincés.
- Ajouter l'œuf, le persil ciselé et la chair des légumes coupée en petits morceaux. Assaisonner avec sel, poivre et herbes de Provence. Mélanger.
- Remplir généreusement chaque légume avec la préparation. Disposer dans un plat allant au four. Arroser d'un filet d'huile d'olive et ajouter un petit fond d'eau.
- Faire cuire à 180°C pendant 45 à 50 min.
- Parsemer de persil frais avant de servir.

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



PAVLOVA AUX FRAISES

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 500 g de fraises
- 4 blancs d'œufs à température ambiante
- 20 cl de crème liquide entière
- 160 g de mascarpone
- 220 g de sucre glace
- 10 g de Maïzena®
- 1 gousse de vanille
- 1 c à s de vinaigre de vin rouge
- Quelques feuilles de menthe



Mode de préparation

- Préchauffer le four à 160°C. Monter les blancs en neige ferme, incorporer le sucre glace. Fouetter vinaigre et Maïzena®, ajouter et battre 3 min.
- Tracer un cercle de 20 cm sur du papier cuisson, déposer la meringue et former un disque avec des boules autour. Cuire 1h30, baisser aussitôt à 110°C. Laisser refroidir.
- Monter la crème bien froide en chantilly avec le mascarpone et les graines de vanille. Réserver au frais.
- Équeuter les fraises (ajouter un filet de balsamique blanc et un peu de sucre si souhaité).
- Dresser: meringue, chantilly, fraises, menthe. Servir de suite.

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)

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

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»

Lupus: mieux reconnaître la maladie, structurer les parcours de soins et connecter l'expertise européenne

Le lupus érythémateux systémique (LES) est une maladie auto-immune chronique encore souvent difficile à diagnostiquer, qui touche des millions de personnes dans le monde.

Cette pathologie inflammatoire complexe peut affecter plusieurs organes à la fois – la peau, les articulations, les reins, le cœur ou encore les poumons – ce qui en fait une maladie dite «systémique» ou «multisystémique». Pour mieux comprendre ses mécanismes, son impact sur la vie quotidienne des patients et l'importance d'une prise en charge multidisciplinaire, faisons le point avec le Pr Vital Da Silva Domingues, spécialiste en médecine interne au CHL.

Dans le lupus, le système immunitaire – dont le rôle est normalement de protéger l'organisme contre les infections et les agressions extérieures – se dérègle et attaque les propres cellules et tissus du corps. La maladie évolue

généralement par poussées, entrecoupées de périodes de rémission, rendant son évolution imprévisible et parfois difficile à vivre pour les patients.

Une maladie invisible qui touche surtout les jeunes femmes

Le lupus apparaît le plus souvent chez les jeunes adultes, entre 18 et 30 ans, mais peut aussi survenir plus tard, jusqu'à environ 45 ans, et plus rarement chez l'enfant ou le nourrisson, sous la forme d'un lupus néonatal.

Dans près de 9 cas sur 10, il touche des femmes. Les raisons exactes restent inconnues, même si des facteurs hormonaux et

génétiques sont fortement suspectés. Les symptômes physiques du lupus s'accompagnent souvent de répercussions psychologiques, sociales et professionnelles importantes. Comme le souligne le Pr Da Silva Domingues: *«L'un des aspects les plus difficiles du lupus est son caractère invisible. Les symptômes comme la fatigue persistante ou les douleurs chroniques ne se voient pas, ce qui peut renforcer le sentiment d'isolement chez les personnes atteintes. Une prise en charge psychologique est souvent nécessaire. Les premiers symptômes apparaissent fréquemment dès le plus jeune âge, à une période où les patients ne disposent pas encore des ressources émotionnelles, ni des outils nécessaires pour comprendre, exprimer et gérer leur maladie.»*

Des symptômes très variés

Le lupus est souvent appelé **«la maladie aux mille visages»**, car ses manifestations varient fortement d'une personne à l'autre.

Le signe le plus connu est **une rougeur en forme d'ailes de papillon sur le visage**, qui a inspiré le nom de la maladie (lupus signifiant «loup» en latin).

Mais le lupus peut aussi se manifester par:

- des douleurs articulaires (arthrite) et musculaires;
- une grande fatigue;
- des aphtes;
- une perte de cheveux;
- une fièvre légère
- une photosensibilité;
- des troubles neurocognitifs (brouillard cérébral...);
- des troubles neuropsychiatriques (anxiété, dépression, psychoses...);
- une inflammation du cœur (péricardite);
- ...

Pr Vital Da Silva Domingues, médecin spécialiste en médecine interne au CHL et coordinateur ERN ReCONNET pour le hub national du CHL, souligne: *«Cette grande diversité des symptômes, souvent communs avec d'autres maladies, rend le diagnostic difficile et explique*

“ Sensibiliser au lupus, ce n'est pas seulement mieux informer: c'est aussi permettre un diagnostic plus précoce, orienter les patients vers les bons parcours de soins et renforcer la coordination entre les professionnels. C'est exactement l'esprit d'ERN ReCONNET: connecter l'expertise pour améliorer concrètement la vie des patients.

Pr Vital Da Silva Domingues ”



de nombreux cas d'errance médicale. Poser un diagnostic précoce est donc essentiel afin d'agir rapidement sur la maladie, d'en améliorer l'évolution et de protéger les organes vitaux lors des formes sévères.»

Comment diagnostique-t-on le lupus?

Le diagnostic repose sur un ensemble d'éléments cliniques et biologiques. Des analyses sanguines permettent notamment de détecter des auto-anticorps caractéristiques, comme les anticorps **anti-ADN natif (anti-dsDNA)**. Pr Da Silva Domingues: *«La présence d'anticorps anti-ADN natif est très évocatrice dans un contexte clinique compatible, mais elle ne suffit pas à elle seule à poser le diagnostic. Le diagnostic du lupus*

repose toujours sur l'association de manifestations cliniques, biologiques et immunologiques. À l'inverse, certains médicaments peuvent induire un lupus dit «médicamenteux», généralement réversible après l'arrêt du traitement en cause.»

Des traitements de plus en plus personnalisés

À ce jour, il n'existe pas encore de traitement capable de guérir définitivement le lupus. Cependant, les avancées réalisées ces dernières années dans la compréhension de la maladie ont considérablement amélioré la prise en charge des patients.

Longtemps basés sur des traitements standards, les soins évoluent aujourd'hui vers des approches plus ciblées, notamment grâce aux immunothérapies qui montrent des résultats encourageants, surtout sur les atteintes rénales et cutanées.

Dans les formes les plus sévères, certains médicaments déjà utilisés dans d'autres maladies auto-immunes peuvent également être proposés. Dans certaines formes sévères, réfrac-



taires et très sélectionnées, des approches innovantes, encore en cours d'évaluation ou réservées à des centres hautement spécialisés, peuvent être discutées, comme la transplantation de cellules souches hématopoïétiques ou les thérapies par cellules CAR-T.

Les objectifs thérapeutiques ont eux aussi évolué. *«Aujourd'hui, nous ne visons plus seulement la disparition ou l'amélioration des symptômes, mais aussi une rémission biologique, mesurable grâce aux analyses sanguines. Nous cherchons ainsi à contrôler durablement l'inflammation, limiter au maximum la survenue des poussées et améliorer la qualité de vie des patients.»*, précise le Pr Da Silva Domingues.

Une approche moderne et multidisciplinaire

Au CHL, les patients atteints de lupus bénéficient d'une **prise en charge multidisciplinaire** associant médecine interne, rhumatologie, néphrologie, dermatologie, neurologie, gynécologie, soins infirmiers spécialisés et d'autres disciplines selon les besoins spécifiques de chaque patient.

Cette coordination permet une évaluation complète de la maladie, une adaptation individualisée des traitements, ainsi qu'un suivi régulier à long terme. L'objectif est non seulement de contrôler l'activité du lupus, mais aussi de préserver la qualité de vie, l'autonomie et le fonctionnement quotidien des patients.

Le CHL dispose également d'un **hôpital de jour de médecine interne** qui joue un rôle important dans le parcours de soins. Celui-ci permet la réalisation de bilans spécialisés, l'administration de traitements ciblés, l'éducation thérapeutique et une coordination étroite entre les différents intervenants, tout en limitant le recours à des hospitalisations prolongées.

Le développement de ce parcours vise à faciliter l'identification précoce des patients, réduire l'errance diagnostique, accélérer l'accès à une expertise spécialisée et organiser un suivi coordonné à long terme.

Il insiste également sur l'importance d'un **suivi de qualité par un médecin spécialisé dans le lupus** qui connaît bien le patient, ainsi que son histoire et l'évolution de sa maladie.

ERN ReCONNET: structurer l'expertise et faciliter l'accès aux soins

Cette dynamique s'inscrit dans la participation du CHL à **ERN ReCONNET**, le réseau européen de référence consacré aux maladies rares et complexes du tissu conjonctif. Ce réseau vise à améliorer la prise en charge des patients grâce au partage d'expertise entre centres spécialisés, à l'harmonisation des pratiques, au développement de parcours de soins coordonnés et à une meilleure visibilité de ces maladies.

Au Luxembourg, le CHL travaille au renforcement progressif d'un parcours dédié aux maladies auto-immunes systémiques, avec une attention particulière portée au lupus, au syndrome des antiphospholipides, à la sclérodémie systémique, au syndrome de Sjögren, aux connectivités indifférenciées et aux situations complexes nécessitant une expertise multidisciplinaire.

Dans ce cadre, un **parcours d'orientation rapide** est en cours de structuration au sein de l'hôpital de jour de médecine interne du site d'Eich. Il vise à faciliter l'accès à un avis spécialisé pour les patients présentant un lupus connu, suspecté ou une autre maladie auto-immune systémique complexe, à réduire les délais diagnostiques et à mieux identifier les situations à risque. Un questionnaire de pré-orientation permet d'identifier les symptômes d'alerte, de prioriser les demandes et d'orienter chaque patient vers l'évaluation la plus adaptée.

Ces initiatives s'inscrivent dans une volonté plus large de renforcer la visibilité, l'organisation et la coordination de la prise en charge des maladies auto-immunes systémiques rares au Luxembourg, en lien avec les standards et les objectifs portés par ERN ReCONNET. ●

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.

Terre d'Afrique: un voyage sensoriel et solidaire à Mondorf

Depuis des millénaires, les soins de beauté en Afrique reposent sur des rituels naturels transmis de génération en génération. La peau y est souvent perçue comme un reflet de la santé et du bien-être.

Dans de nombreuses cultures africaines, prendre soin de sa peau, c'est prendre soin de soi; mais aussi valoriser son héritage et sa communauté. Ces gestes de soin intègrent des ingrédients bruts et puissants: huiles, beurres, argiles, plantes, directement issus de la richesse des environnements locaux.

Soins d'aujourd'hui inspirés des rituels d'antan

Aujourd'hui encore, ces savoir-faire ancestraux inspirent les routines modernes. En associant gestes traditionnels et avancées scientifiques, les soins contemporains redécouvrent les bienfaits d'ingrédients botaniques riches en antioxydants. Massages, bains de vapeur, gommages végétaux: les pratiques venues du continent africain nourrissent une approche naturelle et consciente de la beauté.

Alors, pourquoi ne pas vous en inspirer pour votre propre rituel bien-être? Bonne nouvelle: nul besoin de parcourir des milliers de kilomètres pour découvrir ces trésors naturels. Au Luxembourg, le Domaine Thermal de Mondorf vous invite à un véritable voyage sensoriel à travers son rituel «Terre d'Afrique», inspiré des savoir-faire de beauté transmis depuis des générations sur le continent africain.

L'huile de marula, le beurre de karité, l'hibiscus ou encore le savon noir au charbon font partie de ces ingrédients emblématiques qui



nourrissent, purifient et apaisent la peau tout en respectant l'environnement.

Le beurre de karité, l'or des femmes

Parmi ces ingrédients incontournables, le beurre de karité occupe une place de choix. Il est extrait d'une noix récoltée notamment en Côte d'Ivoire, au Burkina Faso ou au Mali. Saviez-vous qu'on l'appelle aussi «l'or des femmes»? En effet, la majorité des personnes qui cultivent et vendent le beurre de karité sont des femmes africaines. En Côte d'Ivoire, les femmes jouent un rôle essentiel dans la filière du karité. Pourtant, alors qu'elles représentent près de 70% de la main-d'œuvre agricole, seules 3% d'entre elles sont propriétaires de terres. Ce contraste met en lumière des inégalités de genre encore bien réelles, tout en rappelant l'importance de valoriser les savoir-faire des femmes qui jouent un rôle essentiel dans la filière du karité et dans le développement de leurs communautés.

C'est dans cet esprit qu'est née cette collaboration entre la Fondation Follereau Luxembourg, le Domaine Thermal de Mondorf et MissBak.

La Fondation Follereau Luxembourg, le Domaine Thermal de Mondorf et MissBak, une marque luxembourgeoise de cosmétiques 100% naturels d'origine africaine, renouvellent leur collaboration autour du rituel «Terre d'Afrique». Fort du succès rencontré lors de



sa première édition l'année dernière, ce rituel bien-être revient pour une deuxième année consécutive. Véritable invitation au voyage sensoriel à travers les richesses naturelles du continent africain, il allie détente, soin de la peau... et engagement solidaire.

Un soin des sens qui fait du sens

En choisissant ce rituel, vous prenez soin de vous tout en soutenant un projet d'insertion socio-professionnelle soutenu par la Fondation Follereau Luxembourg dans le village de Kaloukro, en Côte d'Ivoire.

Ce projet accompagne 45 jeunes filles âgées de 14 à 30 ans, en situation de grande précarité, déscolarisées, issues de familles désœuvrées et bien souvent devenues mères très jeunes dans leur parcours de formation professionnelle en couture, coiffure et pâtisserie. En plus d'une formation qualifiante sur trois ans, elles bénéficient d'un système de garde-rie pour leurs enfants, d'un accompagnement médical, psychosocial et alimentaire, pour elles et leurs enfants également.

«Terre d'Afrique» sera disponible de la fin juillet à la fin novembre 2026. Voici ce qui vous attend:

- Un gommage corps inspiré des rituels africains, associant notamment des ingrédients naturels tels que l'hibiscus pour exfolier la peau en douceur et révéler son éclat;
- Un soin nourrissant à base d'huiles végétales inspirées des traditions africaines, idéal pour hydrater la peau et prolonger les bienfaits du rituel grâce à un massage relaxant;
- Une chantilly corporelle riche et sensorielle à base de beurres végétaux, dont le karité, reconnue pour ses propriétés nourrissantes et protectrices;
- Un nettoyage tout en douceur grâce à des soins d'inspiration végétale respectueux de l'équilibre naturel de la peau.

Le rituel «Terre d'Afrique» est proposé exclusivement au Domaine Thermal de Mondorf. Vous pouvez réserver votre soin directement sur leur site internet ou par téléphone. Une partie des bénéfices sera reversée à la Fondation Follereau pour soutenir l'insertion socio-professionnelle des jeunes filles de Kaloukro.

Et pour prolonger l'expérience à la maison, un mini coffret composé des produits utilisés pendant le soin sera également proposé à la vente sur place. Une belle façon de faire durer les bienfaits du rituel tout en découvrant davantage les trésors de la cosmétique naturelle inspirée des savoir-faire africains.

Alors, offrez-vous (ou à une personne chère à votre cœur) cette parenthèse beauté pleine de sens. Une expérience qui célèbre la richesse des traditions africaines, met à l'honneur des ingrédients naturels d'exception et contribue à soutenir les femmes de demain. ●



www.ffl.lu - 44 66 06 1 - info@ffl.lu

Bungee fitness: mettez du fun dans votre activité physique

Le bungee fitness est une activité complète et hyper ludique. En combinant cardio, renforcement musculaire et sensations de légèreté, il offre une expérience unique et a de nombreux objectifs, que ce soit la perte de poids, la remise en forme ou simplement le plaisir de bouger autrement.

Sabrina Frohnhofers

Le bungee fitness, également connu sous les noms de *bungee workout* ou *bungee dance*, se déroule dans une salle spécialement équipée d'élastiques robustes fixés au plafond, à plus de 3 m de haut. Vous enfiler un baudrier comme à l'escalade et c'est parti. C'est un mélange détonnant de cardio, d'acrobaties et de légèreté, ce qui lui vaut de s'imposer aujourd'hui comme l'une des tendances les plus funs. Mais attention, dans le secteur, la discipline est encore rare, elle est enseignée uniquement à Esch-Belval ou à Nancy en France, ainsi que dans quelques salles belges.

Quand le jeu s'invite

On saute, on se propulse, on s'allonge et on rebondit comme en apesanteur, tout en sollicitant les jambes, le gainage et le cardio. À mi-chemin entre le trampoline, la danse aérienne et le circuit training, cette discipline transforme

la séance en un véritable jeu où l'effort devient plaisir. À Esch, depuis novembre 2023, Denise Bernuci Da Silva s'est lancée. *«Je me suis formée à Milan, à Manchester et en Espagne. Le matériel, je l'ai acheté dans mon pays natal, au Brésil, je voulais quelque chose de confortable.»*

Né en Thaïlande il y a quelques années, le bungee fitness s'est exporté en Europe et aux États-Unis grâce aux réseaux sociaux. Le concept séduit par sa capacité à rendre le sport plus ludique, tout en offrant un entraînement complet et efficace.

Les bienfaits

Le bungee fitness sollicite l'ensemble du corps: jambes, fessiers, abdominaux, bras, dos et même muscles stabilisateurs souvent délaissés dans d'autres disciplines. Le harnais et les élastiques permettent de travailler avec une résistance variable, ce qui renforce la tonicité musculaire. C'est aussi très cardio, les

Le sport ne doit pas être une torture

Denise était prof de yoga, elle a suivi de multiples formations. Elle a ouvert *Aeclectica* en partenariat avec Valeria Fatteri à Esch. «*On voulait en faire un lieu vivant et ludique, mais surtout atypique.*» Bungee, yoga au sol et aérien, acrobaties, danse yoga, strong et step sont dispensés à Esch par 14 coaches, dans 3 salles distinctes. Depuis 2025, le Pilates reformer a fait son entrée dans le planning et est très prisé. «*Le sport ne doit pas être une torture, il doit être un plaisir*», voilà le leitmotiv de la dynamique brésilienne.

séquences dynamiques, mêlant sauts et accélérations, stimulent le système cardiovasculaire. Une séance d'une heure peut brûler jusqu'à 600 calories, selon l'intensité et le poids du pratiquant. C'est donc une activité idéale pour améliorer son endurance tout en favorisant la perte de masse grasse. Grâce au soutien des élastiques, le corps subit beaucoup moins de chocs qu'avec des sports au sol comme la course à pied ou le HIIT classique. Les sauts deviennent plus doux pour les genoux, les chevilles et la colonne vertébrale, ce qui rend la discipline adaptée aux personnes cherchant un entraînement sans traumatisme articulaire.

Les contre-indications

Comme tout sport, le bungee ne peut pas être pratiqué par tout le monde. «*En cas de problème de dos ou à la nuque, on déconseillera*», précise Denise. Quant aux femmes enceintes, ce n'est pas recommandé. «*Chez nous, il suffit de peser 45 kg au minimum et de mesurer 1,45 m.*» Les ados sont donc les bienvenus.

La séance type dure une heure. Il faut prévoir un t-shirt qui couvre le ventre pour éviter le frottement du harnais, un short ou des leggings et une paire de baskets. Tout commence par l'ajustement du baudrier, la coache s'en chargera, puis il y aura un échauffement. Ensuite, vous pourrez enchaîner les montées de genoux, les talons fesses, les squats, tout en sautant, mais aussi virevolter à droite puis à gauche. À mi-parcours, la sangle du harnais passe de l'arrière à l'avant pour travailler d'autres muscles dont les abdos. Et c'est ludique car en duo vous pouvez vous accrocher par les mains ou les jambes, voire attraper un cerceau. Pour finir en beauté, quelques étirements sont de rigueur.

Alors si vous aimez le lâcher prise, si vous avez envie de bouger autrement, lancez-vous. C'est libérateur. Par contre, attendez-vous à quelques bleus autour de la taille le lendemain. «*C'est comme la pole dance*, précise la coache Nazaré Moreira, *ça peut faire un peu mal au début, mais c'est tellement fun et différent.*» Effectivement, on a testé et adoré cette séance. ●

**Contact: Aeclectica au BlocX à Esch
+352 661150540**

Comptez 17€ la séance découverte.

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

Les bons réflexes à adopter en été



Alors que les températures sont au plus haut, nos compagnons à quatre pattes ne supportent pas la chaleur de la même manière que nous. La chaleur de l'été implique quelques ajustements dans notre routine avec nos chiens.

Christine Léonard

Nos canidés ont une gestion de leur chaleur différente de la nôtre. Contrairement à l'humain, le chien n'a pas de glandes sudoripares (les glandes qui produisent la sueur) sur tout le corps, mais uniquement sous leurs pattes, entre les coussinets. Leur système de climatisation principal est le halètement, mais il est moins efficace que notre transpiration globale.

L'indispensable hydratation

Veillez bien sûr à ce que votre chien ait toujours à disposition de l'eau fraîche. Évitez néanmoins de lui donner de l'eau glacée, qui pourrait provoquer un choc thermique.

Lors de longues sorties, prenez avec vous une gourde adaptée aux animaux, ou même une simple gamelle que vous pourrez remplir d'eau afin de garder votre chien bien hydraté tout au long de la journée.

Une astuce qui leur fera toujours plaisir, tout en maintenant leur hydratation, est de congeler des petits morceaux de fruits. Melon, pastèque, banane, ces friandises glacées seront le succès de votre été!

Adapter les promenades

On privilégie les promenades dans les bois pour profiter de l'ombre apportée par les arbres et du sol plus frais. Essayez d'éviter de sortir aux heures les plus chaudes, surtout si votre chien doit marcher sur du bitume brûlant. Plus votre chien est petit, plus il sera impacté par la réver-

bération de la chaleur par le sol.

Faites-le marcher sur de la pelouse, des pavés ou des dalles en pierre dès que possible. Sinon, vous pouvez lui acheter des petites bottines adaptées qui protégeront leurs pattes de la chaleur du bitume.

En rentrant à la maison, rincer leurs pattes avec de l'eau tiède leur procurera le plus grand des biens en les aidant ainsi à baisser leur température corporelle.

Aménagement de la maison

Pour leur maintenir un espace de vie leur permettant de rester au frais, fermez volets, tentures, comme vous le feriez pour vous. Idéalement, laissez-leur un accès à une pièce avec du carrelage, sur lequel ils apprécieront de pouvoir s'étendre et se rafraîchir.

Astuce: mouillez une serviette, essorez-la et placez-la par terre, à l'ombre, pour que votre chien puisse se coucher dessus. Effet fraîcheur garanti! Ne lui placez cependant jamais de serviette mouillée sur le dos, cela créerait un effet de serre qui lui fera monter sa température.

Repérer les signes d'un coup de chaleur

Le coup de chaleur est une urgence vitale qui se manifeste par un halètement frénétique, une salivation abondante voire mousseuse, des gencives d'un rouge très foncé et une démarche vacillante.

Si ces signes apparaissent, placez votre chien à l'ombre, proposez lui à boire sans le forcer et appelez immédiatement votre vétérinaire. ●

SORTIR



SHOW ELECTRO-SAX

Jimmy Sax

L'artiste français a su imposer sa signature unique en réinventant la musique électronique grâce à l'énergie et à l'émotion du saxophone live. À la croisée du jazz, de la house et de l'électro, il s'est forgé une place à part sur la scène internationale. Révélé sur les plus grands festivals mondiaux comme Tomorrowland et Ultra Miami, il a également collaboré avec des artistes majeurs tels que David Guetta, Ofenbach ou Kungs. Mais c'est surtout sur scène que son univers prend toute son ampleur.

Ses morceaux emblématiques comme *Be Mine*, *X* ou *Family* deviennent de véritables performances live, portées par des improvisations intenses et une présence scénique captivante.

Samedi 10 octobre à 20h30 au CHAPITO du Casino 2000 - Ouverture des portes à 19h30
Tarif: à partir de 55 € - casino2000.lu

EXPOSITION

Christine Sun Kim

L'artiste Christine Sun Kim, basée à Berlin, a réalisé une installation *in situ* pour le pavillon Henry J. et Erna D. Leir du Mudam. Sa pratique multidisciplinaire s'intéresse aux dimensions visuelles, sociales et politiques du son et du langage. En traduisant le monde sonore en formes visuelles – à travers infographies, notations musicales ou langue des signes améri-



Installation view, Christine Sun Kim, *Time Owes Me Rest Again*, Queens Museum, New York, 2022. Courtesy of the Artist and Queens Museum. Photo: Hai Zhang

caine (ASL) – Kim partage son expérience en tant que personne sourde, interrogeant les systèmes de pouvoir et les normes invisibles qui structurent les espaces publics et privés. Ses stratégies, incisives et teintées d'ironie lyrique, exposent les mécanismes d'exclusion profondément enracinés et expriment des perspectives trop souvent négligées.

Jusqu'au 10 janvier 2027 au Mudam - mudam.com



CONCERT

Lorde

Après le succès de son single *What Was That* sorti en 2025, l'artiste néo-zélandaise, reconnue pour son univers unique et ses performances épurées, prépare une nouvelle série de dates qui promettent de mettre en lumière toute la puissance de son répertoire, de *Pure Heroine* à ses titres les plus récents.

Ce concert s'annonce comme un moment fort, entre intensité émotionnelle et esthétique minimaliste, fidèle à l'identité artistique qui a fait d'elle l'une des figures majeures de la pop contemporaine.

Mardi 1^{er} septembre au Den Atelier - Ouverture des portes à 19h - atelier.lu - Tarif: 57,50€

Piqûres, soleil, eau... faites attention à vos enfants

L'été, c'est la belle saison, celle des vacances et de l'insouciance, mais elle n'est pas sans risque, surtout pour les plus jeunes. Du simple coup de soleil à la noyade, il vaut mieux être vigilants.

Sabrina Frohnhofer

Ça y est, ce sont les vacances. À vous l'évasion en famille. Mais gardez toujours un œil sur vos enfants, car en été, le danger est partout. Votre premier ennemi, c'est l'eau. Piscines, lacs, étangs, mares, rivières et mer, la noyade concerne surtout les plus petits, qui s'éloignent sans notion du danger. Il faut leur expliquer les risques et surtout leur donner des consignes. Un enfant ne sachant pas nager ne doit pas être laissé seul, même dans 40 cm d'eau. Trop de catastrophes surviennent encore tous les ans (70 à 80 noyades annuelles d'enfants de moins de 16 ans sont recensées en France), et la multiplication des piscines privées ainsi que le manque de vigilance sont redoutables. Dès que possible, inscrivez-les à des cours de natation ou de bébés nageurs pour qu'ils acquièrent les bons réflexes.

Protégez-les du soleil

Le soleil est aussi redoutable. L'exposition doit être minimale, avec une peau couverte par un vêtement ample et léger, idéalement anti-UV, associé à un chapeau et un parasol. Attention, même à l'ombre, au bord de l'eau, un petit n'est pas à l'abri, en raison de la réverbération des rayons. Pensez à associer une crème

“ Avant l'âge de 2 ans, on n'expose jamais un bébé au soleil. L'exposition pendant l'enfance est la principale cause de cancers cutanés à l'âge adulte. ”



solaire protectrice indice 50, à renouveler en cas de baignade, ou au moins toutes les deux heures. Bien évidemment, limitez le temps d'exposition et évitez les sorties entre 11h et 15h. Donnez à boire, souvent, de l'eau, pour éviter la déshydratation. En cas de coups de soleil, appliquez un corps gras sur la zone rouge et vérifiez si l'enfant a ou non de la fièvre. Attention aussi à l'insolation.

Aïe, ça pique

L'été, les petites bêtes sont de sortie. Les piqûres d'hyménoptères (guêpes et abeilles) sont fréquentes, leur gravité est liée au nombre de piqûres, au poids et à l'âge de l'enfant, ainsi qu'à la localisation (visage, bouche, gorge) ou encore à l'éventuel terrain allergique. En cas de piqûres, enlevez précautionneusement et rapidement le dard et désinfectez. Les tiques ne se limitent pas aux animaux, alors ouvrez l'œil, surtout dans les herbes hautes et les forêts. Pensez à prendre avec vous une pince spéciale, disponible dans les pharmacies, car la borréliose de Lyme, connue sous le nom de maladie de Lyme et présente dans l'hémisphère Nord (Amérique du Nord, Europe, Asie) peut, même si elle n'est pas mortelle, laisser des séquelles handicapantes en l'absence de traitement.

Pour passer l'été sereinement, ouvrez l'œil et anticipez les risques. ●

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



PARCE QUE RIEN NE DOIT VOUS FREINER.

POUR DES
JAMBES LÉGÈRES



CIRCULATION
EFFICACITÉ DÉMONTRÉE

Diminution de
86%
de l'inconfort
global*

*Après 60 jours de cure, 86% des consommateurs déclarent que ClimaxolCAPS a soulagé leur inconfort global **au niveau des jambes et des chevilles**. D'après une étude réalisée par un laboratoire indépendant sur 64 personnes ayant pris deux gélules par jour de ClimaxolCAPS, matin et soir, pendant 2 mois.

Complément alimentaire

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

Pour plus de **sensation de fraîcheur sur les jambes**, n'hésitez pas à utiliser en parallèle notre gel cosmétique certifié bio **ClimaxolGel**, pour une prise en charge complète.

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



LEHNING
LABORATOIRES

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935