

Letz be healthy

GRATUIT

Andropause:
de quoi parle-t-on?

**Adopter un chiot
ou un chaton à
l'étranger?**
Les conseils
de votre vétérinaire

Vivre sereinement
une **prise de sang**



Spécial seniors

- Agisme: une invention des médias?
- Clés nutritionnelles pour bien vieillir
- Rester autonome le plus longtemps possible

Comment faciliter **la rentrée**
de votre enfant?

Mais aussi... Conseils du mois... Recettes...
Sorties... Nos bons plans de rentrée

**Dossier de Soins
Partagés:**
votre santé en de
bonnes mains

Journée mondiale
Alzheimer

Le rôle essentiel
des **sages-femmes**

PERSKINDOL





LODYSS

G.D. DE LUXEMBOURG



LA PURETÉ EN ECOPACK DE 5L



PRATIQUE



ÉCONOMIQUE



ÉCOLOGIQUE



www.lodyss.lu

MINERAL ICE AGE WATER






NAN²
SINERGITY™



**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. PID4037, Septembre 2026.



Génération invisible

Nous voilà au mois de septembre, et comme depuis quelques années maintenant, nous avons à cœur de mettre nos seniors à l'honneur dans cette édition. Trop souvent considérés dans nos sociétés et relégués à un rang secondaire, ils mériteraient pourtant d'être mieux célébrés.

Mais cette vision de nos aînés ne serait-elle pas une conséquence indirecte de nos mentalités capitalistes où la rentabilité passe avant toute considération humaine? Nous acceptons par exemple d'investir en nos enfants car ils sont les travailleurs de demain, mais pas trop non plus, car il ne faudrait pas non plus les rendre capables de réfléchir par eux-mêmes et remettre en question nos modèles économiques. Et puis, il faudra bien du monde pour travailler et financer les retraites, perçues comme un poids mort dans la balance comptable de l'État.

Alors je conçois bien que ce billet est loin d'être tout beau, tout rose, comme on pourrait en avoir l'habitude. Mais ce serait se voiler la face que de penser que le monde qui nous entoure n'est qu'oiseaux qui chantent et fleurs qui bourgeonnent. Le renouveau du mois de septembre ne serait-il donc pas l'opportunité de repenser les valeurs qui caractérisent nos sociétés?

Car une société qui prend soin de ses seniors est une société humanisante dont la priorité est la qualité de vie de chacun, du début à la fin. Ne les laissons pas de côté, n'attendons pas qu'une maladie se déclare pour se dire *«Ah, j'aurais peut-être dû faire attention à eux et profiter de leur présence plus tôt...»*. Vous verrez, la plus petite des attentions les comblera de bonheur, car ils savent qu'il y a au moins quelqu'un qui pense à eux.

N'oubliez pas que sans eux, aucun de nous ne serait là.

La bise,

Christine



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.



8
Zapping
Le rôle essentiel des
sages-femmes en tant que
professionnelles de la santé



10
Sensibilisation
Journée mondiale Alzheimer:
mieux comprendre la
démence pour mieux agir



12
Animaux
Adopter un chiot ou chaton à
l'étranger en toute sérénité



14
Digitalisation
Le DSP (Dossier de Soins
Partagé): votre santé entre
de bonnes mains



16
Société
Âgisme: quand les médias
réinventent (lentement)
le regard sur l'âge



20
Nutrition
Les clés nutritionnelles
pour bien vieillir



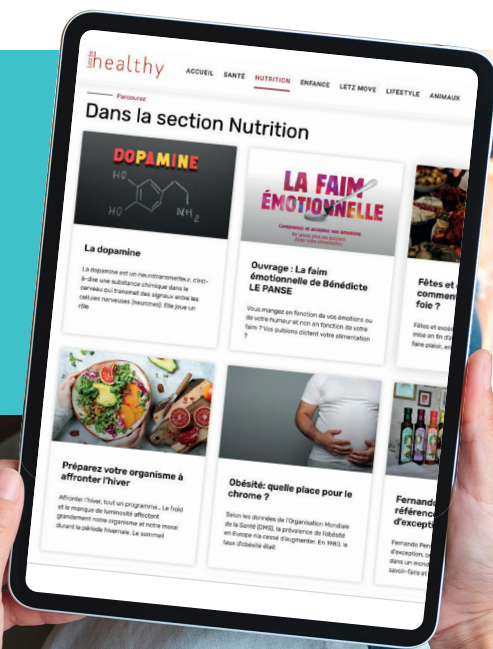
Letz be healthy

Votre magazine en ligne

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



letzbehealthy.com





22

Longévité



Rester autonome le plus longtemps possible: ce qui fait vraiment la différence



24

Conseils du mois

- Vous avez fait le plein de vitamine D... et maintenant?
- Nouveau dans votre pharmacie: CITREX+



26

Santé masculine

L'andropause: de quoi parle-t-on?



28

Enfance

Comment faciliter la rentrée de votre enfant?



29

Recettes

- Tarte à la tomate et moutarde
- Tarte feuilletée aux nectarines



32

Confort médical

Comment vivre une prise de sang plus sereinement?

34

Sortir

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

Le couple à la **retraite**

Prendre **soin de soi** en vieillissant



Le couple à la retraite signifie beaucoup de changements, avec de nouvelles routines et nouveaux projets. Comment réinventer la vie à deux à l'heure de la retraite?

lbh.lu/zbd1h



Prendre soin de son corps et de son apparence est important à tout âge, y compris pour les seniors. Voici quelques conseils pour maintenir son bien-être et son apparence en vieillissant.

lbh.lu/btviv

Faire soi-même son produit lessive

Nouveau livre du Dr Yoni Assouly



Cela demande un peu de temps mais finalement, le résultat en vaut réellement la peine! Voici donc comment faire sa lessive et son adoucissant maison et bio...

lbh.lu/4fbcs



N'attendez pas de tomber vraiment malade! Un livre bien construit, très clair qui montre que la santé ne se prescrit pas sur ordonnance médicale, mais qu'elle se vit.

lbh.lu/y460t

Le rôle essentiel des sages-femmes en tant que professionnelles de la santé

De nombreuses personnes associent encore le métier de sage-femme uniquement à l'accouchement. Pourtant, elles possèdent bien plus d'une corde à leur arc et offrent de nombreuses prestations.

Dans ce cadre, l'Association Luxembourgeoise des Sages-Femmes (ALSF) a développé son nouveau flyer d'informations consacré aux sages-femmes libérales au Luxembourg.

Son objectif est de mieux faire connaître au grand public l'étendue des compétences des sages-femmes et de faciliter l'accès à leurs prestations pour les femmes, les futurs et jeunes parents ainsi que leurs familles.



Des prestations nombreuses et variées

Les prestations des sages-femmes vont bien au-delà de l'accouchement. Elles interviennent dans l'éducation à la santé affective et sexuelle, le conseil en matière de contraception et de planification familiale, ainsi que dans l'accompagnement du désir d'enfant.

Elles assurent également le suivi de grossesse, la préparation à la naissance, le suivi après l'accouchement, le soutien à l'allaitement, les

“ Leur accompagnement débute dès le projet de grossesse et se poursuit même durant les premières années de la vie de l'enfant. ”

conseils en alimentation du nourrisson et l'accompagnement à la parentalité jusqu'à l'âge de deux ans.

Les consultations peuvent avoir lieu au cabinet ou à domicile, selon les modalités de prise en charge prévues par la CNS.

Un réseau de sages-femmes libérales à votre disposition

L'ALSF souhaite mieux informer la population sur ces nombreuses prestations. Les femmes et les familles sont encouragées à faire appel à une sage-femme le plus tôt possible, idéalement dès un projet de grossesse et, au plus tard, dès le début de celle-ci.

Le QR code mis à disposition permet d'accéder directement à l'annuaire des sages-femmes libérales et de trouver facilement une professionnelle à proximité de son domicile.



sages-femmes.lu/annuaire/

Un accompagnement de A à Z

Les sages-femmes jouent un rôle majeur dans la prévention et la promotion de la santé.

Leur accompagnement débute idéalement dès le projet de grossesse et se poursuit tout au long de la grossesse, après la naissance



et durant les premières années de la vie de l'enfant.

Elles jouent un rôle essentiel dans les «1.000 premiers jours», une période déterminante qui s'étend de la grossesse jusqu'aux deux ans de l'enfant et qui influence durablement la santé de l'enfant, de sa mère et de toute la famille.

L'ALSF rappelle que les prestations prévues dans la nomenclature des sages-femmes libérales sont prises en charge à 100% par la CNS. ●

Contact:

Association Luxembourgeoise des Sages-Femmes (ALSF)

sages-femmes.lu

alsf@sages-femmes.lu

PROPOLIS sirop • sirop • sirop

LUCHTWEGEN! KEEL! & WEERSTAND! VOIES RESPIRATOIRES! GORGE! & RESISTANCE!

PROPOLIS pastilles

STEM! • KEEL! • LUCHTWEGEN! VOIX! • GORGE! • VOIES RESPIRATOIRES!

PROPOLIS • MIRRE • SISYMBRIUM

PROPOLIS sirop • sirop • sirop

LUCHTWEGEN! KEEL! & WEERSTAND! VOIES RESPIRATOIRES! GORGE! & RESISTANCE!

PROPOLIS sirop • sirop • sirop

SoriPhar | 20 ml e

PASTILLES | VOEDINGSSUPPLEMENT • COMPLEMENT

Soin naturel des voies respiratoires pour toute la famille.

Propolis Sirop associe la propolis à 14 extraits de plantes soigneusement sélectionnés, dont l'échinacée, le plantain, la sauge et le sureau, pour soutenir les voies respiratoires¹.

NOUVEAU : Propolis Pastilles, pour adoucir la gorge et soutenir la voix!

SoriPhar

Soutien naturel. Porté par la science.



Ringlaan 35, 8480 Ichtegem BE
+32 51 58 80 30
info@soriabel.be

Journée mondiale Alzheimer:

mieux comprendre la démence pour mieux agir

Chaque année, le 21 septembre, la Journée mondiale Alzheimer rappelle l'importance de sensibiliser le grand public à la démence, de lutter contre les préjugés et de soutenir les millions de personnes concernées ainsi que leurs proches.

La démence n'est pas une conséquence normale du vieillissement. Il s'agit d'un ensemble de maladies qui affectent progressivement la mémoire, le raisonnement, le langage, l'orientation et les capacités à accomplir les gestes du quotidien. La maladie d'Alzheimer en est la forme la plus fréquente et représente environ 60 à 70% des cas de démence.

Des chiffres qui interpellent

Dans le monde,

- plus de **57 millions** de personnes vivent avec une démence;
- près de **10 millions** de nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année;
- sans avancée majeure, ce nombre pourrait atteindre **153 millions de personnes d'ici 2050**.

Au Luxembourg

Les estimations les plus récentes d'*Alzheimer Europe* indiquent qu'environ 9.300 personnes vivent actuellement avec une démence. Ce nombre devrait plus que doubler d'ici 2050.

Une maladie qui touche toute la société

Derrière chaque diagnostic se trouvent une personne, une famille et des proches confrontés à

de nombreux défis. Les répercussions de la démence dépassent largement le cadre médical: elles touchent la vie familiale, sociale, professionnelle et émotionnelle. Pourtant, un diagnostic précoce, un accompagnement adapté et un environnement bienveillant permettent aux personnes vivant avec une démence de préserver leur autonomie et leur qualité de vie le plus longtemps possible.

Agir ensemble

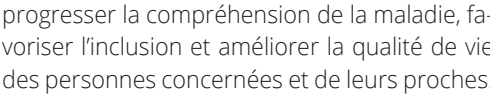
La Journée mondiale Alzheimer est aussi l'occasion de rappeler que chacun peut contribuer à une société plus inclusive. Mieux connaître la maladie, adopter un regard sans préjugés et soutenir les personnes concernées sont des gestes essentiels.

La recherche montre également qu'une part importante des facteurs de risque est modifiable. Adopter un mode de vie sain contribue à préserver la santé du cerveau tout au long de la vie:

- pratiquer une activité physique régulière;
- adopter une alimentation équilibrée;
- stimuler régulièrement ses capacités cognitives;
- maintenir des liens sociaux;
- surveiller et traiter l'hypertension, le diabète ou encore les troubles de l'audition.

À l'occasion de la Journée mondiale Alzheimer, rappelons-nous que la démence concerne toute la société. Ensemble, nous pouvons faire





Contrairement à une idée largement répandue, la maladie d'Alzheimer n'est pas la seule forme de démence. On recense aujourd'hui plus de

- la démence vasculaire;
- la démence à corps de Lewy;
- la démence fronto-temporale;
- ainsi que d'autres formes plus rares.

Chacune présente des symptômes, une évolution et des besoins spécifiques. Certaines peuvent apparaître avant l'âge de 65 ans, rappelant que la démence ne concerne pas uniquement les personnes âgées.

Mieux faire connaître cette diversité est essentiel pour favoriser un diagnostic précoce, une prise en charge adaptée et une meilleure compréhension de la maladie. ●



A l'occasion de la Journée mondiale Alzheimer, l'Association Luxembourg Alzheimer (ala) organise son traditionnel *Memory Walk*, un événement de sensibilisation ouvert à toutes et à tous. Cette année, il est placé sous le thème «*La démence ne connaît pas d'âge*».

Cette marche solidaire a pour objectif de:

- informer le public sur les différentes formes de démence;
- briser les tabous qui entourent encore ces maladies;
- exprimer son soutien aux personnes vivant avec une démence ainsi qu'à leurs proches.

Au-delà de la marche, les visiteurs peuvent découvrir les services de l'ala, rencontrer des professionnels, échanger avec les équipes de l'association et participer à diverses animations. Chaque pas effectué lors du *Memory Walk* est un pas de plus vers une société plus inclusive, mieux informée et plus solidaire envers les personnes concernées par la démence.



Adopter un chiot ou chaton à l'étranger en toute sérénité

Vous avez eu le coup de cœur pour un chaton ou un chiot, mais celui-ci est né hors des frontières luxembourgeoises? Pas de panique, Dr Simone Mousel, présidente de la LAK, nous livre toutes les informations pour une adoption transfrontalière dans les règles de l'art.

Christine Léonard

Depuis 2014, un règlement européen est en place pour le passage de frontière de tout animal domestique. Pour pouvoir passer d'un pays à l'autre au sein de l'Union Européenne, nos animaux de compagnie doivent être identifiés à l'aide d'une puce électronique, posséder un passeport européen, et être vaccinés contre la rage. Néanmoins, des pays peuvent y déroger et assouplir certaines règles, c'est le cas du Luxembourg.

Une réglementation simplifiée au Luxembourg

«Le territoire du Luxembourg étant relativement petit, on s'est vite rendu compte qu'il faudrait assouplir les règles, car il est beaucoup plus probable qu'on adopte un chaton ou un chiot en-dehors de nos frontières», nous explique Dr Mousel. La plus grosse contrainte de la législation européenne est au niveau de la vaccination contre la rage: en effet, pour pouvoir être valablement vacciné, l'animal doit être âgé d'au moins 12 semaines, et attendre un délai de 3 semaines après la vaccination.

Au Luxembourg, les conditions d'entrée sont un peu plus souples. Peu importe l'âge de l'animal, il doit toujours pouvoir être identifié à l'aide d'une puce électronique et être en possession d'un passeport européen. C'est en revanche sur la vaccination contre la rage que



le pays fait preuve de plus de souplesse, mais ce, en fonction de l'âge de l'animal:

- s'il a moins de 12 semaines, il ne doit pas être vacciné contre la rage, mais doit être accompagné d'un certificat provenant de l'éleveur ou du refuge stipulant que l'animal n'a pas été en contact avec des animaux susceptibles d'avoir la rage;
- s'il a entre 12 et 15 semaines, il doit être vacciné contre la rage et être en possession du certificat;
- s'il a plus de 15 semaines et que son vaccin a été fait plus de 21 jours auparavant, le vaccin est considéré comme valide et le certificat n'est plus nécessaire.

Il s'agit donc d'une certification sur l'honneur qui sera de la responsabilité du propriétaire précédent. Les refuges et les éleveurs situés proches de la frontière luxembourgeoise sont en général plutôt au courant de ce principe.

Pourquoi la vaccination contre la rage est-elle si importante?

La vaccination contre la rage est obligatoire au Luxembourg et ce n'est pas anodin. Aujourd'hui encore, la rage est extrêmement dangereuse, voire mortelle. Même pour les humains, la rage est mortelle, sauf si on parvient à se faire vacciner d'urgence avant l'apparition de signes cliniques. Un chien atteint par la rage sera malheureusement euthanasié, aucun remède n'existant à ce jour.

«Ces règles sont en place principalement pour limiter les conséquences du trafic de chiots en provenance de l'Europe de l'est ou du sud, où les conditions d'élevage peuvent être incorrectes ou



Connaissez-vous la LAK?

La LAK est la *Lëtzebuurger Associatioun vun de Klengdëierepraktiker* (Association luxembourgeoise des praticiens pour petits animaux). C'est en quelque sorte le «syndicat» des vétérinaires pour petits animaux de compagnie; elle représente les vétérinaires et défend les intérêts de leurs 120 membres. Elle organise également des formations continues en soirées ou en weekends, ainsi que des séminaires ou voyages pour des congrès à l'étranger.

On peut retrouver sur leur site *lak.lu* diverses informations destinées au grand public, telles que certaines législations en pratique ou voyager à l'étranger avec son animal, ainsi que rechercher un vétérinaire près de chez soi.

douteuses. Dans ces régions, il existe encore des cas de rage endémique.»

Le risque en cas de non respect des règles

Si l'animal est rentré sur le territoire luxembourgeois illégalement, il devra passer une procédure de mise en conformité: le vétérinaire doit déclarer les données du propriétaire et de l'animal à l'administration luxem-

bourgeoise. L'animal devra alors avoir deux visites de contrôle chez un vétérinaire, l'une après 3 mois et la seconde après 6 mois. En outre, l'animal devra subir une quarantaine; pour les chiens, ils peuvent être promenés mais ne peuvent pas quitter le territoire. Après la seconde visite, l'animal pourra alors se voir attribuer un passeport luxembourgeois.

La plupart du temps, le propriétaire n'est simplement pas au courant des règles en place et accepte la procédure de mise en conformité. ●



Graisses et huiles alimentaires

Consignes d'élimination

Pour l'élimination des graisses et huiles alimentaires usagées, les **réceptacles SDK pour huiles de friture** sont mis à disposition.

Disponible **gratuitement** dans les **centres de ressources** ainsi que lors des collectes mobiles de la **SuperDrecksKëscht®**.



Le DSP (Dossier de Soins Partagé): votre santé entre de bonnes mains

Et si un simple clic pouvait améliorer votre suivi médical, éviter des examens inutiles et même vous sauver la vie? C'est exactement ce que propose le DSP (Dossier de Soins Partagé), un outil gratuit, sécurisé et personnel mis en place par l'Agence eSanté.

Qu'est-ce que le DSP?

Le DSP est un dossier de santé électronique qui regroupe toutes vos informations médicales essentielles: résultats d'examens, imagerie médicale, comptes rendus d'hospitalisation, rapports médicaux, etc. Il est accessible uniquement par vous et les professionnels de santé autorisés intervenant dans vos soins de santé.

Pourquoi est-il utile pour les seniors?

Avec le temps, les consultations médicales se multiplient, les traitements évoluent, et il devient difficile de tout suivre. Le DSP vous



permet de:

- centraliser vos données de santé en un seul endroit,
- partager facilement vos informations avec vos médecins, même en cas d'urgence,
- éviter les examens redondants,
- gagner en autonomie: vous pouvez consulter votre dossier à tout moment, notamment via l'application *myDSP*, disponible sur smartphone ou tablette.

Comment accéder à votre DSP?

- Activez votre compte eSanté sur le portail www.esante.lu ou via votre espace personnel sur MyGuichet.lu.
- Accédez à votre DSP en quelques clics.
- Téléchargez l'application *myDSP* pour y accéder facilement via votre smartphone. ●



Pas à l'aise avec le digital?

Vous pouvez désigner un **assistant DSP** qui vous aide à gérer votre dossier, avec vous ou pour vous.
Plus d'infos dans notre *Quickguide*.



Besoin d'aide?

Contactez notre **Helpdesk** par téléphone au **(+352) 27 12 50 18 33** ou via la rubrique **«Besoin d'aide»**



myDSP **UNE AIDE** **POUR CONNAÎTRE** **MON HISTORIQUE** **MÉDICAL**

**Le DSP (Dossier de Soins Partagé), votre dossier
de santé électronique, personnel et sécurisé,
qui regroupe vos données de santé essentielles**

Résultats d'analyses
de laboratoire

Rapports médicaux

Résultats d'exams
radiologiques

Résumé patient
du médecin référent

Rapport
d'hospitalisation

Prescriptions

(...)

www.esante.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

AGENCE
eSanté
LUXEMBOURG





Âgisme: quand les médias réinventent (lentement) le regard sur l'âge

Longtemps invisibilisés ou cantonnés à des rôles stéréotypés, les seniors apparaissent aujourd'hui davantage dans les médias.

Sandrine Stauner-Facques

Mais entre progrès réels et clichés persistants, le regard porté sur l'âge évolue encore timidement. Derrière les images plus modernes et inclusives, l'âgisme reste bien présent, parfois plus subtil qu'avant. Décryptage d'une transformation encore en cours.

Une représentation longtemps enfermée dans des clichés

Pendant des décennies, les personnes âgées ont été représentées dans les médias à travers des figures très codifiées. Le grand-parent bienveillant, la personne fragile dépendante, ou encore le personnage secondaire un peu décalé sont devenus des archétypes récurrents.

Dans les films, les séries ou la publicité, la vieillesse a souvent été associée à la lenteur, à la perte d'autonomie ou à une forme de retrait de la vie sociale. Cette vision réductrice a longtemps contribué à installer une idée implicite: vieillir, ce serait sortir progressivement du monde actif.

“ Vieillir est une expérience profondément humaine. ”

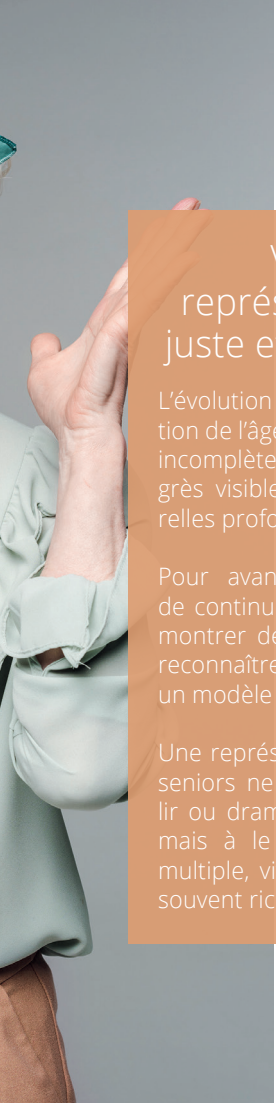


Or, cette représentation ne reflétait déjà pas la réalité de nombreuses personnes âgées, actives, engagées et autonomes.

Une visibilité en hausse dans les médias contemporains

Aujourd'hui, on observe un changement progressif. Les seniors sont plus présents dans les campagnes publicitaires, les magazines et certaines séries. Les marques, notamment, ont compris l'importance d'une génération qui possède du temps, du pouvoir d'achat et une forte diversité de modes de vie.

On voit ainsi apparaître des seniors actifs, sportifs, voyageant, entreprenant ou consommant de manière assumée. Cette évolution est positive car elle casse partiellement l'invisibilité passée.



Vers une représentation plus juste et plus humaine

L'évolution des médias sur la question de l'âge est réelle, mais encore incomplète. Elle oscille entre progrès visibles et résistances culturelles profondes.

Pour avancer, il est nécessaire de continuer à élargir les récits, à montrer des parcours variés et à reconnaître que vieillir ne suit pas un modèle unique.

Une représentation plus juste des seniors ne consiste pas à embellir ou dramatiser le vieillissement, mais à le montrer tel qu'il est: multiple, vivant, parfois complexe, souvent riche, toujours humain.

Cependant, cette nouvelle visibilité s'accompagne parfois d'un autre écueil: celui de la représentation idéalisée. Le senior mis en avant est souvent en excellente forme, dynamique, souriant, parfaitement autonome. Une image valorisée, mais qui ne reflète qu'une partie de la réalité du vieillissement.

Un passage du cliché négatif au cliché positif?

Si l'on y regarde de plus près, on peut se demander si certains stéréotypes ne remplacent pas simplement d'autres stéréotypes. Là où les seniors étaient autrefois associés au déclin, ils sont désormais souvent représentés sous un angle «réussi» du vieillissement.

CASINO 2000

YOUR DAILY DOSE OFFUN

26.09.2026 **JULIEN BING**

10.10.2026 **JIMMY SAX**

23.10.2026 **LAURENT VOULZY**

24.10.2026 **LILLY WOOD AND THE PRICK**

30.10.2026 **MERYEM BENOUA**

12.11.2026 **RENAN LUCE**

14.11.2026 **GÉRÉMY CRÉDEVILLE**

15.11.2026 **I MUVRINI**

21.11.2026 **LE TEMPS QUI RESTE**

28.11.2026 **CŒUR DE PIRATE**

19.12.2026 **JÉRÉMY CHARBONNEL**

16.01.2027 **HOOVERPHONIC**

12.02.2027 **PAUL DE SAINT SERNIN**

13.02.2027 **SKIP THE USE**

20.02.2027 **TÉTÉ**

YOUR DAILY DOSE OF ENTERTAINMENT

CASINO 2000 - MONDORF-LES-BAINS

More information and booking
on **casino2000.lu**



Cette figure du «senior parfait» peut créer une pression implicite: bien vieillir deviendrait presque une performance. Or, le vieillissement est multiple, parfois fluide, parfois difficile, et ne peut se résumer à une seule image. Ce glissement montre que l'âgisme n'a pas disparu, mais qu'il a évolué dans ses formes.

Des récits plus authentiques émergent progressivement

Heureusement, de nouveaux formats médiatiques contribuent à élargir la représentation. Documentaires, podcasts, portraits et reportages s'intéressent davantage aux parcours variés des seniors.

On y découvre des reconversions professionnelles après 60 ans, des engagements associatifs forts, des histoires de couples tardifs, mais aussi des réalités plus sensibles comme la solitude, la perte d'autonomie ou les fragilités de santé.

Cette diversité de récits est essentielle, car elle permet de sortir d'une vision unique du vieillissement. Elle rappelle que vieillir est une expérience profondément humaine, faite de continuités, de ruptures et de réinventions.

Les médias, entre responsabilité et lente évolution

Les médias jouent un rôle clé dans la construction des représentations sociales. En donnant plus de place aux seniors, ils participent à faire évoluer les mentalités. Mais cette évolution reste progressive et parfois inégale selon les supports.

Dans la publicité, les seniors restent encore souvent cantonnés à des secteurs spécifiques comme la santé, l'assurance ou le confort. Dans certaines fictions, leur présence diminue fortement avec l'âge. Et dans l'ensemble du paysage médiatique, la jeunesse reste largement dominante.

L'enjeu n'est donc pas seulement de montrer davantage les seniors, mais de les montrer autrement, dans toute leur complexité.

“ L'âgisme n'a pas disparu, il a évolué. ”



Les réseaux sociaux: un espace de réappropriation de l'image

L'arrivée des seniors sur les réseaux sociaux constitue une évolution majeure. Sur *Facebook*, *Instagram* ou *TikTok*, certains d'entre eux deviennent créateurs de contenu, partageant leur quotidien, leurs passions ou leur humour. Cette prise de parole directe permet de contourner les filtres traditionnels des médias. Elle offre également la possibilité de reprendre le contrôle de son image et de déconstruire certains clichés en s'adressant directement au public.

Ces figures seniors connectées participent à normaliser l'idée que la modernité n'a pas d'âge.

L'âgisme aujourd'hui: plus discret mais toujours présent

Même si les représentations évoluent, l'âgisme ne disparaît pas pour autant. Il est parfois plus subtil, intégré dans les choix de casting, les messages publicitaires ou les récits dominants.

Il peut se traduire par une invisibilisation progressive, une absence de diversité dans les profils représentés, ou encore une valorisation exclusive des «bons» vieillissements.

Comprendre ces mécanismes est essentiel pour mieux les déconstruire. ●

Den Info-Zenter Demenz ass déi national Informatiouns- a Berodungsstell fir all Froen zum Thema Vergiesslechkeet an Demenz.

Beim Info-Zenter Demenz bidde mir lech Berodungen, Workshops, Kinosowender, Konferenzen a weider Events zum Thema Demenz un. All eis Servicer si gratis.

Mir schwätze Lëtzebuergesch, Däitsch, Franséisch, Englesch a Portugisesch.

Kontaktéiert eis:

+352 26 47 00 / info@demenz.lu

14a, rue des Bains,
L-1212 Luxembourg

Méi Informatiounen fannt Dir op **demenz.lu**.

Zanter 10 Joer un Ärer Säit

10 Joer
Info-Zenter
Demenz

Eng nei Initiativ: VergiessMechNet.lu

Vergiess
MechNet

Zesummen ass Demenz méi lëcht



Eist nächst Event:

Treffpunkt Demenz

Loosst eis driwwer schwätzen

Sie sind Angehörige(r) von einem Menschen mit Demenz und suchen lockeren und persönlichen Austausch? Seien Sie dabei beim Treffpunkt Demenz, einem Ort für Begegnung in einem nicht öffentlichen Rahmen, wo Angehörige sich informieren und mit Lebensexpertin Madelène Fasol und anderen über ihre persönlichen Erfahrungen austauschen können.

Kostenlos mit Anmeldung: info@demenz.lu / 26 47 00

Wann?

- 14. September 2026
 - 2. November 2026
- von 15:00 bis 17:00

Wo?

ErwuesseBildung (EwB)
5, avenue Marie-Thérèse,
L-2132
Luxembourg





Les clés nutritionnelles *pour bien vieillir*

Lorsqu'on prend de l'âge, nos apports alimentaires doivent changer car notre organisme a des besoins différents. Protéines et micronutriments sont essentiels si on veut bien vieillir. Sarah Lagrange, conseillère en nutrition, nous livre quelques astuces.

Sabrina Frohnhof

Il est difficile de déterminer à quel rythme chacun vieillit, *«car tout dépend de ce qu'on a fait avant, lorsqu'on était plus jeune»*, explique Sarah Lagrange, conseillère en nutrition.

On peut avoir 40 ans et un corps qui manque de masse musculaire, ou 50 ans et à l'inverse être encore très tonique. *«Cela varie en fonction des habitudes, de son hygiène de vie.»*

Ce qui est certain, c'est qu'en plus de l'activité physique (aquagym, marche ou exercices de renforcement musculaire) qui permet de rester en forme, l'alimentation joue un rôle déterminant à tout âge de la vie.

«Elle nous permet d'avoir de l'énergie, de conserver une bonne mobilité mais aussi de maintenir des fonctions cognitives correctes.»

“ Les protéines sont essentielles au maintien de la masse musculaire. ”

Les protéines sont la base

Souvent, les seniors mangent moins, voire pas de viande. Pourtant les protéines sont essentielles à leur masse musculaire. *«Il est important de manger de la volaille, des œufs, du poisson, des légumineuses.»*

Les protéines doivent être consommées trois fois par jour afin de soutenir le maintien de la masse musculaire et de favoriser une meilleure satiété. Elles contribuent au renouvellement de la peau, des ongles, des cheveux. *«Elles jouent un rôle crucial dans le bon fonctionnement de l'organisme.»*

Attention à la digestion

En vieillissant, la digestion peut parfois être plus lente. *«On peut avoir la sensation que les aliments sont moins bien assimilés et ressentir des lourdeurs.»* Pour éviter ces désagréments, il est conseillé d'alléger le dîner et de limiter les crudités le soir.

«Des sardines accompagnées de légumes et d'un peu de pain constituent un exemple de repas



simple et équilibré en fin de journée. Mais évidemment, on peut de temps en temps s'autoriser un écart, car c'est bien de se faire plaisir.»

L'alimentation doit être équilibrée

Normalement l'alimentation, quand elle est équilibrée, doit apporter tous les nutriments nécessaires. Les aliments riches en Oméga-3 sont bons pour la mémoire et le système cardiovasculaire. On en trouve dans les poissons gras et les graines de lin, les noix ou encore l'huile de colza. Quant au magnésium, il est présent dans les céréales et les légumineuses (lentilles), «il contribue au bon fonctionnement du système nerveux et peut participer à une meilleure qualité du sommeil».

La vitamine D, qui contribue au maintien d'une fonction musculaire normale ainsi qu'à la santé osseuse, est concentrée dans le poisson gras (hareng, sardine).

«Dès l'arrivée des beaux jours, une promenade le matin permet également à l'organisme de fabriquer naturellement de la vitamine D. Quelques minutes d'exposition des bras et du visage, en

C'est quoi la sarcopénie?

La sarcopénie est un syndrome lié au vieillissement physiologique qui s'observe plus fréquemment après 70 ans. Elle se caractérise par une modification progressive de la composition corporelle, à savoir une augmentation de la masse grasse et une diminution de la masse maigre (incluant les muscles). La perte de masse et de force musculaires s'accélère généralement à partir de 50 ans. Sans activité physique régulière ni apport protéique suffisant, cette évolution peut conduire progressivement à une sarcopénie.

Ce processus peut être accéléré par des pathologies chroniques, la sédentarité, ou une alimentation non adaptée. La sarcopénie entraîne une perte de l'autonomie, des risques de chute ou encore un affaiblissement du système immunitaire.

respectant les recommandations de protection solaire, peuvent aider au maintien d'un bon statut en vitamine D.»

En cas de carences, il est possible de prendre des compléments alimentaires, mais attention au dosage. Vous l'aurez compris, une alimentation équilibrée, associée à une activité physique régulière, constitue l'un des piliers d'un vieillissement en bonne santé. Pensez-y et bon appétit! ●



Contact:
Sarah Lagrange
+33 7 87 19 98 50.



Rester autonome le plus longtemps possible: ce qui fait vraiment la différence

Rester chez soi, libre de ses mouvements et maître de son quotidien le plus longtemps possible est une priorité pour de nombreux seniors. Loin d'être une question de chance, l'autonomie se construit au fil des années grâce à des habitudes simples, une bonne prévention et quelques réflexes essentiels.

Sandrine Stauner-Facques

Perdre en autonomie n'est pas une fatalité liée uniquement à l'âge. Bien souvent, ce sont de petits facteurs accumulés: sédentarité, fragilité musculaire, isolement ou négligence de la prévention, qui accélèrent la dépendance. À l'inverse, certaines habitudes peuvent faire une réelle différence et permettre de préserver son indépendance bien plus longtemps que prévu. Tour d'horizon des leviers essentiels.

Bouger chaque jour, même un peu

Le mouvement est l'un des piliers les plus puissants de l'autonomie. Il ne s'agit pas de sport intensif, mais de régularité: marcher, monter des escaliers, jardiner, se lever souvent. Le maintien de la masse musculaire et de l'équilibre joue un rôle direct dans la prévention des chutes, principale cause de perte d'autonomie chez les seniors.

Entretenir sa force et son équilibre

Avec l'âge, la force musculaire diminue naturellement, mais ce processus n'est pas irrémédiable et peut être fortement ralenti. Des exercices simples de renforcement doux, associés à des activités comme le tai-chi ou la gymnastique adaptée, améliorent la stabilité

et réduisent les risques de chute. L'équilibre se travaille, il ne se perd pas forcément.

Prévenir plutôt que subir: le suivi médical régulier

L'autonomie passe aussi par une bonne anticipation. Un suivi médical régulier permet de détecter tôt certaines pathologies (vision, audition, ostéoporose, troubles cardiovasculaires) et d'adapter les traitements. Trop souvent, des problèmes mineurs non pris en charge deviennent des freins majeurs au quotidien.

Bien manger pour rester solide

L'alimentation joue un rôle central dans le maintien de l'énergie et de la masse musculaire. Les besoins évoluent avec l'âge: plus de protéines de qualité, une bonne hydratation, et des apports suffisants en vitamines et minéraux sont nécessaires. Manger correctement, c'est aussi prévenir la fatigue et les pertes de mobilité.

Ne pas négliger le lien social

L'isolement est un facteur majeur de perte d'autonomie, souvent sous-estimé. Maintenir des relations sociales, participer à des activités, sortir régulièrement ou s'engager dans une association stimule à la fois le moral, la mémoire et l'envie de rester actif.

Adapter son environnement pour sécuriser le quotidien

Parfois, ce sont de petits aménagements qui changent tout: barres d'appui, éclairage adapté, suppression des obstacles, organisation du logement. Un environnement sécurisé réduit considérablement les risques de chute et permet de continuer à vivre chez soi en confiance. ●



SERVIOR
Den Alter liewen

**Aides et Soins
à domicile**



**À votre
service
chez vous !**

Votre bien-être chez vous 7j/7 :

- Assistance et soins
- Soins infirmiers (pansements, injections, etc.)
- Accompagnement par notre équipe de thérapeutes : kinésithérapeutes, ergothérapeutes et psychologues
- Gestion de vos médicaments
- Accompagnement pour vos sorties
- Garde à domicile et garde de nuit
- Travaux ménagers
- Soins palliatifs
- Aide dans les démarches administratives
- Et bien plus encore



2824-2000



ras@servior.lu



Toutes les
informations et
où nous trouver !
servior.lu

Bei lech. Bei eis. Iwwerall fir lech do.



Vous avez fait le plein de vitamine D... et maintenant?

Eh oui, nous arrivons à l'automne: le soleil se fait plus rare, on sort moins et surtout plus couverts. Et pendant ce temps-là, nos réserves en vitamine D se font plus rares. Et ce, alors qu'une étude toute récente montre encore que des taux suffisants de vitamine D nous aident à combattre les infections.



Une étude britannique récente, publiée dans *The American Journal of Clinical Nutrition*¹, s'appuyant sur les données de la UK Biobank, vaste base de données contenant des informations de santé sur plus de 500.000 adultes en Grande-Bretagne, a ainsi comparé les données de plus de 36.000 personnes pour lesquelles on disposait à la fois de mesures du taux de vitamine D et de dossiers hospitaliers relatifs à des infections respiratoires.

Les résultats ont montré que les personnes présentant des taux de vitamine D très faibles (< 15 nmol/L) avaient un risque d'hospitalisation supérieur de 33% à celui des personnes présentant des taux suffisants (≥ 75 nmol/L). Il ne s'agit bien sûr que d'une étude observationnelle, qui ne démontre pas qu'une supplémentation prévient à elle seule les infections respiratoires, mais les résultats doivent attirer l'attention, d'autant que même des augmentations modestes du taux de vitamine D étaient associées à des effets bénéfiques, et que l'on sait que dans nos pays l'apport provenant de l'alimentation seule est très souvent insuffisant.

Pour limiter le risque de carence

Veillez à un apport régulier toute l'année. Mettez régulièrement au menu des sources de vitamine D: poissons gras, œufs, champignons exposés à la lumière, ainsi que certains aliments enrichis, tels que le lait, les yaourts, le

fromage, le beurre, la margarine, certaines céréales et boissons végétales. En Belgique, l'apport moyen provenant de l'alimentation seule n'est que de 4,9 µg par jour, alors que l'apport de référence pour un adulte est de 15 µg par jour, soit 600 UI, en tenant compte de l'alimentation et des éventuels compléments.

Au Luxembourg: l'étude ORISCAV-LUX menée en 2007-2008 indiquait déjà que 15,5% des adultes avaient un taux inférieur à 25 nmol/L et que seulement 17,1% atteignaient au moins le taux recommandé de 75 nmol/L. C'est pourquoi aujourd'hui le Conseil scientifique recommande une supplémentation aux personnes présentant un risque de carence, et ce à raison de 600 à 800 UI par jour entre 18 et 64 ans, et 800 à 1.500 UI à partir de 65 ans.

Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien si vous avez la peau foncée, portez habituellement des vêtements très couvrants ou êtes peu exposé à la lumière extérieure. Ces situations peuvent réduire la production de vitamine D par la peau. ●

1. Association between serum 25-hydroxyvitamin D status and respiratory tract infections requiring hospital admission: unmatched case-control analysis of ethnic groups from the United Kingdom Biobank cohort. *The American Journal of Clinical Nutrition* 123 (2026) 101179



Demandez conseil
à votre pharmacien

Nouveau dans votre pharmacie: CITREX+

Vous l'attendiez avec impatience et il arrive début septembre pour les bonnes résolutions de rentrée. CITREX+ va encore plus loin dans le soutien cardiométabolique grâce à sa formule optimisée.



CITREX+ apporte évidemment toujours les bienfaits de l'orange sanguine *Citrus sinensis* (L.) Osbeck - l'arme de choix dans les pertes de poids difficiles.

Parmi les autres merveilles de la nature intégrées à la nouvelle formule:

- la **Gymnema sylvestre**, qui permet de réduire les envies de sucre et le grignotage sucré, un levier central en perte de poids;
- le **mangoustan**, dont la recherche scientifique montre qu'il possède des propriétés métaboliques indirectes très intéressantes contre le diabète de type 2 et l'obésité;
- l'**extrait de thé vert**, qui soutient la thermogénèse, la dépense énergétique et l'oxydation lipidique, tout en apportant des polyphénols qui aident à protéger l'organisme du stress oxydatif lié aux excès caloriques;

- la **cannelle**, qui soutient l'équilibre glycémique après les repas;
- la **caféine**, qui améliore la mobilisation des graisses, le niveau d'énergie et la capacité à bouger, et enfin;
- le **Saberry®**, un extrait breveté de fruits frais d'Amla, ou *Embolica officinalis* (groseille indienne), un fruit sacré de la médecine ayurvédique réputé pour sa richesse exceptionnelle en antioxydants.

Enfin, CITREX+ apporte du **chrome**, qui soutient la sensibilité à l'insuline et la stabilité glycémique et participe à limiter les fringales, et des **vitamines B1 et B2**, pour un métabolisme plus performant, essentiel quand la perte de poids s'accompagne de fatigue, baisse de motivation et faible rendement énergétique mitochondrial. ●



DE LA PLANTE À LA NUTRITION

Une même exigence de qualité

Spécialiste des **extraits de plantes en ampoules**, le laboratoire OxyPhyteau élargit son expertise naturelle avec une gamme de compléments alimentaires en **gélules**, à base d'extraits de plantes, de vitamines et de minéraux, **conçue pour soutenir le bien-être au quotidien**.

NOS ENGAGEMENTS :



Des produits formulés et fabriqués dans notre laboratoire

Des formules expertes et ciblées



Des gélules végétales à base de pullulane (issu du tapioca)



Des ingrédients sélectionnés avec soin (formules hautement biodisponibles)





L'andropause: de quoi parle-t-on?

Baisse d'énergie, diminution de la libido, perte de masse musculaire... L'andropause est une préoccupation fréquente chez les hommes avançant en âge.

Sandrine Stauner-Facques

Souvent présentée comme l'équivalent masculin de la ménopause, l'andropause recouvre en réalité des changements progressifs liés au vieillissement, influencés par de multiples facteurs hormonaux, métaboliques et environnementaux.



*Entretien avec
Emmanuel Barrat,
Docteur en sciences et
Responsable Recherche
et Développement pour le
Laboratoire Lescuyer.*

L'andropause est souvent associée à une baisse d'énergie, une diminution de la libido, une perte de masse musculaire ou encore des troubles du sommeil. En réalité, il ne s'agit pas d'un phénomène unique ou brutal, mais d'un ensemble de changements progressifs liés au vieillissement masculin. Ces évolutions peuvent être influencées par différents facteurs, notamment hormonaux, métaboliques et liés au mode de vie. Sur le plan médical, on parle plutôt de déficit androgénique lié à l'âge (DALA) ou de *late-onset hypogonadism* (LOH). Ces termes désignent une situation précise: la présence de symptômes associés à une baisse confirmée de la testostérone. Tous les

hommes ne présentent donc pas une diminution hormonale, ce qui explique que la notion d'«andropause» soit encore débattue.

À quel âge apparaît-elle?

Les premiers signes peuvent apparaître dès la quarantaine, mais ils deviennent plus fréquents à partir de 50 à 65 ans (variable en fonction des hommes). Leur intensité et leur apparition varient fortement selon l'état de santé et le mode de vie. L'obésité, la sédentarité, le stress chronique et les troubles du sommeil contribuent largement à leur survenue.

Les principaux symptômes

Les manifestations les plus courantes sont la fatigue physique et mentale, la baisse de la libido, les troubles de l'érection, la diminution de la masse et de la force musculaires, la prise de graisse abdominale ainsi qu'une baisse de motivation et des troubles du sommeil. L'impact sur la qualité de vie est très variable d'un individu à l'autre.

Tous les hommes sont-ils concernés?

Le déficit androgénique lié à l'âge (définition médicale) concerne une minorité d'hommes. En revanche, les changements liés au vieillissement masculin touchent la majorité des

hommes, avec une intensité variable. Ils résultent d'interactions entre facteurs hormonaux, métaboliques, cardiovasculaires et comportementaux.

Les principales causes

Le vieillissement joue un rôle central, mais il est rarement seul en cause. Le surpoids, le syndrome métabolique, le diabète, les maladies cardiovasculaires, la sédentarité, les troubles du sommeil et le stress chronique sont des facteurs déterminants. L'excès de graisse abdominale semble particulièrement impliqué dans la baisse de testostérone.

Quels traitements?

La prise en charge repose d'abord sur la correction des facteurs de mode de vie. La perte de poids, l'activité physique régulière, l'amélioration du sommeil et la prise en charge des facteurs cardiométaboliques permettent souvent une amélioration des symptômes. Le traitement par testostérone n'est envisagé que dans les cas confirmés, après évaluation médicale.

Comment mieux vivre cette période?

L'adoption d'une hygiène de vie adaptée constitue la base de la prise en charge. Activité physique, alimentation équilibrée, sommeil de qualité et gestion du stress sont essentiels. Certaines approches nutritionnelles peuvent soutenir la masse musculaire et la santé globale, et quelques compléments alimentaires ont montré des résultats intéressants sur la vitalité ou la fonction sexuelle, sans remplacer une prise en charge globale.

Quand orienter vers un médecin?

Une consultation médicale est recommandée en cas de baisse marquée de la libido, de troubles de l'érection persistants, de fatigue inexplicquée, de perte musculaire rapide ou lorsque les symptômes altèrent la qualité de vie. Une évaluation est également nécessaire en présence de facteurs de risque cardiométaboliques, de suspicion d'apnée du sommeil ou de demande d'évaluation hormonale. Le pharmacien joue un rôle clé dans le repérage et l'orientation des patients. ●

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.

Comment faciliter la rentrée de votre enfant?

Ça y est, votre petit va faire sa rentrée à l'école. Il a 3 ou 4 ans, la séparation et l'inconnu vont peut-être être source d'angoisse pour lui comme pour vous, parents. Voici quelques pistes données par Angélica Aque, spécialiste dans la petite enfance, à mettre en œuvre pour l'accompagner.

Sabrina Frohnhofner



Il grandit, bientôt il ira à la crèche voire à l'école. Ce changement est loin d'être anodin. *«C'est une grande transition pour lui, mais aussi pour les parents»*, estime Angélica Aque, spécialisée dans la petite enfance à Dudelange et à Thionville. Pour limiter l'angoisse, elle conseille d'anticiper. *«On peut par exemple organiser une balade près de l'école pour se familiariser avec le lieu, se rendre aux portes ouvertes quand celles-ci sont organisées. On peut aussi parler de l'école. Plusieurs livres évoquent ce sujet.»* C'est l'occasion de travailler autour du vocabulaire spécifique.

Autre conseil important: l'achat du cartable. *«Allez-y avec l'enfant pour qu'il le choisisse.»* L'idéal pour démystifier cette rentrée: rendre le petit acteur de ce changement. *«Le rythme sera différent et je recommande souvent aux familles de faire les choses en douceur en modifiant l'heure du coucher quelques jours avant.»*

“ Pleurer le premier jour ne doit pas être pris comme un échec. Et surtout, on ne part pas en catimini. ”



Il pleure? Ne fuyez surtout pas!

C'est le jour J, vous conduisez votre bout de chou à l'école. Et là ce que vous redoutiez probablement arrive: il se met à pleurer. *«Surtout ne partez pas en catimini. C'est déstabilisant car c'est nouveau et du coup la tristesse peut prendre place. On rassure, on explique que vous allez revenir ce soir. Mettez-vous à sa place. C'est ressenti comme une séparation pour lui.»* Et si l'enfant n'est pas encore propre, prenez le temps d'échanger avec le personnel. *«Il saura se montrer bienveillant. La propreté ne s'acquiert pas du jour au lendemain.»*

Pour que ce passage important dans la vie d'un enfant se déroule au mieux, *«accueillez ses émotions, communiquez avec lui. Vous pouvez même créer une frise du temps car les jeunes enfants n'ont pas encore la notion de l'heure. Mettez-y les moments qui rythment la journée comme le lever, le repas, la venue des parents. Les repères rassurent.»*

Rassurer est essentiel

Et pensez aussi aux rituels: comme un bisou, un objet de transition (le fameux doudou qui offre une sécurité affective). *«Discutez avec les enseignants pour connaître les pratiques de l'établissement, ils sauront aussi vous donner les clés pour que tout se passe du mieux possible.»* ●



RECETTES



TARTE À LA TOMATE ET MOUTARDE

L'astuce de Sandrine:
Ajouter des feuilles de
basilic frais après cuisson et
un filet d'huile d'olive juste
avant de servir.



TARTE FEUILLETÉE AUX NECTARINES

L'astuce d'Anne:
Servir saupoudré de zeste de
citron vert, seul ou avec de la
crème épaisse aromatisée au
zeste de citron vert.



TARTE À LA TOMATE ET MOUTARDE

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée ou brisée
- 4 à 6 tomates bien mûres
- 2 à 3 c à s de moutarde de Dijon
- 1 filet d'huile d'olive
- Herbes de Provence ou basilic frais
- Sel, poivre
- Un peu de chapelure (pour absorber le jus des tomates)
- Option: 50 à 100 g de fromage (chèvre, mozzarella ou emmental)



Mode de préparation

- Préchauffer le four à 180–200°C.
- Laver et couper les tomates en rondelles. Les laisser égoutter quelques minutes sur du papier absorbant (important pour éviter une tarte trop humide).
- Mettre la pâte dans un moule à tarte et la piquer légèrement avec une fourchette.
- Étaler une fine couche de moutarde sur toute la pâte puis ajouter un peu de chapelure.
- Disposer les rondelles de tomates. Saler, poivrer, ajouter les herbes. Ajouter un filet d'huile d'olive.
- Enfourner 30 à 35 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et les tomates légèrement confites.

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



TARTE FEUILLETÉE AUX NECTARINES

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 400 g de pêches ou nectarines coupées en tranches assez fines
- 50 g de cassonade
- 2 citrons verts bio + zeste
- 1/2 c à c de Maïzena®
- Romarin frais



Mode de préparation

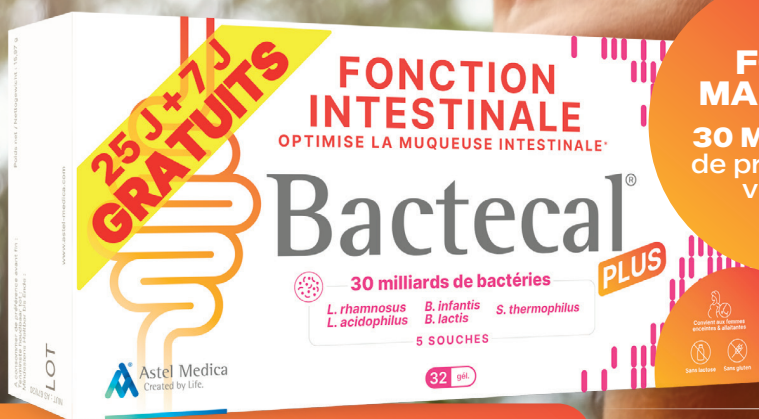
- Mélanger les pêches coupées avec le sucre, le zeste et le jus des 2 citrons, ainsi que quelques brins de romarin. Couvrir et laisser macérer au frais au moins 1 h.
- Préchauffer le four à 190°C (chaleur tournante). Étaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur et la foncer dans un moule à tarte de 22 à 24 cm.
- Égoutter les pêches en conservant le jus et en retirant le romarin. Répartir les pêches sur le fond de tarte, ajouter un peu de romarin et cuire 15 à 20 min.
- Pendant ce temps, préparer le nappage: mélanger 60 g de jus de macération avec la Maïzena®, puis faire épaissir quelques minutes à feu doux.
- Verser le nappage sur la tarte et poursuivre la cuisson 10 à 15 min. Laisser tiédir sur une grille avant de servir.

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...



Bactecal[®] PLUS

INTESTINS FRAGILISÉS ?



FORCE MAXIMALE
30 MILLIARDS
de probiotiques
vivants !

✓ **5 SOUCHES DE PROBIOTIQUES** +Prébiotiques

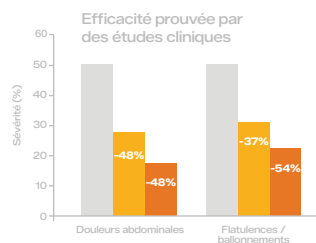
✓ **PRISE SIMULTANÉE AVEC VOS ANTIBIOTIQUES**

✓ **RECONSTITUTION EFFICACE DE LA FLORE INTESTINALE**

En cas d'agression intestinale, votre intestin a besoin de se reconstruire. **Bactecal[®] PLUS** lui apporte une concentration maximale de 30 milliards de probiotiques d'origine humaine, agissant au cœur de la flore intestinale.

Une formule puissante idéale pour les adultes comme pour les femmes enceintes et allaitantes.

1 gélule par jour
Disponible en 16, 32, 64 et 96 gélules



SCAN ME

<https://astel-medica.lu/fr/produits/intestins/bactecal-plus-complement-alimentaire-naturel-fonction-intestinale>

Comment vivre une prise de sang plus sereinement?

L'appréhension d'une prise de sang est bien plus répandue qu'on ne l'imagine: adultes comme enfants peuvent ressentir une certaine peur avant ou pendant le prélèvement.

Bonne nouvelle: cette inquiétude, aussi fréquente soit-elle, peut être apprivoisée grâce à quelques réflexes simples, à un environnement adapté et à des solutions pensées pour rendre ce moment plus serein.

Comprendre la peur des prises de sang

La peur des aiguilles peut provoquer du stress, des maux de ventre ou encore un malaise vaginal. Mais contrairement aux idées reçues, ce n'est pas toujours la douleur qui génère le plus d'appréhension: la vue du sang ou du matériel médical, l'attente, ou encore la peur de perdre le contrôle peuvent être tout aussi anxio-gènes. Comprendre l'origine de cette gêne est déjà un premier pas pour mieux la surmonter.

4 réflexes pour aborder plus sereinement votre prise de sang

- Signalez votre appréhension à l'équipe soignante: elle adaptera son approche.
- Hydratez-vous bien avant la prise de sang: cela facilite le prélèvement et limite les malaises.
- Pendant le geste, détournez le regard et respirez lentement et profondément.
- Après le prélèvement, restez assis quelques minutes et prenez un en-cas si besoin.

Le prélèvement dans un environnement rassurant

Se rendre dans un laboratoire peut lui-même être une source d'appréhension. Avec le service **PICKEN DOHEEM** de **BIONEXT**, ce déplac-



ment n'est plus nécessaire: les prises de sang peuvent être réalisées à domicile ou à l'adresse de votre choix, par exemple sur le lieu de travail, et ce, sans frais supplémentaires. Ce service, disponible partout au Luxembourg, permet au patient de conserver ses repères dans un environnement familier et confortable.

Une technologie au service d'un geste plus confortable

La difficulté à repérer certaines veines peut renforcer le sentiment d'appréhension. C'est souvent le cas chez les enfants, les personnes âgées ou les patients au capital veineux fragile. Pour répondre à cette difficulté, **BIONEXT** dispose de l'outil **VeinViewer®**, une technologie qui projette, à l'aide d'une lumière infrarouge, une image du réseau veineux directement sur la peau. Résultat: un repérage facilité, d'avantage de précision et de confort, et moins de stress lié aux éventuelles difficultés de prélèvement.

Transformer l'appréhension en expérience plus positive

Accompagner le patient dans la gestion de son anxiété est aussi important pour le bon dérou-





lement du prélèvement. Avec **BIONEXTZEN**, il est possible de s'évader le temps de la prise de sang grâce à un casque de réalité virtuelle proposant des expériences immersives comme une escapade sur une île paradisiaque ou un voyage au cœur de l'espace. Ces univers sont conçus pour capter l'attention et réduire l'angoisse liée au geste médical. Cette solution s'adresse aux adultes comme aux enfants, à partir de 6 ans et est disponible sur rendez-vous.

Accompagner les enfants avec douceur et confiance

Chez les plus jeunes, une prise de sang demande une attention particulière: au-delà du geste, il est essentiel de prendre en compte l'âge de l'enfant, ses émotions et son besoin d'être accompagné. C'est pourquoi **BIONEXT** a développé **BIONEXTKIDS**, un service de prélèvement sanguin pédiatrique conçu pour assurer le confort des enfants et la sérénité des parents.

Répartis sur le territoire luxembourgeois, les laboratoires dédiés mettent à votre disposition une équipe experte en prélèvements pédiatriques ainsi que du matériel adapté,

pour rendre chaque prélèvement aussi doux et rassurant que possible. Une communication claire et bienveillante rend le moment moins impressionnant, pour l'enfant comme pour sa famille.

Des espaces adaptés aux enfants

Un enfant se sent généralement plus en confiance dans un environnement pensé pour lui. Les laboratoires **BIONEXTKIDS** proposent ainsi des espaces dédiés avec des jeux, des livrets d'activités, des jouets et des décors adaptés permettant de détourner l'attention et de créer une atmosphère accueillante et rassurante. En collaboration avec l'artiste Jacques Schneider, les centres dédiés seront progressivement transformés en véritables univers ludiques, avec des œuvres spécialement imaginées pour eux.

Des dispositifs pensés pour le confort des enfants

Cette prise en charge repose sur un équilibre entre expertise humaine et matériel adapté. Formées aux prélèvements pédiatriques, nos équipes maîtrisent les techniques les plus douces et accompagnent chaque enfant avec une approche personnalisée, afin d'instaurer un climat de confiance.

Elles utilisent par ailleurs du matériel de dernière génération: dispositifs capillaires, aiguilles pédiatriques et microtubes permettent des prélèvements plus rapides, plus doux et moins invasifs, tout en garantissant la qualité des analyses. Chaque équipement est soigneusement sélectionné pour limiter l'inconfort de l'enfant.

Une prise de sang reste rarement un moment attendu avec impatience. Mais aujourd'hui, grâce à un accompagnement personnalisé, des professionnels formés et des solutions innovantes, elle peut être vécue bien plus sereinement, quel que soit l'âge. ●

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

- En ligne: bionext.lu

- Par email: info@bionext.lu

- Par téléphone: (+352) 27 321



© Jeanne Laila Chauveau

CONCERT

Lilly Wood & The Prick

Le duo emblématique fait son grand retour avec une énergie renouvelée et un nouvel album très attendu, *Christina*. Entre pop sensible, sonorités modernes et textes toujours aussi percutants, Lilly Wood & The Prick revient sur scène avec une proposition à la fois intime et vibrante.

Porté par la voix unique de Nili Hadida, le groupe mêle ses nouveaux titres à ses morceaux incontournables, ceux qui ont marqué toute une génération, pour un concert à la fois familial et totalement réinventé, où chaque chanson devient une montée d'émotion.

Sur scène, l'univers du groupe prend toute son ampleur: une ambiance immersive, des mélodies accrocheuses et cette touche de mélancolie lumineuse qui fait leur signature. On passe de l'énergie pop aux frissons plus doux, sans jamais redescendre complètement.

Samedi 24 octobre à 20h30 au CHAPITO du Casino 2000 - Ouverture des portes à 19h30 - Placement libre debout - Tarif: 29€ - casino2000.lu

CONCERT

Lake Street Dive

Le groupe Lake Street Dive continue de séduire les amateurs de musique grâce à son style inclassable mêlant soul, pop, jazz, rock et R&B. Portée par la voix puissante de Rachael Price, la formation américaine se distingue par des compositions chaleureuses, des mélo-



dies accrocheuses et une énergie communicative sur scène. Fidèle à ses influences tout en explorant de nouvelles directions musicales, Lake Street Dive confirme son statut de groupe incontournable de la scène indépendante contemporaine.

Mercredi 14 octobre - Den Atelier - Ouverture des portes à 19h - Tarif: 41,10€ - atelier.lu



© The artist. Courtesy Hino Gallery and White Cube.

EXPOSITION

Japanese Women Artists after 1945

Kaihō 解放: Japanese Women Artists after 1945 est la première exposition en Europe consacrée au rôle essentiel des femmes artistes japonaises dans l'art de l'après-guerre jusqu'au tournant du XX^e siècle. Témoins de profonds bouleversements, elles font naître des expressions artistiques novatrices tant au Japon que dans leur pays d'accueil à travers l'Asie, l'Europe, l'Amérique latine et du Nord.

Exposition organisée par Mudam Luxembourg - Musée d'Art Moderne Grand-Duc Jean - en collaboration avec Lenbachhaus Munich et Guggenheim Museum Bilbao.

Du 25/09/2026 au 14/02/2027 - Mudam Luxembourg - mudam.lu

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





Prenez-vous aussi de la vitamine D ?

8 personnes sur 10 en ont trop peu

La vitamine D est produite par la peau lorsqu'elle est suffisamment exposée au soleil. On ne trouve la vitamine D que dans quelques aliments en quantités limitées. Comme l'exposition au soleil et l'apport alimentaire sont souvent insuffisants, il peut être pertinent d'envisager un complément, tel que **D-Pearls**, afin de maintenir un apport adéquat en vitamine D.

- Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire
- Vitamine D3 dissoute dans de l'huile d'olive, pour une bonne absorption
- Perles emballées dans un blister hygiénique



Envie d'en savoir plus sur les compléments alimentaires, sur la base de données scientifiques ?

Scannez le QR code pour en savoir plus.



Pharma Nord

www.pharmanord.be/fr/