

Letz be healthy

SPORT SENIORS:
pourquoi pas le Tai Chi ?

**GENUTZTEN KOSMETIKA,
MEDIKAMENTEN UND
SPRITZEN**

**Dépistage
du cancer du sein**

FIBROMYALGIE
Mal partout,
tout le temps!

GLAUCOME: dépister tôt
pour mieux soigner

SAISON GRIPPALE
Penser à la vaccination ...et ne
pas oublier le pneumocoque



B.SMILE CHARBON



B.SMILE CHARBON

Pâte dentifrice blancheur
au charbon actif



GOUT MENTHE
Net Wt. 3.52 Oz (100 g)

Le dentifrice à base de charbon de Bambou !

Les plus du Charbon dans la pâte dentifrice:

- Lutte contre la mauvaise haleine par son action anti-bactérienne
- Blanchit les dents de manière naturelle
- Nettoie efficacement et prévient les caries
- Soigne les petites lésions
- 100 % organique et sans risque

Utilisation simplifiée (par rapport au charbon en poudre) et...
...à un prix abordable !!!



Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT

édito



Un rappel salutaire

Après les saisons des vendanges, après les fêtes de la bière chez nos voisins de la rive droite de la Moselle, la peste porcine africaine nous rappelle que les pandémies ou les épidémies peuvent survenir au moment où l'on s'y attend le moins. A noter que quoi que puisse faire penser le dessin malicieux de Samuel dans ce numéro, il n'existe actuellement pas de vaccin contre la peste porcine.

En revanche, c'est la saison de la vaccination contre la grippe saisonnière pour les plus de 65 ans et les groupes à risque, qui sera aussi l'occasion de penser à la vaccination contre les maladies à pneumocoque, depuis cette années remboursée au Luxembourg. Chaque année, trop de personnes ne se font pas vacciner alors qu'elles le devraient, tant pour elles que pour leur entourage. Alors, pensez-y et rappelez-le à vos proches.

La vaccination sert à se protéger, mais il s'agit aussi d'un acte citoyen, permettant de protéger ses proches, jeunes ou moins jeunes. Savez-vous par exemple que la rougeole revient en force en Europe, à cause des oublis du vaccin, mais surtout à cause des parents qui refusent de faire vacciner leur enfant? Les chiffres parlent d'eux-mêmes: selon l'Organisation mondiale de la santé, les cas de rougeole ont atteint des records au premier semestre 2018, avec plus de quarante mille cas rapportés... et près de quarante décès en six mois.

Voilà qui donne à réfléchir, n'est-il pas?

Dr Eric Mertens



**Rejoignez notre page Facebook
Letz be healthy**

Colophon en page 42

Visitez letzbehealthy.lu,
le complément
indispensable de
Letz be healthy



*Saviez-vous que vous pouvez retrouver sur notre site letzbehealthy.lu
une série de dossiers thématiques en français et en allemand?*

sommaire



Glaucome: dépister tôt pour mieux soigner

A l'occasion de la Journée mondiale de la vue, célébrée ce 12 octobre, nous avons choisi d'aborder le sujet du glaucome...

Page 8

Que disent vos mains et vos ongles de votre personnalité ?

Les mains sont sollicitées en permanence, au quotidien, que l'on s'habille, que l'on ouvre une porte, donne la... main, pianote sur un clavier ou que l'on plante un rosier ! Les mains, le reflet de notre personnalité !

Page 10



6 Zapping

8 Dépistage

Glaucome: dépister tôt pour mieux soigner

10 Beauté

Que disent vos mains et vos ongles de votre personnalité ?

12 Compléments

Gelée royale et propolis

14 Forme

HTC Santé:

«Réveillez la Santé qui est en vous !»

16 A table

Hachis parmentier

18 Prévention

Dépistage du cancer du sein: avantages et inconvénients

20 Vaccins

Saison grippale: penser à la vaccination...
...et ne pas oublier le pneumocoque



Dépistage du cancer du sein: avantages et inconvénients

Le dépistage est primordial dans la lutte contre le cancer. Détecter tôt le cancer du sein permet de mieux le traiter, c'est-à-dire proposer des traitements moins lourds conservant le sein et augmenter les chances de guérison.

Page 18

24 **Témoignage**

24 Fibromyalgie: mal partout, tout le temps!

26 Témoignage:
«J'ai 31 ans et je suis enfermée
dans un corps de 80 ans.»

28 **Umwelt**

Der richtige Umgang mit nicht mehr genutzten
Kosmetika, Medikamenten und Spritzen

30 **Société**

30 LE CHL obtient son accréditation JCI

32 Biologie médicale sous haute tension

34 **Forme**

Activité physique chez les seniors:
pourquoi pas le Tai Chi ?

39 **Letz Play**

A gagner des exemplaires
de *Les belles ambitieuses*,
des boîtes de MERZ SPEZIAL
DRAGEES

40 **Agenda**

42 **Cartoon**



LE CHL obtient son accréditation JCI

Depuis le 9 juin dernier, le Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) est devenu le premier hôpital luxembourgeois et le 25^e au sein du BENELUX à obtenir l'accréditation selon les normes de la *Joint Commission International* (JCI). **Page 30**



Fibromyalgie: mal partout, tout le temps !

La fibromyalgie («fibro» pour les tendons et les ligaments, «my(o)» pour les muscles et «algie» pour la douleur) est caractérisée par des douleurs diffuses dans tout le corps, souvent associée à une fatigue générale permanente et à des troubles du sommeil. Cette maladie chronique peut devenir très invalidante pour ceux qui en souffrent.

Page 24



Activité physique chez les seniors: pourquoi pas le Tai Chi ?

L'OMS recommande aux personnes âgées

de plus de 65 ans d'exercer régulièrement une activité physique afin «d'augmenter leur endurance cardio- respiratoire, d'améliorer leur état musculaire et osseux, de réduire le risque de maladies non transmissibles, de minimiser le risque de dépression et de détérioration des fonctions cognitives». **Page 34**

Pharmacies de garde

Savez-vous que vous pouvez trouver les pharmacies de garde sur le site du Syndicat des Pharmaciens luxembourgeois www.pharmacie.lu



Syndicat des Pharmaciens
Luxembourgeois

B.Bright et B.Glitter arrivent dans votre pharmacie !

Nous vous l'annonçons le mois dernier: les deux nouveaux produits de DietWorld sont arrivés au Luxembourg.

B.Bright est une poudre de charbon 100% naturelle, à base de charbon de bambou, pour le blanchiment dentaire. La poudre de charbon actif provient des sources les plus pures et ne contient pas de produits chimiques agressifs. Résultat: **B.Bright** ne rend pas les dents sensibles comme les blanchisseurs de dents traditionnels.

B.Glitter est un masque Peel off sublimateur de teint rose brillant pailleté au goût fraise qui s'arrache déjà dans les pharmacies parisiennes. A découvrir très très vite dans votre pharmacie ! ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

Félicitations à Marie Florence !

Elles étaient plus ravissantes les unes que les autres dans leur débardeur *Letz be healthy...* mais nous saluons chaleureusement Marie Florence Mbala Abe, gagnante de l'édition 2018 de Miss Crémant de Luxembourg. Âgée de 21 ans et originaire de Esch-sur-Alzette, nous lui souhaitons tout le meilleur !



Mir këmmereen eis ëm Är Gesondheet!

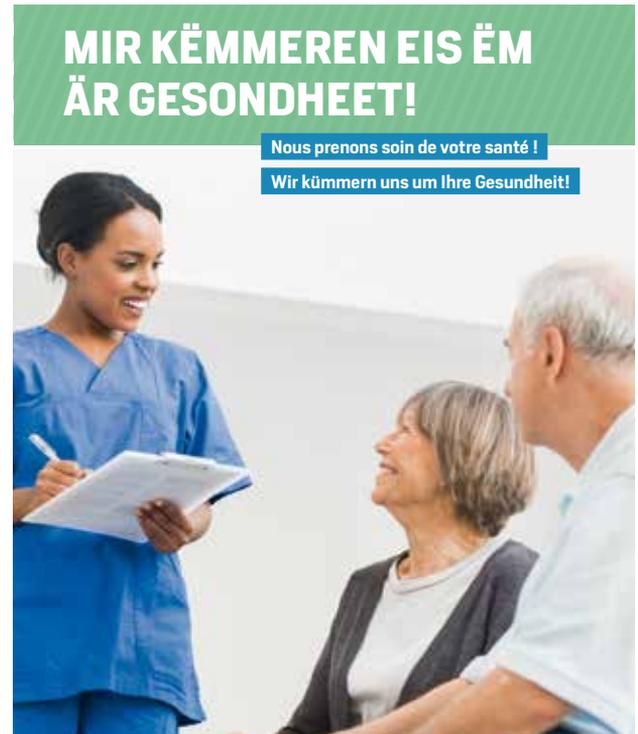
Disponible en français et en allemand, un nouveau guide édité par le ministère de la Santé recueille les points forts qui ont émané de la politique de santé du Luxembourg au cours des dernières années, plus particulièrement les mesures mises en place pour améliorer la prise en charge du patient – qu'il s'agisse des droits et obligations du patient ou de l'offre de sa prise en charge thérapeutique, tout en considérant les évolutions scientifiques et technologiques.

Au sommaire:

- Un meilleur accès aux soins de santé.
- Une nouvelle loi hospitalière qui apporte de multiples améliorations pour les patients, le personnel de santé et les établissements hospitaliers.
- Amélioration de la médecine pour enfants et adolescents.
- Diminution du temps d'attente dans les services d'urgence.
- Amélioration du diagnostic.
- De nouveaux programmes pour la détection précoce et le traitement du cancer.
- Un plan national de prévention se composant de multiples actions.
- Renforcement des droits du patient.
- Des investissements de plusieurs millions pour la modernisation des hôpitaux.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



- Un grand pas en faveur de la digitalisation du système de santé.

Disponible en téléchargement sur le site

www.sante.lu ●

Letz be healthy

SALON LETZ BE HEALTHY

P U B L I C

DIMANCHE 24 MARS 2019
CASINO 2000 - MONDORF-LES-BAINS

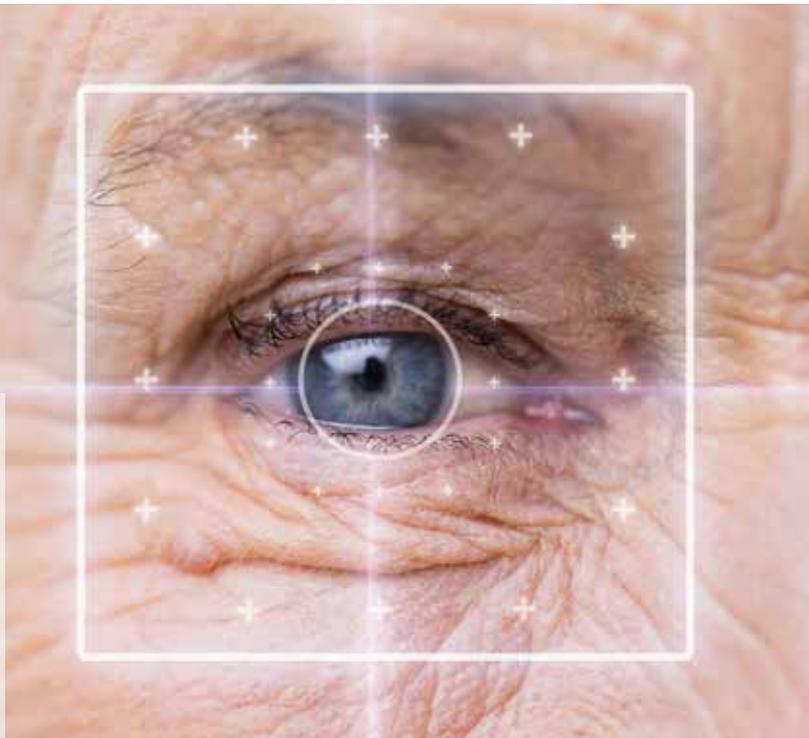
DietWorld

B. Glitter
MASQUE
PEEL-OFF

Sublimateur de
Teint Brillant

Glaucome: dépister tôt pour mieux soigner

A l'occasion de la Journée mondiale de la vue, célébrée ce 12 octobre, nous avons choisi d'aborder le sujet du glaucome. Cette maladie oculaire qui se caractérise par une dégénérescence progressive et irréversible du nerf optique, le plus souvent causée par une pression intra-oculaire, entraîne une altération progressive du champ visuel. Sans la mise en place d'un traitement précoce, elle peut conduire à la cécité.



Céline Buldgen

Saviez-vous que le glaucome est une maladie oculaire grave et fréquente ? Il est la deuxième cause de cécité dans le monde, après la cataracte, et est la première cause de cécité irréversible chez l'adulte.

Les différents types de glaucome

On distingue trois types de glaucome:

- **Le glaucome aigu à angle fermé** se traduit par une élévation de la pression intra-oculaire soudaine qui est consécutive à une fermeture brutale de l'angle irido-cornéen empêchant l'humeur aqueuse d'atteindre le trabéculum. Cette fermeture de l'angle se traduit principalement par une baisse brutale de l'acuité visuelle, un œil rouge et douloureux, un gonflement de la cornée et un blocage pupillaire. Fort heureusement, le glaucome aigu à angle fermé est assez rare.
- **Le glaucome chronique à angle ouvert** se rencontre plus fréquemment. Il est asymptomatique durant plusieurs années. Sa découverte est souvent tardive lors de pertes visuelles irréversibles.
- **Le glaucome congénital (chez l'enfant).**

Les facteurs de risque

On sait qu'une pression intra-oculaire élevée (également appelée hypertonie oculaire) représente la cause majeure de survenue d'un glaucome, même si seuls 10% des hypertonies oculaires évoluent vers un glaucome. L'hypertonie oculaire se définit par une pression intra-oculaire supérieure à 21 mmHg, avec un champ visuel normal et sans symptôme.

D'autres facteurs de risque ont été mis en évidence: l'âge, les antécédents familiaux, l'origine ethnique, une cornée fine, une myopie forte, un diabète et des anomalies de la pression artérielle.

Bon à savoir:

Une pression intra-oculaire trop élevée est un facteur de risque de développement d'un glaucome, mais son existence n'implique pas pour autant la présence systématique d'un glaucome. La pression intra-oculaire normale est <21 mmHg, mais certaines personnes ont un glaucome avec une pression intra-oculaire <18 mmHg. D'autres personnes peuvent avoir une PIO >30 mmHg sans avoir un glaucome.

Les examens prescrits

En cas de suspicion d'un glaucome, vous bénéficierez d'un bilan complet de la vue qui débutera dans un premier temps avec des mesures de la pression intra-oculaire et de l'épaisseur de la cornée.

Vu que le glaucome entraîne un déclin progressif de la vue qui commence toujours par une atteinte périphérique, un examen du champ visuel sera effectué. Pour recueillir des données exactes et assurer un meilleur suivi, le praticien utilisera également des analyseurs de la pupille.

Les possibilités de traitement

Le traitement du glaucome est adapté en fonction de chaque individu. En cas de glaucome aigu, le traitement se fait en urgence... Il consiste à faire baisser rapidement la pression intra-oculaire en vue de maintenir la fonction visuelle et la qualité de vie, ainsi que de prévenir la récurrence.

Baisser la tension oculaire ne permet malheureusement pas de récupérer les capacités visuelles perdues.

«Une hypertonie oculaire ou un glaucome nécessite l'instauration d'un traitement et d'une surveillance régulière.»

Retenons qu'il existe 3 grandes catégories de traitement du glaucome:

- **Les collyres:** l'instillation de gouttes journalières, sans interruption et aux heures recommandées, permet d'abaisser la pression intraoculaire en diminuant la production de l'humeur aqueuse ou en facilitant son évacuation.
- **Le laser (ou trabeculoplastie):** réalisé en ambulatoire, ce traitement est indolore. Son but est de rendre les mailles du trabéculum plus perméables et de faciliter ainsi l'évacuation de l'humeur aqueuse.

Le laser est particulièrement indiqué lorsque le glaucome n'est pas contrôlé par un traitement médical, ou en première intention, lorsque les collyres sont mal tolérés. Il faut généralement compter 1 à 2 séances par

Envie de préserver votre vision ? Pensez à faire un dépistage périodique si vous présentez des facteurs de risque

Dans la population caucasienne, environ 50% des glaucomes ne sont pas diagnostiqués.

Pourquoi ? Au stade débutant, le glaucome chronique à angle ouvert n'entraîne pas de symptômes et le champ visuel est normal, tandis que les examens ophtalmologiques (fond de l'oeil, par exemple) permettent d'observer déjà la présence d'une pression intra-oculaire élevée et d'une anomalie du nerf optique. A partir de plus de 45 ans, il est donc primordial de réaliser un dépistage régulier par une mesure de la pression intra-oculaire.

Demandez conseil à votre ophtalmologue ou votre médecin traitant.

œil. Ce traitement permettra souvent d'alléger les collyres mais rarement de les supprimer. Souvent après 2-3 ans, l'efficacité du laser est perdue.

- **La chirurgie filtrante:** l'intervention chirurgicale permet de faciliter l'écoulement de l'humeur aqueuse en enlevant un petit fragment du filtre trabéculaire obstrué. Elle se fait généralement sous anesthésie locale.

Les résultats de la chirurgie sont en général satisfaisants mais ne sont pas définitifs. La reprise d'un traitement par collyre et/ou une nouvelle intervention chirurgicale pourront être envisagés le cas échéant. Notons qu'il existe aussi une chirurgie combinée de la cataracte et du glaucome faite en un seul temps opératoire. ●

Sources:

- Exposé du Dr Xavier Ricaud, ophtalmologue aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS) lors d'une conférence donnée sur le glaucome.
- www.glaucoma.be

Que disent vos mains et vos ongles de votre personnalité ?

Les mains sont sollicitées en permanence, au quotidien, que l'on s'habille, que l'on ouvre une porte, donne la... main, pianote sur un clavier ou que l'on plante un rosier ! Les mains, le reflet de notre personnalité ! Oui mais voilà, toutes les femmes rêvent d'être féminines jusqu'au bout des ongles, sans pour autant toujours trouver le temps d'avoir recours à la french manucure ! Et si, pour sublimer mains et ongles, on optait tout simplement pour une routine beauté à base de soins dermo-cosmétiques vendus en pharmacie ?

Servane Calmant

Symbole de féminité, les mains sont également la partie du corps la plus exposée à l'eau, au froid, aux rayons du soleil (qui pense à se protéger les mains des UV ?), à la pollution, aux détergents. Face à ces agressions du quotidien, les mains ont tendance à devenir rapidement sèches, à vieillir prématurément, à développer dès 40 ans une hyperpigmentation, c'est à dire une surproduction de mélanine qui entraîne l'apparition de taches brunes communément appelées taches de vieillesse. Quant aux ongles, que vous les aimiez (mais pas au point de les ronger !) nus ou colorés (elle est loin l'époque où le vernis était synonyme d'oisiveté), ils requièrent également une réelle attention. Des ongles rongés, cassés ou mous, du vernis griffé ou écaillé, non merci ! Certes le vernis semi-permanent est séduisant mais les produits chimiques fragilisent les ongles. Pensez à les préserver en les laissant se reposer et respirer au moins un mois après trois poses successives de vernis.

Petit tour d'horizon des dermo-cosmétiques vendus en pharmacie qui vous aideront à soigner mains et ongles.

Mains fort abîmées, gercées et sur-sollicitées

Les laboratoires La Roche-Posay proposent Cicaplast mains, une crème réparatrice qui va apaiser, protéger et restaurer la barrière cutanée des mains abîmées par les agressions domestiques et professionnelles. Dans sa gamme Atoderm à destination des peaux très sèches et irritées, Bioderma propose un soin, véritable gant régénérant et nutritif qui va soulager les mains sujettes à des sécheresses irritatives, gerçures, craquelures...





Une nouveauté from USA !

CeraVe, la marque américaine culte de soins pour la peau, a débarqué en septembre dans nos pharmacies. A découvrir: *Reparative Hand Cream*, une formule non grasse qui hydrate les mains sèches et craquelées et aide à restaurer la barrière protectrice de la peau.

Mains sèches et légèrement abîmées

Les agressions du quotidien (le froid, le soleil, l'eau, le chauffage...) mettent à mal le film hydrolipidique qui recouvre la peau des mains. En conséquence, les mains deviennent sèches et s'abîment. On vous conseille de choisir des crèmes hydratantes évidemment, mais qui ne sont pas trop grasses afin de pouvoir reprendre immédiatement votre activité. Profitez-en également pour masser vos mains par petits mouvements circulaires, ça facilite la pénétration du produit et ça fait un bien fou ! Et tant qu'à faire: choisissez des produits qui ont plusieurs atouts dans leur tube, qui traitent les mains et les ongles, qui préviennent, réparent et protègent. C'est le cas de la marque Jowae qui propose un 2-en-1, une crème nourrissante mains & ongles à l'huile de camélia qui va nourrir, réparer et protéger la peau des mains et les ongles. Vichy propose un soin complet qui va nourrir la peau des mains et renforcer les ongles. Bio Beauté by Nuxe propose trois crèmes de beauté mains & ongles à l'extrait de cédrat de Corse bio et à l'huile d'argan bio, avec une palette de trois parfums irrésistibles: néroli et fleur d'oranger,



jardin aromatique et lait de figue. L'extrait de figue figure également au cœur du Baume mains & ongles nourrissant et délassant de Roger & Gallet. Rêve de Miel chez Nuxe vante quant à lui les bienfaits du miel et de la vitamine E. Le miel que l'on retrouve comme ingrédient phare de Bee Nature: à la fois nourrissant, cicatrisant, adoucissant, hydratant et antioxydant, le miel est utilisé depuis l'Antiquité pour embellir la peau et soigner les blessures. Louis Widmer invite également à tester une excellente crème des mains, un soin intensif régénérant enrichi à l'huile d'argan, un antioxydant puissant qui prévient le vieillissement cutané. ●



Spécial ongles

- C'est un classique, incontournable: l'huile de ricin, chez Pranarom notamment, qui permet de redonner force et vitalité aux ongles cassants et fragiles ! On like.
- Des ongles sains et brillants ? Pas toujours simple au quotidien ! Aromaderm chez Pranarom propose une lotion Ongles jaunis, aux huiles essentielles certifiées bio, qui assainit les ongles, les rend plus forts et moins cassants.
- Choisissez un vernis qui contient du silicium pour fortifier les ongles. Notamment chez La Roche-Posay qui soutient le mois du cancer, octobre, en proposant un nouveau vernis bleu en édition limitée – pour chaque Toleriane Silicium bleu vendu, 1 euro sera reversé à la Fondation contre le Cancer.



Gelée royale et propolis



Les produits de la ruche sont consommés par les civilisations depuis l'Antiquité mais leurs propriétés seulement reconnues depuis quelques décennies.

Dr R. Dehesbaye

La Gelée royale est une substance sécrétée par les glandes hypopharyngiennes et mandibulaires des abeilles ouvrières pour nourrir exclusivement l'une des siennes qui deviendra reine. Cette nourriture confère à la reine une longévité de vie 40 fois supérieure et une productivité surprenante. On comprend que la croissance extrêmement rapide de la larve de la reine des abeilles et sa longévité exceptionnelle éveillent très tôt la curiosité de ceux qui l'observaient. La clef de l'énigme réside dans une gelée aux reflets nacrés dont la reine des abeilles est exclusivement nourrie, et ceci depuis son état de larve.

Elle sert également de nourriture à toutes les larves de la colonie mais seules celles destinées à être reine en reçoivent pendant toute la durée de leur vie. Cette substance, sécrétée par les abeilles ouvrières fut nommée, du fait de son utilisation, Gelée Royale ou encore «lait des abeilles». Elle a une saveur sucrée et acide et présente une consistance gélatineuse.

Minéraux, vitamines et 10-HDA

Si la gelée royale était déjà consommée dans toutes les civilisations antiques, ses propriétés sont identifiées depuis seulement quelques décennies.

La gelée royale contient en grande proportion de l'eau, mais aussi des sucres, des protéines, des lipides, des minéraux et des vitamines, ainsi qu'un grand nombre de substances telles que les acides gras 10-HDA (Acide 10-hydroxydécanoïque) et 10-H2DA (acide 10-hydroxy-2-décénoïque).

La teneur en 10-HDA de la gelée royale permet d'apprécier sa qualité.

Vous avez dit «propolis»?

Étymologiquement issue du grec «pro» (devant, à l'entrée) et «polis» (ville), la propolis est connue depuis 2 300 ans pour sa richesse en flavonoïdes (une famille de polyphénols). Cette substance résineuse est collectée par les abeilles ouvrières sur différentes plantes ou sur les écorces des arbres blessés, lorsque le nectar et le pollen sont encore peu abondants. Elle est utilisée pour enduire et sécuriser les parois intérieures de la ruche, renforcer sa structure et fermer les ouvertures de la ruche. Elle protège ainsi la «maison» des abeilles des agressions extérieures.

L'activité anti-bactérienne de la propolis permet aussi de maintenir l'hygiène de la ruche. La Propolis est donc connue comme «bouclier naturel» de la ruche. ●

Apiculture responsable

Pour lutter contre le syndrome d'effondrement des colonies qui frappe les ruches depuis plusieurs années, et conscients des vertus des produits de la ruche pour la santé et du rôle essentiel des abeilles sur la biodiversité et l'écosystème, les laboratoires Arkopharma, connus pour leur marque phare Arkoroyal®, ont créé le **Premier Label d'Apiculture Responsable** et soutiennent les actions de «Un toit pour les abeilles» et la communauté #BeeAttitude.



Demandez conseil
à votre pharmacien

HOME CARE

l'opticien mobile

EXAMEN DE LA VUE • GRAND CHOIX DE LUNETTES
CONSEILS DES VERRES • LOUPES



Afin d'offrir tous les services d'un opticien spécialisé à la maison, au travail, dans les maisons de retraite et établissements de soin, le maître opticien Manuela Weis a créé en 2007 le service Home Care. Cette solution tout confort s'adresse surtout aux personnes qui, pour des raisons de santé, de temps ou autres ne peuvent ou ne veulent pas se rendre personnellement chez l'opticien.

La gamme de services mobile comprend l'examen de vue à l'aide d'appareils ultra modernes, le service réparation ainsi que le conseil individuel pour les montures et les verres. La caisse de maladie rembourse ces services et produits aux mêmes conditions que les produits achetés en magasin. Les 25 ans d'expérience professionnelle du maître opticien ainsi que la technique et les outils numériques employés permettent d'effectuer des examens de la vue avec la plus grande précision.

Pour de plus amples informations ou pour prendre rendez-vous, veuillez téléphoner au 26 56 80 30.



PARTNER



29, Place de l'Hôtel de Ville • L-3590 DUDELANGE • Tél. +352 51 49 33
5, rue Jean Origer • L-2269 LUXEMBOURG-GARE • Tél. +352 48 94 83
www.quaring.lu



Tél. +352 26 56 80 30
www.homecare.lu

HTC Santé:

«Réveillez la Santé qui est en vous !»

Après Nancy, Metz, Thionville et Strasbourg, HTC Santé a récemment ouvert son nouveau pôle santé à Dudelange. Dédié à la prévention et à l'optimisation de votre capital santé, HTC Santé propose une solution thérapeutique innovante.

Céline Buldgen

Maladie chronique et méthode de triangulation thérapeutique

HTC Santé® est un concept unique de remise en forme santé et bien-être, orienté vers la prévention de la malnutrition, la sédentarité, le surpoids/obésité, la fonte musculaire, lié à un rythme de vie déséquilibré; causes majeures des pathologies représentant plus de 70% de la consommation de médicaments et 60% des causes de mortalité (surpoids ou obésité, pathologies cardiovasculaires associées, sarcopénie, diabète, cholestérol et voir certains cancers...).

La philosophie de HTC Santé est basée sur la **salutogénèse**, un concept qui désigne une approche se concentrant sur les activités et les comportements créateurs de santé plutôt que d'intervenir en bout de course sur le symptôme résultant de ces comportements pathogènes (malnutrition, sédentarité, stress...). Olivier Delabas, dirigeant du Groupe HTC Santé: «*HTC Santé® a pour objectif de créer un cercle vertueux, nous dispensons une triangulation thérapeutique holistique prenant en charge de manière totalement individualisée la physiologie, le physique et la nutrition de notre clientèle. L'être humain est un «tout». Il devient plus efficient de prévenir, accompagner et éviter la récurrence d'une maladie chronique qu'en agissant de manière simultanée sur ces trois variables et de maintenir une observance sur le long terme.*»

Diagnostic et suivi personnalisé

Quels que soient vos objectifs (perdre du poids/mieux vous alimenter, bien vieillir/rester en forme ou optimiser votre santé/performance en entreprise), HTC Santé® assure une prise en charge globale et personnalisée. Lors de votre première séance découverte, vous serez pris en charge par une diététicienne qui réalisera un bilan complet.

«*Afin d'établir un **diagnostic précis**, notre diététicienne effectuera un **questionnaire médico-biographique** qui lui permettra de s'informer sur votre état de santé actuel, vos antécédents médicaux ou chirurgicaux ou encore la prise de médicaments et/ou de compléments alimentaires. Elle réalisera également une **enquête alimentaire** et une **évaluation de votre activité physique**. Vos réponses au **questionnaire de qualité de vie et santé perçue** lui permettront de compléter votre cartographie corporelle (plus d'une 30^{ème} de données anthropométriques) objectives obtenues à l'aide d'une balance bio-impédancemétrie multi-fréquences. Enfin, elle déterminera avec vous vos objectifs santé/bien-être.*», renseigne Olivier Delabas.

A partir de ce diagnostic, HTC Santé vous proposera une cure adaptée à vos besoins et à vos objectifs **en seulement 1 heure par semaine.**

La cure HTC Santé combine un programme alimentaire, incluant un coaching nutritionnel, et un programme d'activité physique dernière génération personnalisés. Plusieurs méthodes sont mises à votre disposition:

- **Le Miha bodytec pour développer des groupes musculaires ciblés:** validée scientifiquement, cette méthode dynamique d'électrostimulation permet d'amplifier les contractions musculaires effectuées naturellement par votre corps avec des exercices simples (squats, fentes, abdo, gainage, etc.). Une séance de 20 minutes équivaut à 4 heures d'entraînement sportif.
- **La technique de dépolymérisation des graisses pour réduire les graisses viscérales pathologiques:** validé scientifiquement, ce traitement par ondes ultrason reste l'unique solution non invasive pour réduire les graisses viscérales pathologiques qu'il est difficilement possible de traiter par simple restriction calorique ou par la pratique de l'activité physique. Pour plus d'efficacité, elle est combinée au Miha bodytec.
- **Les Activités physiques adaptées (APA):** elles sont particulièrement indiquées aux personnes atteintes



d'une maladie chronique, de handicap moteur ou encore aux personnes âgées qui ont des difficultés à faire des activités physiques seules au quotidien. Les mouvements utilisés lors des exercices sont basés sur les principes du yoga ou du pilates. Ils sont personnalisés et facilement reproductibles à domicile.

- **L'oxygénation cellulaire:** en mettant à votre disposition le bol d'air Jacquier (associé à l'huile essentielle de résine de pin), HTC Santé vous offre une méthode d'oxygénation naturelle de votre organisme qui optimise les résultats des cures et vous procure rapidement une sensation de bien-être.
- **Les hydrojets médicaux/hydrospa:** ils apportent l'alliance innovante du couplage des hydrojets thermaux au mouvement des techniques issues de l'ostéopathie. Grâce à la force ciblée d'une eau chauffée entre 20 et 40° diffusée par jets pulsés avec un mouvement d'ellipse, la table d'hydrojets médicaux assure un état de détente profonde. Ce système de massage permet également d'apaiser des pathologies diverses telles que la colopathie, les maux de ventre ou de dos, dans le cadre d'une cure d'amincissement ou d'une préparation sportive.
- **La diététique et la nutrition adaptées.**

«Chaque méthode est efficace pour votre corps et a un impact immédiat sur votre santé globale. Il faut savoir que

nous n'utilisons aucun médicament, ni aucun substitut de repas. Par ailleurs, vous ne risquez aucune blessure et la motivation est au rendez-vous grâce aux résultats immédiats sur votre corps (perte en centimètres, sommeil de qualité, baisse du stress...). Nos équipes, composées de diététiciennes et de coaches certifiés en activité physique adaptée, assureront votre suivi et votre accompagnement. Ils tiendront compte de votre évolution et ajusteront si nécessaire le contenu ou la durée de votre cure. Ils vous apporteront également la motivation et le soutien pour atteindre vos objectifs.», indique Olivier Delabas.

A quels résultats s'attendre ?

1 séance/semaine dans l'un des pôles HTC Santé suffit déjà à :

- Perdre du poids ou en centimètres en réduisant durablement les graisses viscérales pathologiques.
- Améliorer votre bien-être moral par la sécrétion naturelle d'endorphine.
- Améliorer vos capacités cognitives (mémoire, concentration).
- Renforcer votre dos.
- Développer vos performances physiques (musculature, endurance, force).
- Maîtriser votre alimentation et supplémentation.
- Normaliser vos cycles circadiens pour retrouver un sommeil réparateur.
- Détoxifier votre organisme et assurer une bonne oxygénation cellulaire.
- Prévenir le vieillissement physiologique (hypoxie) et musculaire.
- Diminuer les facteurs de risque des grandes maladies chroniques.
- Améliorer votre qualité de vie (diminution du stress, augmentation de l'estime de soi, renforcement des relations sociales...) et votre santé perçue.

Olivier Delabas précise: «Sachez que vous pouvez suivre en temps réel votre poids, masse hydrique, graisse corporelle, masse musculaire, vos programmes et gérer vos RDV à distance par notre application smartphone & web. Avec votre accord préalable, votre médecin traitant sera informé de votre participation à la cure en vue d'assurer un suivi médical approprié. Par courrier, il recevra les résultats de votre bilan initial; vos progrès physiques, physiologiques et nutritionnels en cours de cure; ainsi qu'un bilan post-cure.» ●

Sources:

- Interview d'Olivier Delabas, dirigeant du Groupe HTC Santé
- <https://htc-sante.com>



Hachis parmentier

Pour 6 personnes

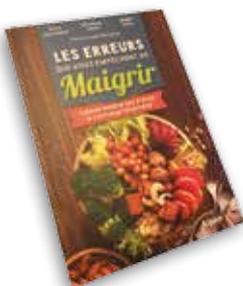
Ingrédients:

- 250 g de patates douces (en gros cubes)
- 250 g de carottes (en dés)
- 100 g de lentilles corail (bien rincées)
- 500 g de boeuf maigre haché
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 grosses poignées d'épinards
- curry, curcuma, gingembre, paprika
- huile d'olive
- (chapelure aux 3 céréales: quinoa, riz et sarrasin)

Préparation:

- Cuire à la vapeur les carottes et patates douces jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
- Cuire les lentilles dans de l'eau bouillante.
- Faire revenir les épices dans un filet d'huile d'olive et y faire fondre l'oignon émincé.
- Ajouter la viande.
- Ajouter les tomates, les épinards, mélanger et laisser mijoter encore quelques minutes. Réassaisonner si besoin.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Mixer au blender, les patates, les carottes et les lentilles corail avec éventuellement un peu d'eau de cuisson pour obtenir une purée.
- Verser le mélange carné dans le fond d'un plat à gratin et verser la purée de patates douces par-dessus.
- Lisser à l'aide d'une spatule.
- Verser un filet d'huile d'olive et saupoudrer de chapelure.
- Faire colorer sous le grill durant quelques minutes.

Astuce: si votre cuisson vapeur se fait dans une casserole avec un panier, vous pouvez utiliser l'eau de cuisson pour cuire vos lentilles. ●



Vous pouvez retrouver cette recette, et d'autres, dans l'ouvrage *Les erreurs qui vous empêchent de maigrir*, publié aux éditions Alpen (www.alpen.mc), et rédigé par Pierre Van Vlodorp, Véronique Liesse et Magali Castro, professionnels de la nutrition et notamment orateurs au *Luxembourg Institute of Nutritherapy*.

ARKOR[®]OYAL

GELÉE ROYALE PRÉMIUM

Trésor de la ruche

www.arkopharma.be



Dépistage du cancer du sein: avantages et inconvénients

Le dépistage est primordial dans la lutte contre le cancer. Détecter tôt le cancer du sein permet de mieux le traiter, c'est-à-dire proposer des traitements moins lourds conservant le sein et augmenter les chances de guérison.

Dr L. Juncker, Gynécologue-Obstétricien et Directeur médical du pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman

Le dépistage repose sur l'autopalpation des seins, l'examen des seins par le médecin, la mammographie complétée si besoin par l'échographie mammaire. Quels sont les avantages du dépistage? Quelles sont ses limites ?

Quels sont les avantages ?

- **Une longueur d'avance sur la maladie:** le dépistage permet de détecter au plus tôt les tumeurs de petite taille avant l'apparition des premiers symptômes.
- **De meilleurs chances de guérison:** de manière générale, plus les cancers du sein sont détectés tôt et plus les chances de guérison sont importantes. La mammographie permet de réduire la mortalité par cancer du sein de 20 à 30% chez les femmes de plus de 50 ans des pays à revenu élevé lorsque le taux de dépistage est supérieur à 70% (IARC, 2008).
- **Proposer des traitements moins lourds:** un dépistage précoce du cancer du sein permet d'avoir un des traitements moins lourds et moins agressifs permettant de conserver le sein et réduit le risque d'avoir de la chimiothérapie, le cancer mis en évidence étant plus petit. Par conséquent, les séquelles sont moins importantes également.
- **Un suivi régulier:** le Programme Mammographie organisé par le Ministère de la Santé invite systématiquement toutes les femmes de 50 à 70 ans tous les 2 ans à passer une mammographie pour dépister le cancer du sein. Cette mammographie est entièrement prise en charge.
- **Deux lectures pour un contrôle qualité:** les clichés sont lus par 2 radiologues agréés de façon indépendante: par le radiologue de la clinique choisie pour une 1^{ère} lecture, puis par le radiologue-sénologue du Centre Coordinateur pour une 2^{ème} lecture.

Quelles sont les limites du dépistage ?

- **Le surdiagnostic:** le cancer du sein est une maladie, qui peut se «comporter» de façon très différente d'une personne à l'autre. Le diagnostic ne permet pas de distinguer les cancers qui vont évoluer, et qui sont majoritaires, de ceux qui évolueront peu ou qui n'auraient jamais eu de signification clinique pendant la vie des femmes. Il est jugé cependant de tous les traiter. On parle alors de «surdiagnostic».
- **L'exposition aux rayons X:** la mammographie expose à des rayons X. Toute exposition à des radiations ionisantes entraîne un risque. Le risque est associé à la dose et à l'âge lors de l'exposition. Après 50 ans, la composition des seins se modifie et les doses de rayons nécessaires à la mammographie sont plus faibles. Les appareils utilisés au Luxembourg sont de bonne qualité et contrôlés régulièrement sur base de normes européennes. Le bénéfice apporté par le dépistage par mammographie est supérieur au risque encouru.
- **Le cancer de l'intervalle:** survenant entre 2 dépistages, ces situations sont cependant rares. Il est de l'ordre de 1 pour mille.
- **Faux positif:** des investigations complémentaires sont menées si la mammographie met en évidence des anomalies, afin d'établir un diagnostic. Dans la plupart



des cas, il s'avère finalement que les anomalies découvertes sont bénignes et qu'il ne s'agit pas de cancer. On parle alors de résultat faux positif, ce qui peut être source d'anxiété. ●

En savoir plus avec onco-learning.lu



L'espace s'adresse à toutes les personnes concernées par le cancer du sein, le malade, mais aussi ses proches, indirectement touchés par cette pathologie et potentiellement acteurs dans sa guérison.

Cette plateforme a été développée par les Hôpitaux Robert Schuman en collaboration avec Europa Donna Luxembourg, coalition européenne contre le cancer.

Lien web: www.onco-learning.lu/cancerdusein

ABONNEMENT Letz be healthy

Vous souhaitez recevoir votre Letz be healthy chaque mois dans votre boîte aux lettres?

Abonnez-vous!



**Seulement 33€
par an!**

L'abonnement démarrera au numéro qui suit le paiement. *Letz be healthy* sera envoyé au nom et à l'adresse mentionnés dans le virement bancaire. Le virement est à effectuer à

Connexims:

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
IBAN: LU07 0019 4455 9244 8000
BIC: BCEELULL

Si vous souhaitez le recevoir à une autre adresse, contactez-nous à info@letzbehealthy.lu



Saison grippale: penser à la vaccination... ...et ne pas oublier le pneumocoque



Qui vacciner contre la grippe?

Etre et rester en bonne santé est une des préoccupations majeures des séniors... comme des plus jeunes. Et comme le rappelle l'Organisation Mondiale de la Santé, la vaccination des adultes est essentielle au maintien de la santé et permet de rester actif dans la société.

Dr Eric Mertens

La vaccination permet de réduire considérablement le risque d'infection des poumons chez les personnes âgées de 65 à 85 ans, tant chez les adultes en bonne santé que chez les patients atteints d'autres maladies, augmentant le risque de développer une infection.

Dans cet esprit, on ne rappellera jamais assez l'importance pour les plus de 65 ans et les autres groupes à risque de ne pas négliger la vaccination contre la grippe saisonnière.

Le premier groupe à vacciner contre la grippe saisonnière est évidemment la population à risque élevé d'être victime de complications en cas d'infection grippale:

- Les personnes âgées de plus de 65 ans.
- Les adultes et enfants souffrant de maladies chroniques des poumons et du cœur, ainsi que les enfants souffrant d'asthme bronchique.
- Les adultes et enfants souffrant de maladies rénales ou de maladies métaboliques chroniques comme le diabète.
- Les adultes et enfants dont les défenses naturelles de l'organisme sont diminuées (patients ayant une diminution de l'immunité, patients traités par de fortes doses de corticoïdes).
- Les adultes et enfants souffrant d'anémie falciforme ou d'autres hémoglobinopathies.
- Les adultes et enfants souffrant de conditions compromettant la fonction respiratoire.
- Les enfants souffrant de maladies nécessitant des traitements à base de salicylés à long terme comme la maladie de Kawasaki, les maladies rhumatismales...
- Les femmes enceintes.
- Les personnes vivant en communauté fermée dans

Pneumonie à pneumocoque: parlez-en à votre médecin !

Depuis cette année, le Grand-Duché rembourse la vaccination contre la pneumonie à pneumocoque pour les personnes âgées de 65 ans et plus ainsi que pour certains groupes à risques.

Le Luxembourg est ainsi l'un des premiers pays à prendre en charge le remboursement des vaccins pour cette tranche de la population, dans l'espoir de voir d'autres nations emboîter le pas. En effet, ce groupe de personnes sous-estime souvent l'importance des vaccins à leur âge et le risque d'être infecté par une maladie à pneumocoque. Surtout, lors des périodes de grippe où ce risque est plus élevé.

Une vaccination importante

Les maladies respiratoires sont la troisième cause majeure de décès au sein de l'Union Européenne, et en 2014, 120 000 personnes sont décédées de la pneumonie en Europe.

En décidant de rembourser les vaccins contre les maladies à pneumocoque pour les personnes âgées de 65 ans et plus ainsi que pour les patients à risque, notre pays souhaite protéger la population luxembourgeoise concernée contre le risque d'infections à pneumocoque, car il a été prouvé que la vaccination contre ces graves infections entraîne une réduction significative des pneumonies et des hospitalisations liées à cette maladie.

Les risques de contracter une grippe et/ou une pneumonie à pneumocoque augmentent chez les adultes de 65 ans et plus, même chez ceux en bonne santé et les conséquences sont souvent lourdes: nombre élevé d'hospitalisations, impact sur la vie de la personne, diminution de l'espérance de vie et risques de contracter d'autres maladies.

Maladie grave pour la santé

La pneumonie à pneumocoque peut être grave pour la santé. En effet, le pneumocoque, l'agent pathogène isolé le plus fréquemment à l'origine d'une pneumonie, est la principale cause de décès évitable par la vaccination, dans le monde ainsi qu'en Europe.

Le risque d'une pneumonie à pneumocoque s'accroît avec l'âge, parce que le système immunitaire s'affaiblit. Mais chacun peut contracter la maladie, y compris les personnes qui ont un mode de vie sain. Les risques de contracter une grippe et une pneumonie à pneumocoque augmentent chez les adultes de 65 ans et plus, même chez ceux en bonne santé et les conséquences sont souvent lourdes: nombre élevé d'hospitalisations, impact sur la vie de la personne, diminution de l'espérance de vie et risques de contracter d'autres maladies. ●

des maisons de retraite, des institutions de soins...

- Les médecins, infirmier(ère)s, autres professions de santé en contact avec les patients.

Le deuxième groupe important regroupe toutes les personnes qui pourraient transmettre la grippe à des personnes à risque élevé:

- Les employés de foyers, de maisons de retraite...
- Les personnes vivant avec une personne à risque au sein d'un même ménage.
- Les médecins, infirmiers et autres professionnels de la santé en contact avec les patients.
- Les employés de crèches et les personnes s'occupant d'enfants de moins de 2 ans, y compris les parents ainsi que les frères et sœurs.

Enfin, certaines professions doivent être vaccinées pour limiter la propagation ou pour réduire l'absentéisme au travail. Ce sont des raisons à la fois de santé publique et de stratégie socioéconomiques: les enseignants, les chauffeurs de bus, les médecins, les soignants...

Mais tout un chacun peut aussi choisir de se faire vacciner, même sans faire partie de ces groupes à risque ! Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.



On peut mieux faire !

Malgré le fait que certains vaccins – comme celui contre la grippe et la pneumonie à pneumocoque – sont recommandés pour les personnes âgées, les taux de vaccination sont encore beaucoup trop faibles.

Ceci peut s'expliquer par une faible prise de conscience des risques de maladie, une méconnaissance de la disponibilité des vaccins et de leur coût. Ainsi, quand on parle de vaccins, la plupart des personnes pensent aux enfants ou aux voyages. Et quand on parle de pneumonie à pneumocoque, on pense encore que la maladie ne peut pas être évitée et pourra être traitée par des antibiotiques. Mais la résistance aux antibiotiques augmente et devient une préoccupation mondiale majeure; c'est également le cas des antibiotiques agissant contre les bactéries à l'origine de la pneumonie à pneumocoque.

La sous-estimation des risques de ces infections par les patients, ainsi que l'accent trop important mis sur la thé-

Les risques de contracter une grippe et/ou une pneumonie à pneumocoque augmentent chez les adultes de 65 ans et plus, même chez ceux en bonne santé et les conséquences sont souvent lourdes: nombre élevé d'hospitalisations, impact sur la vie de la personne, diminution de l'espérance de vie et risques de contracter d'autres maladies.

INTERVIEW

Qu'en pense le Dr Schlessler, pneumologue?

Le Dr Marc Schlessler, pneumologue au Centre Hospitalier de Luxembourg et très investi dans les stratégies de prévention des maladies respiratoires, fait le point pour *Letz be healthy*.

Pourquoi la vaccination contre les infections à pneumocoque est-elle importante?

Dr Schlessler: «*Cette vaccination est importante car la mortalité globale des pneumonies invasives n'a pas diminué depuis de nombreuses années. De plus, les résistances aux antibiotiques sont un problème majeur... il vaut donc mieux prévenir que de devoir traiter des infections.*»

La population âgée est aussi de plus en plus nombreuse...

Dr Schlessler: «*En effet, l'âge global de la population est en augmentation continue. Et grâce aux progrès de la médecine il y a de plus en plus de patients traités pour de nombreuses maladies. Or le risque de complications et la sensibilité aux infections augmentent avec l'âge.*»

Qui faut-il vacciner en priorité?

Dr Schlessler: «*Il faut recommander le vaccin à tous les patients de plus de 65 ans et à tous les groupes à risque, mais surtout aux patients suivis pour des pathologies pulmonaires, comme la bronchite chronique, des problèmes cardiologiques, un diabète, etc.*»

rapie plus que sur la prévention des maladies, résultent en un taux de vaccination trop faible.

Pourtant, nous confirme le Dr Schlessler, pneumologue au CHL: «*Quand on prend le temps d'expliquer aux patients l'importance de la vaccination, rares sont les patients qui refusent*». Parlez-en donc avec votre médecin ! ●

DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps
et retrouvez un transit idéal

“ Il y a un avant
et un après **B.SLIM**[©] ”

“ Entrez dans le monde
Diet World et préparez-vous
à ne plus pouvoir vous en passer. ”



DietWorld
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT

Fibromyalgie: mal partout, tout le temps!

La fibromyalgie («fibro» pour les tendons et les ligaments, «my(o)» pour les muscles et «algie» pour la douleur) est caractérisée par des douleurs diffuses dans tout le corps, souvent associée à une fatigue générale permanente et à des troubles du sommeil. Cette maladie chronique peut devenir très invalidante pour ceux qui en souffrent.

Céline Budgen

Qui est concerné ?

La fibromyalgie touche environ 2% de la population mondiale et survient généralement entre 30 et 60 ans. Même si cette maladie concerne de plus en plus de patients jeunes (avant l'âge de 30 ans), elle affecte plus rarement les enfants. Entre 80 et 90% des personnes atteintes sont des femmes.

Symptômes

Les personnes fibromyalgiques se plaignent de douleurs qui sont ressenties comme des brûlures, des décharges électriques ou des crampes et qui s'accompagnent d'autres sensations anormales, comme des fourmillements, des picotements, ou des sensations d'engourdissement, dans tout le corps.

Ces douleurs sont généralement aggravées par l'effort, le stress, la fatigue, le changement de temps, le froid et soulagées par le repos, les vacances, les bains chauds, le temps sec et chaud, l'activité modérée.

Plusieurs symptômes sont associés à la douleur et varient dans le temps:

- des maux de tête,
- des troubles cognitifs: une perte de mémoire à court terme, des troubles de la concentration,
- des troubles affectifs: dépression, anxiété, détresse émotionnelle,
- des troubles digestifs: un intestin irritable (constipation, diarrhée, crampe), des brûlures à l'estomac, un reflux gastro-oesophagien,
- une dysfonction temporo-mandibulaire, c'est-à-dire des difficultés à ouvrir ou à fermer la bouche,
- une raideur matinale,
- un rythme cardiaque accéléré, etc.

Néanmoins, ils ne sont pas spécifiques à la fibromyalgie. C'est pourquoi il sera important de consulter votre médecin traitant afin de vérifier si ces symptômes ne sont pas des signes d'autres maladies (troubles psychiques, rhumatismes inflammatoires, cancer, problème de thyroïde...).



«La douleur chronique est généralement localisée au cou, aux épaules, au dos, au bassin, aux mains mais elle peut se manifester dans n'importe quelle partie de l'organisme. Elle peut être forte ou n'être qu'un léger inconfort. Fort heureusement, elle peut aussi avoir des phases de rémission.»

Causes potentielles

La cause réelle de la fibromyalgie n'a pas encore pu être déterminée à ce jour. Cependant, certaines études scientifiques mettent en avant plusieurs facteurs qui seraient probablement à l'origine des symptômes: des facteurs génétiques, une dérégulation de la réponse au stress avec une hypervigilance aux bruits et à la douleur, une diminution marquée du sommeil profond ou encore un style de vie hyperactif.

Par ailleurs, certains spécialistes distinguent la fibromyalgie primaire (environ 80% des cas) à la fibromyalgie secondaire qui survient à la suite de certaines maladies (polyarthrite rhumatoïde, arthrose...) ou déclenchée par un accident grave.

Diagnostic

Pour confirmer le diagnostic de la fibromyalgie, le médecin s'appuie sur la présence de différents symptômes tels que la fatigue, les troubles du sommeil, des problèmes cognitifs et la douleur chronique (supérieure à 3 mois) inexplicée.

Un test de la douleur (par exemple, le test des 18 points douloureux à la pression digitale - 11 points douloureux sur 18 confirment le diagnostic) permettra de connaître les régions douloureuses ainsi que la sévérité des symptômes.

Des examens complémentaires peuvent être réalisés, par exemple l'IRM fonctionnelle qui permet de détecter des anomalies fonctionnelles au niveau du cerveau, une augmentation de la perfusion cérébrale suite à un stimulus douloureux, à un acte de violence ou à un stress provoqué.

Vivre avec la fibromyalgie

La fibromyalgie a forcément des répercussions sur la vie familiale, sociale et professionnelle. Ainsi, la personne qui en souffre devra apprendre à modifier son mode de vie en combinant les périodes de repos et d'activité, à

Le saviez-vous ?

- Le Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) dispose d'un centre de traitement de la douleur, situé dans le Pavillon près de la CHL Kannerklinik (Tél : +352 4411 6136 - sec.douleur@chl.lu).
- Les Hôpitaux Robert Schuman (HRS) ont également un service spécialisé dans la douleur (Tél: +352 28 88 4546 - douleur@hopitauxschuman.lu).

diminuer au maximum son stress et, enfin à participer activement à son propre traitement.

La compréhension, l'écoute et le soutien de l'entourage permettront également à la personne de se sentir mieux et de retrouver plus rapidement une certaine qualité de vie.

Approches thérapeutiques: diversité et complémentarité

Le traitement médical de la fibromyalgie vise prioritairement à réduire la douleur et à améliorer le sommeil. Outre la prescription médicamenteuse (anti-douleurs, anti-dépresseurs tricycliques...), les approches multidisciplinaires sont largement recommandées, en particulier pour les personnes qui ont de sévères limitations dans les activités de leur vie quotidienne et qui ne réagissent pas à un traitement unique, qu'il soit médicamenteux ou non.

«Les personnes souffrant de fibromyalgie seraient plus enclines à avoir une attitude perfectionniste, une faible estime de soi et un besoin de reconnaissance des autres.»

On peut y inclure:

- la kinésithérapie et les exercices physiques,
- une évaluation et un suivi psychiatrique,
- une thérapie cognitivo-comportementale,
- des médecines alternatives: acupuncture, sophrologie, Qi Gong, relaxation, hypnose, auto-hypnose,
- la stimulation magnétique transcrânienne répétitive,
- le cannabis médical (légalisé dans certains pays européens). ●

Sources:

- <http://www.suisse-fibromyalgie.ch/fr>

- Interview d'Anne Smit, présidente de l'Association Suisse des Fibromyalgiques.

Témoignage:

«J'ai 31 ans et je suis enfermée dans un corps de 80 ans.»

Quel avenir puis-je me donner lorsque je sais que je vais souffrir jusqu'à la fin de mes jours ? Cette question, Marjorie Godin (nom emprunté) se l'est posée lorsque le diagnostic de sa fibromyalgie a été confirmé en janvier 2017 après plus d'un an d'errance diagnostique et d'inquiétudes. Aujourd'hui, elle se veut optimiste et garde espoir de retrouver une certaine qualité de vie.

Céline Budgen

Comment s'est déclaré ta fibromyalgie ?

«J'ai perdu mon père, il y a bientôt 10 ans, d'un cancer des poumons. J'ai vécu sa maladie et son décès avec colère, tristesse et surtout un énorme sentiment d'injustice. Face à une charge émotionnelle trop intense, mon corps me lâcha physiquement et mentalement. J'ai souffert d'une dépression puis d'un burnout pendant 3 ans. A cette époque, mon corps devenait déjà plus lourd, plus douloureux. Mes gestes étaient lents, moins précis, avec cette sensation de devoir toujours forcer pour bouger ou effectuer les tâches quotidiennes/professionnelles. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait mais je gardais le silence. En 2016, après un suivi médical de plus d'un an et demi, et un emploi du temps à mi-temps thérapeutique, j'ai finalement pu reprendre le travail à temps plein en tant qu'infirmière. J'adorais mon métier, je m'investissais corps et âme dans mon travail, dans les formations continues et dans la relation avec les malades, mais la pression imposée par mon rythme de travail était difficilement gérable. Du jour au lendemain, j'ai commencé à perdre les capacités fonctionnelles de ma main droite (endormissement, fourmillements, manque de coordination, douleur

jusqu'à ce qu'elle soit complètement bloquée. Suite à un avis médical, je me suis faite opérée du canal carpien. Le post-op ne s'est pas bien passé, ma main ne récupérait pas malgré une prise en charge médicamenteuse et des séances de kinésithérapie. J'ai appris par la suite que le médecin m'avait opérée sans un véritable diagnostic bien que les signes cliniques pouvaient laisser prétendre la présence d'un canal carpien. Quelques semaines plus tard, les symptômes se sont généralisés à la main gauche, puis à l'entièreté du corps. Celui-ci devenait de plus en plus douloureux et «se paralysait». Enfermée dans mon corps, je ne pouvais plus le contrôler. Il m'était très difficile de marcher, de me laver, de manger... Je n'avais presque plus d'autonomie. On aurait dit une mamy de 80 ans !»

Quel a été le plus dur pour toi à ce moment-là ?

«De me sentir parfois incomprise par le corps médical. Alors que je souffrais le martyr, on me disait: Madame, on ne voit rien dans les résultats de vos examens médicaux. Vous n'êtes pas malade. Allez plutôt voir un psychiatre ou un psychologue. J'en ai pleuré.»

Es-tu souvent en période de crises ?

«Oui, au moins une fois par mois. Au début, j'étais considérée comme un cas clinique complexe pour les médecins. Certes, je présentais des signes évidents de fibromyalgie mais celle-ci n'expliquait pas à elle seule tous mes symptômes. On a découvert par la suite que je souffrais également d'une polyarthrite rhumatoïde, qui est une maladie inflammatoire chronique des articulations des pieds et des mains. Or, les deux maladies se «battent» entre elles, l'une désirant dominer l'autre mutuellement. Cela a pour conséquence d'exacerber mes symptômes et d'être plus souvent en crise.

Chaque crise est une aggravation réversible de mes symptômes physiques et neurologiques, avec un pic pendant 4-5 jours. Elle se manifeste essentiellement par une perte de force musculaire et des douleurs généralisées qui m'obligent à rester cloîtrée au lit et d'être aidée dans la vie quotidienne. Cet état s'accompagne de troubles de la parole, de la mémoire et de l'humeur. A ce moment-là, j'ai souvent besoin de m'isoler, ce qui peut parfois être difficile à comprendre par mon entourage. Progressivement, ma mobilisation revient et la sévérité des symptômes diminue.»

«Avoir la fibromyalgie, c'est avoir mal tout le temps, au quotidien, de façon plus ou moins intense en fonction de la météo, du stress, de mes émotions, de mon alimentation...»

Tes symptômes ont-ils diminué depuis le diagnostic ?

«Oui, bien sûr. Même si je n'ai toujours pas pu reprendre la voie professionnelle, les traitements médicaux me soulagent bien lorsque je ne suis pas en période de crise. Certains jours, j'arrive à marcher plusieurs centaines de mètres, d'autres jours, j'ai besoin d'être soutenue. Mais, encore aujourd'hui, cela reste difficile d'accepter de ne plus pouvoir être autonome à 100 %.»

Comment gères-tu la douleur au quotidien ?

«Avoir la fibromyalgie, c'est avoir mal tout le temps, au quotidien, de façon plus ou moins intense en fonction de la météo, du stress, de mes émotions, de mon alimentation... J'ai quelques rituels pour soulager mes douleurs. J'ai par exemple investi dans un coussin d'allaitement qui me permet de m'installer plus confortablement dans le fauteuil. Chaque matin, j'effectue quelques exercices d'assouplissement et de la gymnastique douce pour lutter contre la raideur articulaire. En fonction du type de douleur, j'applique du chaud

16. Fakel Laf
Course populaire avec parcours éclairé aux flambeaux
9 novembre 2018

Le classement du 15^{ème} Fakel Laf Belle Etoile pour la course de 5 km

HOMMES		DAMES	
1. KINDE Yonas	15'53"	1. HOFFMANN Isabelle	19'03"
2. KASS Christophe	15'59"	2. KLOPP SOWA Sophie	19'43"
3. TESFU Abiel	16'33"	3. HARPES Tania	20'26"

Course populaire pour tous

la Belle Etoile SHOPPING CENTER
www.belle-etoile.lu



Toute l'actualité de la FLDE

**Dimanche 14 octobre:
Open Jeunes à Esch-sur-Alzette**

Infos sur: www.fldel.lu



ou du froid. J'aime bien pratiquer aussi des séances d'auto-hypnose et de méditation. Elles sont très efficaces. Lorsque j'ai très mal, je me déplace en chaise roulante et je monte les escaliers en m'aidant des rampes accrochées au mur.»

Gardes-tu espoir ?

«Plutôt que de combattre ma fibromyalgie, j'ai accepté aujourd'hui qu'elle fasse partie de ma vie. Désormais, j'apprends à vivre le moment présent, à profiter de chaque instant que m'offre cette «nouvelle» vie avec la maladie, et y puiser le maximum d'éléments positifs. J'ai confiance en mes ressources pour pouvoir avancer et me donner un bel avenir.» ●

Der richtige Umgang mit nicht mehr genutzten Kosmetika, Medikamenten und Spritzen



2017 wurden über Apotheken und die SuperDrecksKëscht® 166,2 Tonnen Medikamente und Kosmetika erfasst, entsprechend etwa 280 gr pro Einwohner und Jahr. Die Ergebnisse der repräsentativen Hausmüllanalyse von 2014 zeigten aber, dass viele Medikamente, Spritzen und Kosmetika noch überwiegend über den Hausmüll entsorgt werden. 57,3 % der im Restmüll verbliebenen Problemprodukte waren Medikamente und Kosmetika. Hochgerechnet ergibt dies eine Menge von 620,6 to (380,4 to Medikamente und 240,2 to Kosmetika), entsprechend 1,155 kg pro Einwohner und Jahr (Verpackungen der Medikamente und Kosmetika machen etwa 50 % des Gesamtgewichtes aus).

Körperpflege und Kosmetik

Inhaltsstoffe von Körperpflegemitteln und Kosmetika können am falschen Ort schädlich sein.

Bringen Sie Kosmetika und Körperpflegemittel wie Behälter mit Resten von chemischen Haarfärbemitteln oder ähnlichen aggressiveren Kosmetika, sowie unverbrauchte bzw. verdorbene Cremes, Lotionen u.ä. daher zur **SuperDrecksKëscht®**. Diese gehören nicht in den Restmüll.

Genau richtig, zu viel oder zu wenig - bei Körperpflege und Kosmetik ist das oft eine Frage des individuellen Geschmacks. Ein „zu viel“ kann nicht nur der Umwelt schaden, sondern auch Ihrer Gesundheit. Betrachtet man Seifen und Reinigungsmittel, so gilt die einfache Regel: Achten Sie auf milde und hautverträgliche Produkte, diese schonen Ihre Haut und schaden auch der Umwelt am wenigsten. Dies gilt auch für Kosmetika und Produkte wie Haarfärbemittel u.ä..

Auch bei Körperpflege- und Kosmetikartikeln gibt es inzwischen konventionelle und alternative Anbieter. Die führenden Anbieter seriöser Naturkosmetik verwenden ausschließlich natürliche Rohstoffe, wie pflanzliche Öle und

Fette. Sie führen strenge Qualitätskontrollen durch. Viele Naturkosmetik-Produkte sind von unabhängigen Instituten getestet und als empfehlenswert eingestuft worden. Auch in Luxemburg wird Naturkosmetik angeboten, z.B. in Naturkostläden aber auch in bestimmten Friseursalons. Noch ein Hinweis: Achten Sie auch bei Ihrem Friseur- oder Schönheitssalon auf die angesprochenen Punkte. Umweltbewusste Betriebe achten bei der Auswahl ihrer Produkte auf die ökologische Verträglichkeit bei der Herstellung und deren Abbaubarkeit.

Medikamente

Medikamente dienen der Gesundheit und dem Erhalt eines gesunden Körpers sowie der Körperpflege, aber nur, wenn Sie zur richtigen Zeit zum richtigen Zweck angewandt werden. Die Wirkstoffe der Medikamente können bei unsachgemäßem Gebrauch oder in großen Konzentrationen den Menschen und die Umwelt schädigen.

Nicht mehr genutzte Medikamente gehören nicht in den Hausmüll. Medikamente - dazu gehören Dragees, Lotionen, medizinische Sprays, Puder, Salben, Säfte, Tabletten, Tinkturen oder Tropfen können an den **Super-**



DrecksKëscht[®]-Sammelstellen abgegeben werden. Medikamente können auch über die Rücknahmestruktur der Luxemburger Apotheken (Syndicat des Pharmaciens Luxembourgeois) entsorgt werden.

An den Annahmestellen werden die Medikamente von den Verpackungsmaterialien getrennt. Die Medikamente sowie Kosmetika werden später beim Produktempfänger in einer geeigneten Anlage bei hoher Temperatur behandelt. Die Verpackungen der nicht verwendungsfähigen Medikamente werden dem Papier-Recycling zugeführt.

Festgestellt wurde, dass viele volle oder fast volle Verpackungen entsorgt werden. Nicht genutzte Medikamente bedeuten volkswirtschaftliche Kosten, die im Grunde vermeidbar sind. Hier sind alle gesellschaftlichen Akteure - vor allem auch der Patient - gefragt, durch verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten nicht nur zur Umweltvorsorge, sondern auch zur Kosteneffizienz im Gesundheitswesen beizutragen.

Spritzen

Viele - vor allem chronische - Krankheiten, wie Diabetes werden heute durch regelmäßige Injektionen zuhause behandelt. Deshalb fallen auch im privaten Bereich immer mehr Injektionsnadeln und Spritzen an. Gebrauchte Spritzen können bei unsachgemässer Entsorgung ein beträchtliches Gefahrenpotential darstellen. Mitarbeiter der Entsorgungsunternehmen, aber auch Familienmitglieder oder der Nutzer selbst können sich unbeabsichtigt verletzen, ganz abgesehen von einer möglichen Infektionsgefahr.

Nutzen Sie die Sicherheitsbox, die speziell für Spritzen und Kanülen aus Privathaushalten von der **SuperDrecksKëscht**[®] in Zusammenarbeit mit Ärzten und Apotheken eingeführt wurde und in allen Apotheken und bei der **SuperDrecksKëscht**[®] auf Anfrage kostenlos erhältlich ist. Es gibt sie in 2 Größen - 1 l und 2,5 l. Der Sicherheitsbehälter der **SuperDrecksKëscht**[®] kann auch für die sichere Entsorgung von Insulin-Pens und elektronischen Blutzucker-Sensoren benutzt werden! ●

Secherheet an Zukunft

Ech maache mat!



Medikamenter a Sprëtzen gehéieren net an Hausoffall, Toilett oder Lavabo !

Notzt d'Méiglechkeet Medikamenter a Sprëtzen an Ärer Apdikt souwéi bei der **SuperDrecksKëscht**[®] mobil an am Recyclingcenter ofzeginn !

Benotzt de Sécherheitsbehälter vun der **SuperDrecksKëscht**[®] - och fir Insulin-Stëfter an elektronesch Blutzucker-Sensoren!

Utilisez également le récipient de sécurité pour les stylos à insuline et les capteurs de glycémie électroniques!

SuperDrecksKëscht
www.sdk.lu

Sécherheitsbehälter für benutzte Sprëtzen
Récipients de sécurité pour seringues usagées

Sprëtzen an Labo:
Innhalen, Achtung - Füllhöhe beachten
Nicht ganz füllen!

Merke bei Sprëtzen:
Nicht in die Sprëtzen
Attention - Prendre en compte la hauteur
Nicht komplett ausfüllen!

Verschlussdeckel:
Nur zum Einrasten andrücken!

Denke bei Rückgabe:
Nimm die Sicherheit
Nimm die Sicherheit
assurant que le clapet
de sécurité est enclenché!

In allen Apotheken oder bei einer **SuperDrecksKëscht**[®] Sammelstelle abgeben!

Pour être remis à votre pharmacie ou à un point de collecte de la **SuperDrecksKëscht**[®]

CLEVER!

Kuckt datt de Sécherheitsbehälter richtig zou ass !

Fermez le récipient de sécurité correctement !

Ne pas jeter les médicaments et les seringues dans la poubelle, toilette ou lavabo !

Utilisez les opportunités de reprise offertes par votre pharmacie ainsi que la **SuperDrecksKëscht**[®] mobile sans oublier le parc à conteneurs !

Info - Internet: medi.sdk.lu



LE CHL obtient son accréditation JCI



Depuis le 9 juin dernier, le Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) est devenu le premier hôpital luxembourgeois et le 25^e au sein du BENELUX à obtenir l'accréditation selon les normes de la Joint Commission International (JCI).

Céline Budgen

«La culture qualité et sécurité s'est ancrée dans l'ADN du CHL.»

Monique Birkel

Pourquoi avoir opté pour la JCI ?

«Parmi plusieurs référentiels d'accréditation hospitalière, le CHL a consciemment fait le choix JCI, puisqu'il a le grand avantage de mettre l'accent de manière transversale sur la qualité et la sécurité des patients, en englobant tous les départements et services de l'hôpital.», explique d'emblée le Dr Martine Goergen, Directrice médicale du CHL.

La JCI se positionne en tant que principal organisme mondial d'accréditation en matière de qualité des soins de santé et de sécurité des patients. Sur base d'un seul référentiel, composé de 14 chapitres, la JCI définit des exigences en termes de compétences techniques, de gestion et d'encadrement, incluant notamment la sécurité du patient, les droits du patient et des familles, la gestion des médicaments, la gestion et la sécurité des infrastructures, la qualification et la formation du personnel, mais aussi la gouvernance et la recherche.

Monique Birkel, Directrice des soins: «Cette accréditation internationale (635 hôpitaux accrédités dans 70 pays) est très complète ; elle couvre tous les aspects et tous les métiers à l'hôpital. Elle s'inscrit donc pleinement dans notre stratégie institutionnelle qui se veut fournir des soins de santé complets, intégrés et selon des standards internationaux.»

Les exigences de la JCI

Le niveau d'exigence est élevé. Le CHL a dû être conforme à 98 % des exigences de la JCI. Le résultat de l'audit a été qualifié par l'équipe de l'audit de score exceptionnellement élevé pour une première accréditation.

Ce niveau d'exigence est également évolutif. Avant le 1^{er} juillet 2017, ce minimum de conformité était de 90 %. JCI réexamine ses critères tous les 3 ans. Ils sont continuellement affinés et deviennent plus stricts pour se coupler à l'actualité (p.e: Ebola, résistance aux antibiotiques...). Enfin, il est évalué régulièrement. L'accréditation est reconfirmée tous les 3 ans après un nouvel audit.

Monique Birkel se dit optimiste: «Pour obtenir une 2^e et une 3^e réaccréditation, nous allons devoir stimuler encore davantage notre processus d'amélioration continue de la qualité des soins et de la sécurité des patients et de nos collaborateurs. Mais nous sommes prêts à relever à nouveau le défi.»

La préparation à un challenge d'envergure

L'accréditation du Centre Hospitalier de Luxembourg par la Joint Commission International a nécessité trois années de préparation, et près de 7 500 heures de formation pour plus de 1 200 collaborateurs du CHL.



Les étapes franchies vers l'accréditation ont été la sensibilisation, l'organisation du pilotage, la réalisation d'un état des lieux, des formations généralisées, les évaluations internes avec la méthode «Tracer» qui se concentre sur les soins donnés aux patients et la sécurité de l'environnement de soins, et l'implémentation d'actions d'amélioration.

Dans le cadre de ce travail de préparation, le CHL a notamment procédé à une standardisation de ses pratiques, impliquant le respect des mêmes procédures par tous les services hospitaliers confrontés à des situations semblables. *«La mise en oeuvre de l'audit et sa réussite ne pouvait être que collective. La barre était placée haute et cela a permis d'améliorer de nombreux trajets organisationnels et structurels. Nous avons veillé à ce que le contenu des normes définies soit connu de tous nos collaborateurs et qu'elles soient applicables. Cela demande de la connaissance théorique et pratique dans de nombreux domaines (hygiène des mains, prévention des chutes...). L'organisation d'audits internes et la mise en place de formations continues annuelles ont été nécessaires.»*, commente Monique Birkel.

Le Dr Goergen rappelle que cette standardisation des pratiques est primordiale si l'institution veut être en mesure d'offrir des soins de santé sûrs et de haute qualité.

Suite à un audit à blanc réalisé en octobre 2017 qui a confirmé la conformité aux exigences, la Direction du CHL a décidé de planifier l'audit d'accréditation en juin 2018.

Une semaine d'audit très intense

Pendant une semaine, 1113 aspects mesurables ont été évalués selon les normes JCI par une équipe d'auditeurs indépendants (deux médecins, une soignante et un administrateur). Ceux-ci ont visité tous les sites du CHL, et ont interrogé au hasard les professionnels qu'ils ont croisés, vérifié les procédures, interviewé les personnes de référence pour JCI au sein de l'hôpital, et évalué les procédures en place selon les standards à appliquer. *«Nous avons accompagné les auditeurs uniquement pour donner des éclaircissements et pour traduire. La direction de l'audit était entièrement entre leurs mains. Nos collaborateurs étaient conscients de l'enjeu et fiers de présenter leur travail et leur méthodologie de travail.»*, note Jean-Paul Freichel, Directeur administratif et financier du CHL. *«Nous étions honorés d'apprendre que les patients, interrogés par les experts JCI lors des traceurs effectués dans les services, ont tous exprimé leur satisfaction à l'égard de la qualité de leur prise en charge et des services offerts par les équipes.»*, ajoute Monique Birkel, qui tient à rappeler également ceci: *«Malgré toutes nos précautions de sécurité des patients et de qualité des soins (et l'obtention de l'accréditation JCI), nous ne pouvons pas promettre une entière satisfaction 24h/24 durant toute l'année.»*

L'accréditation JCI vient compléter les labels de qualité (certification ISO, évaluation EFQM...) déjà obtenus pour des services spécifiques (p.ex: les stérilisations). ●

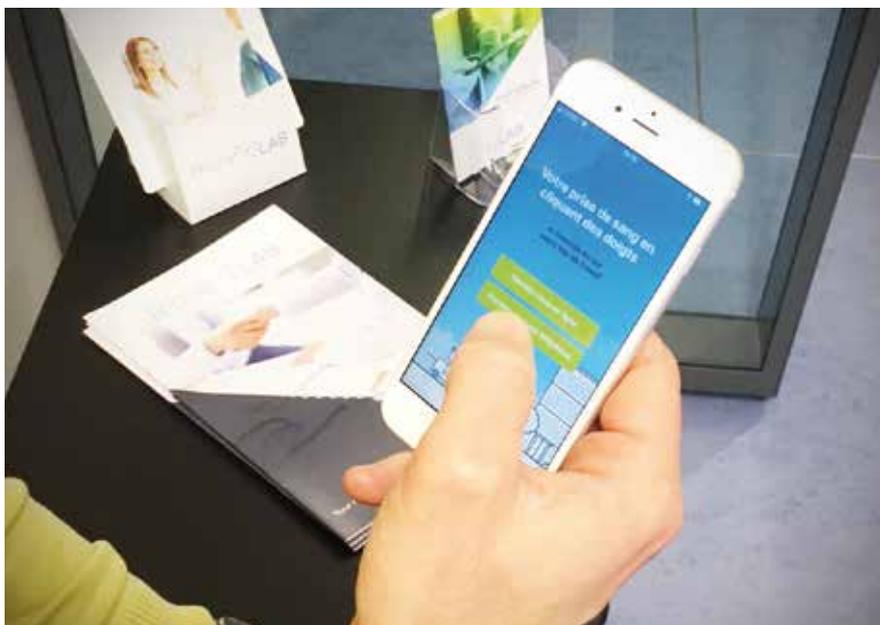
Sources:

- Interview de Monique Birkel, Directrice des soins, du Dr Martine Goergen, Directrice médicale et de Jean-Paul Freichel, Directeur administratif et financier du Centre Hospitalier de Luxembourg.
- <https://www.chl.lu>

Biologie médicale sous haute tension

Après une année d'activité, Bionext Lab fait le point sur le secteur luxembourgeois de l'analyse de biologie médicale: entre pression budgétaire et nécessité d'investir afin d'offrir aux patients et médecins une qualité de soins et de services de haut niveau. Pour fortifier sa croissance, le laboratoire luxembourgeois s'appuie sur 3 axes stratégiques: digitalisation, harmonisation des services et réalité virtuelle.

Dr R. Dehesbaye



Pour le Docteur Jean-Luc Dourson, fondateur de BioneXt Lab et ancien propriétaire-exploitant du laboratoire Ketterthill, *«l'analyse médicale est un élément clé du parcours de soins, le biologiste médical et les analyses de laboratoire contribuant dans quasi 70% des cas au diagnostic des maladies et au suivi de leur traitement.»*

Malgré cela, la biologie médicale privée est un secteur hautement concurrentiel sous pression, notamment tarifaire. Ainsi, même si la révision de la nomenclature des laboratoires d'analyses était devenue nécessaire car elle était totalement périmée, *«la complexité de la nouvelle nomenclature est telle qu'il est quasiment impossible pour un médecin de savoir si les analyses qu'il prescrit seront ou non remboursées»*, poursuit le Dr Dourson. De nombreux patients renoncent ainsi à leur prise de sang soit par manque de moyens soit pour ne pas avoir à payer. Les nouvelles règles de prescription s'attaquent à la liberté thérapeutique des médecins et instaurent ce qu'elles sont censées combattre: une médecine à 2 vitesses.

Réponse: la prescription électronique

Premier développement de BioneXt Lab, myLAB® permet de répondre à de nombreux besoins des médecins, y compris ceux créés par les nouvelles règles de prescription. Ainsi, les médecins peuvent désormais générer facilement une prescription électronique sur base des règles de la nomenclature en vigueur. Le calcul du coût au patient se fait automatiquement, comme la génération automatique des accords de paiement pour les patients ainsi que des éventuels formulaires de consentement.

De nouveaux services de prélèvement avec Picken Doheem

Historiquement, BioneXt Lab a été créé en 2017 pour prendre en charge les analyses ambulatoires du CHEM. Ensuite, un partenariat stratégique avec le laboratoire luxembourgeois Forges du Sud a été noué. Enfin, la collaboration entre BioneXt Lab et les réseaux infirmiers d'aides et soins à domicile luxembourgeois a engendré Picken Doheem, le premier et le seul service de prise de sang mobile et gratuit du pays permettant de réaliser sa prise de sang à l'adresse de son choix et à un horaire ponctuel.

Réalité virtuelle

Selon les chercheurs, 5 à 10% de la population souffrirait à des degrés divers de trypanophobie, plus communément appelée phobie des piqûres. Pour leur venir en aide, Picken Doheem équipera dès octobre trois de ses centres (Luxembourg Belair, Heisdorf et Schiffflange) de casques de réalité virtuelle, pour aider les patients à gérer leur anxiété et leur douleur. La diminution du niveau de détresse émotionnelle lié à l'acte de prélèvement est estimée à 82%. Mieux: une application dédiée aux enfants à partir de 6 ans permet de réaliser la prise de sang en 2 minutes sans que l'enfant ne remarque qu'on lui fait une prise de sang.

Nous reviendrons prochainement sur ces évolutions au service des patients. ●



One life
Health first

Il n'y a pas d'âge pour
être en **bonne santé**

Vaccination
maintenant
remboursée*



La vaccination, ce n'est pas
seulement pour les enfants

Le vaccin contre la pneumonie à pneumocoque,
parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Pour plus d'information, rendez-vous sur www.pneumo.lu

* En accord avec les recommandations luxembourgeoises du Conseil Supérieur des Maladies Infectieuses relatives à la vaccination contre le pneumocoque. Convention publiée au Mémorial A, le 03/08/2018.
<http://data.legilux.public.lu/eli/etat/leg/conv/2018/07/17/a649/jo>

180815, septembre 2018 | Editeur responsable: Dorothée Bottemanne Bld de la Plaine, 171050 Bruxelles



Activité physique chez les seniors: pourquoi pas le Tai Chi ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande¹ aux personnes âgées de plus de 65 ans d'exercer régulièrement une activité physique afin «d'augmenter leur endurance cardio-respiratoire, d'améliorer leur état musculaire et osseux, de réduire le risque de maladies non transmissibles, de minimiser le risque de dépression et de détérioration des fonctions cognitives».

Dans ce contexte et à l'instar de millions de pratiquants chinois, pourquoi ne pas proposer la pratique régulière du Tai Chi ?

Dr Vincent Mauron, gériatre et acupuncteur aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS)

Qu'est-ce que le Tai Chi ?

Le Tai Chi pourrait être défini comme «*un art martial ou une gymnastique chinoise basée sur des mouvements fluides et harmonieux.*»

Le Tai Chi est en fait l'abréviation de *Tai Chi Chuan*, dont les sinogrammes sont les suivants: 太極拳, et signifiant littéralement la «boxe du Taiji» ou «boxe du faite suprême», ce dernier évoquant symboliquement la notion universelle du Yin et du Yang, les deux principes opposés et complémentaires posant les règles élémentaires du fonctionnement du monde dans la philosophie chinoise.

Bref aperçu historique

Le Tai Chi serait apparu au neuvième siècle de notre ère sous l'impulsion du philosophe taoïste Lao Tseu qui en a défini les premiers mouvements. Environ trois siècles plus tard, le prêtre Shaolin Zhang San Feng aurait développé le versant martial de la pratique après avoir été inspiré par un combat entre une grue et un serpent, celui-ci ayant vaincu le volatile grâce à sa lenteur, sa souplesse et ses mouvements circulaires.

On distingue cinq principaux styles de Tai Chi Chuan, chacun portant le nom de la famille chinoise dont il est issu ; le style Yang est le plus répandu dans le monde.



Combat entre une grue et un serpent.

Que peut apporter cette pratique de longue vie?

De nombreuses études scientifiques montrent un bénéfice de la pratique du Tai Chi tant sur un versant cardiovasculaire et respiratoire², qu'au niveau de l'amélioration de l'anxiété³ et de l'obtention d'un meilleur fonctionnement articulaire notamment dans la polyarthrite rhumatoïde⁴.

En ce qui concerne les sujets âgés, les bénéfices sont également très bien étudiés et l'on peut citer les résultats de plusieurs études particulièrement intéressantes.

Tout d'abord, cette discipline s'avère très efficace pour diminuer les chutes chez les aînés avec une diminution du risque de tomber de 47% chez les pratiquants⁵.

Ces bénéfices sur l'équilibre ont d'ailleurs conduit une équipe de l'hôpital de Montréal à intégrer le Tai Chi dans son programme de prévention des chutes chez les seniors⁶.



Maître Yang Chengfu, qui a permis l'essor du style Yang de Tai Chi Chuan.

Quels sont les facteurs limitant la pratique du Tai Chi chez les sujets âgés ?

Dans la grande majorité des cas le Tai Chi est pratiqué en groupe, et les participants les moins autonomes doivent pouvoir bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Pour ceux dont l'état de santé n'est pas compatible avec la pratique gestuelle du Tai Chi, il est toujours possible de leur proposer d'assister au cours mais en insistant essentiellement sur le travail du souffle.

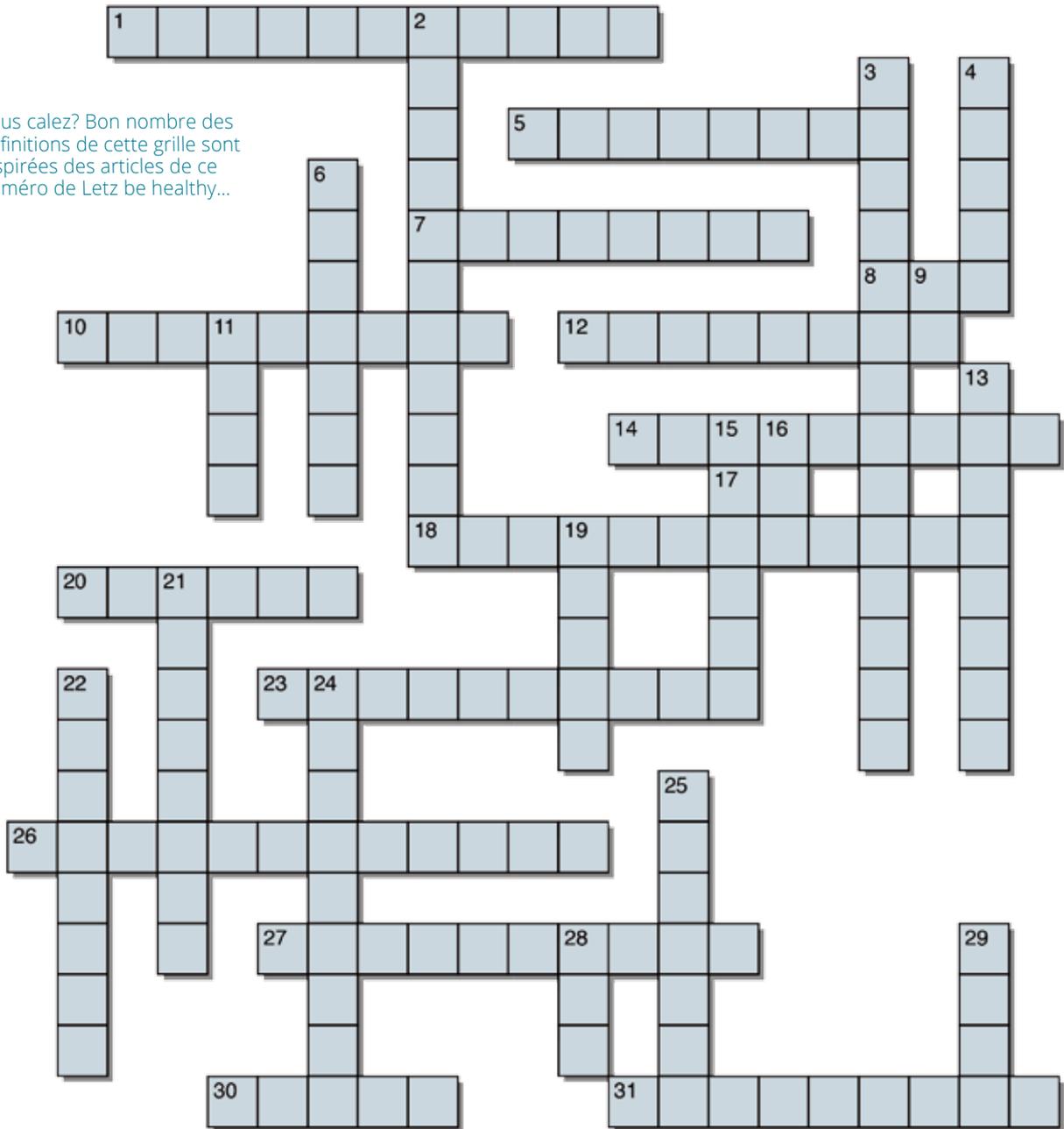
Au cours de la pratique du Tai Chi, il a été également montré un bénéfice en termes de qualité de vie, d'amélioration de la dépression et de l'émergence de troubles du comportement chez les sujets âgés institutionnalisés⁷.

Au total et au vu de ces résultats, le Tai chi semble particulièrement adapté pour répondre aux exigences de l'OMS ! ●

Références

1. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/fr/
2. Hong Y, Li JX, Robinson PD. Balance control, flexibility, and cardio-respiratory fitness among older Tai Chi practitioners. *Br J Sports Med* 2000; 34(1): 29-34
3. Lan C, Lai JS, Chen SY. Tai Chi Chuan: an ancient wisdom on exercise and health promotion. *Sports Med* 2002; 32(4) : 217-224
4. Kirsteins AE, Dietz F, Hwang M. Evaluating the safety and potential use of a weight-bearing exercise, tai chi chuan, for rheumatoid arthritis patients. *Am J Phys Med Rehabil* 1991 Jun; 70(3): 136-41
5. Wolf SL, Banhart HX, Kutner NG, McNeely E, Coogler C, Wu T. Reducing frailty and falls in older persons : an investigation of Tai Chi and computerized balance training. *J Am Geriatr Soc.* 1996 may ; 44(5) : 489-97
6. Trickey F, Robitaille Y, Laforest S, Josselin C, Parisien M. Evaluation du programme P.I.E.D pour la prévention des chutes chez les aînés. Direction de la santé publique, Régie Régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, 1999
7. Dechamps A, Dioler P., Thiaudière E. et al.. Effects of Exercise Programs to Prevent Decline in Health-Related Quality of Life in Highly Deconditioned Institutionalized Elderly Persons. A Randomized Controlled Trial. *Arch Intern Med.* 2010; 170(2):162-169

Vous calez? Bon nombre des définitions de cette grille sont inspirées des articles de ce numéro de Letz be healthy...



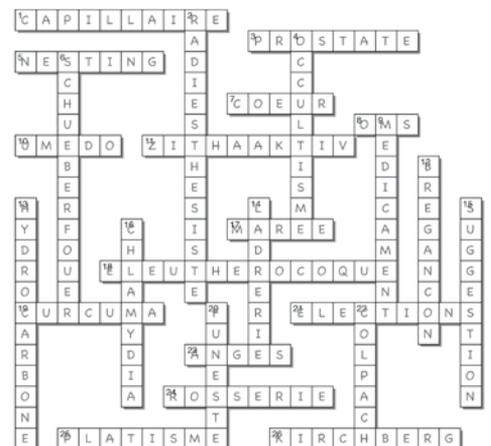
Horizontalement

1. Vaccination nouvellement remboursée au Luxembourg.
5. Auteur du livre à gagner ce mois-ci.
7. Pelée aux Antilles.
8. Période chaude.
10. N'a pas sa langue dans sa poche.
12. Enfer quotidien... sauf à Lyon.
14. Alcaloïde caché dans un container.
17. Précieux.
18. Battement de coeur.
20. Lave.
23. Evite celle que l'on ne veut pas entendre.
26. Douleuse à tous points de vue.
27. Il avait vraiment la « patate ».
30. Parfois en tête.
31. Moment important sur la Moselle.

Verticalement

2. Coup de boules sur tapis vert.
3. Tube de rouge.
4. Ne fait pas planer le maçon.
6. Ils sont soixante.
9. Habitudes.
11. On ne parle que de lui.
13. Laisse le feu indifférent.
15. Gelée dans ce numéro.
16. Souvent casqué.
19. Connus des cyclistes.
22. Nouveau masque de Dietworld.
24. Excès de belles-mères.
25. Franchie par certains frontaliers.
28. Grecque.
29. En fusion.

Solution du mois de septembre



EST ARRIVÉ À DUDELANGE



VOS PÔLES NOVATEUR
DE REMISE EN FORME,
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
À DUDELANGE

VOTRE BILAN
PERSONNALISÉ
OFFERT* !

20% DE
REMISE SUR
VOTRE PREMIÈRE
CURE*

NUTRITION

PRÉVENTION PHYSIQUE

GESTION DU POIDS

Avec HTC Santé, optimisez votre santé en 3 volets:

1

**Mincir et gérer
son poids:**

Savoir manger
selon votre corps
pour performer au
travail et se faire
plaisir en famille.

2

**Adapter votre
physique à votre
environnement:**

Affiner ou
muscler les zones
corporelles de son
choix, prévenir les
douleurs de dos et
bien vieillir.

3

**Développer votre
physiologie et
vous prémunir au
quotidien:**

Récupérer en cas
de fatigue et de
stress, renforcer
ses défenses
immunitaires et
maintenir ses
capacités
intellectuelles.

**5 pôles santé & bien-être en France et au
Luxembourg:** Dudelange - Thionville - Metz - Nancy
- Strasbourg

Certains facteurs peuvent **déséquilibrer votre vie:**
sédentarité et stress au travail, santé, famille. Les
premiers symptômes annonciateurs: prise de poids,
diabète, cholestérol, hypertension, manque de
sommeil, vieillissement accéléré...



Notre méthode allie efficacité et
innovation de la nutrition et des
technologies performantes dans
l'amélioration de la santé.

EN SEULEMENT
1 HEURE
PAR SEMAINE

58 Av. Grande-Duchesse Charlotte,
3440 Dudelange, Luxembourg
Tél.: 27 99 17 00

*Connectez-vous sur
www.htcsante-dudelange.lu
Pour une prise de contact afin de bénéficier de l'offre

www.htc-sante.lu
www.htc-sante.com

B.Mask

BLACK MASK PEEL-OFF CHARBON



Le seul vrai **Black Mask** prêt à l'emploi disponible en pharmacie

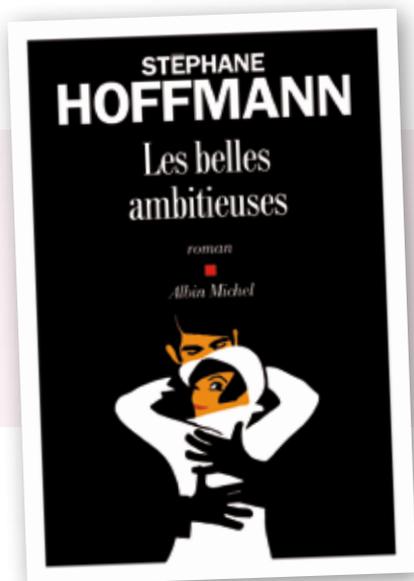


Le masque PEEL OFF au charbon est le plus complet et le plus efficace de sa catégorie de par la synergie des éléments qui le composent: le charbon, la gomme cellulosique, l'avoine, le zinc et le romarin.

Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld

LE SECRET DES BELLES PLANTES



Participez aux concours Letz be healthy!

Gagnez des exemplaires de *Les belles ambitieuses*

de Stéphane Hoffmann.
Merci aux éditions Albin Michel.

«Traîner au lit avec une dame aimable est une sagesse: on n'y a besoin de rien ni de personne d'autre. C'est aussi une plénitude, c'est-à-dire un paradis.» On retrouve l'élégance et l'humour mélancolique de Stéphane Hoffmann, dans ce roman éblouissant de finesse.

Paris, années 70. La comtesse de Florensac veut avoir le salon le plus influent de Paris. La jeune Isabelle Surgères veut changer la vie. La douce Coquelicot veut faire plaisir à ceux qu'elle aime. Ce sont les belles ambitieuses. Elles s'activent autour d'Amblard Blamont-Chauvry qui, bien que polytechnicien, énarque, et promis à une brillante carrière, a décidé de s'adonner à la paresse, l'oisiveté, la luxure, la gourmandise et autres plaisirs. Que faire de sa vie ? Comment s'épanouir ? Doit-on être utile ? Peut-on être libre ? Faut-il être ambitieux ?

À ces questions, chacun des personnages, entre Paris, Versailles et les États-Unis, à la ville comme à la campagne, répond à sa façon, et de manière parfois surprenante.

L'auteur

Journaliste et critique littéraire, Stéphane Hoffmann publie *Le Gouverneur distrait* en 1989 et obtient le prix Nimier pour *Château Bougon* en 1991. *Des filles qui dansent* (2007) et *Des garçons qui tremblent* (2008) le consacrent comme un de nos plus brillants romanciers. *Les autos tamponneuses*, en 2011, confirment son succès. En 2016, il obtient le prix Jean Freustié pour *Un enfant plein d'angoisse et très sage*. ●



Gagnez des boîtes de MERZ SPEZIAL DRAGEES

Une formule beauté exclusive à base des meilleurs nutriments, pour une peau souple et lisse, des cheveux brillants et des ongles solides.

Contient 11 vitamines importantes, du fer et du zinc. Il suffit de 2 dragées par jour pour apporter au corps les nutriments essentiels pour la peau, les cheveux et les ongles.

Letz.be
healthy.lu

Pour participer, rendez-vous sur letzbehealthy.lu et cliquez sur la bannière Concours.

Les gagnants seront tirés au sort et pourront retirer leur cadeau dans leur pharmacie.

Date limite de participation: 31 octobre 2018.



HÔPITAL KIRCHBERG

www.hkb.lu

Exposition de l'artiste plasticienne Isabelle Cridlig

17 septembre au 29 octobre

Espace Artime, Hôpital Kirchberg, 1^{er} étage, aile nord au-dessus de l'accueil principal

Journée mondiale de la vue

25 octobre 2018, 19h00

Auditoire Hôpital Kirchberg, 1^{er} étage
Infos: www.hopitauxschuman.lu, rubrique «Événements»

CLINIQUE BOHLER

<https://www.cbk.lu>

13^{ème} Journée d'Etude

Environnement et santé: Agir aujourd'hui pour les générations futures
12 octobre 2018, de 8h30 à 17h
Alvisse Parc Hôtel Luxembourg

Programme complet sur www.cbk.lu,
Rubrique «Actualités»
Inscription jusqu'au 30/09/2018

ZITHAKLINIK

www.zithaklinik.lu

Exposition de peinture «Emotion» de Dorothee Reichert

24 septembre au 5 novembre 2018

Espace Artime, accueil de la ZithaKlinik

GESONDHEETSZENTRUM

www.gesondheetszentrum.lu

Infos: tél.: + 352 2888-6363
pia.michels@hopitauxschuman.lu

Asthanga-Yoga

Donnerstags, von 17.15-18.15 Uhr

Sprache: lux

Meditativ-Yoga

Dienstags, von 18.15 bis 19.15 Uhr

Sprache: lux

DO-IN (Körper-und Selbstwahrnehmungsübungen)

Montags: 14.30-15.30 Uhr

Mittwochs: 18.30-19.30 Uhr

Sprache: lux

Vini-Rückenyo

Mittwochs, von 10.30-11.30 Uhr

Freitags, von 12.00-13.00 Uhr

Pilates

Tous niveaux, cours à midi et soir

Info-tel: 2888-6363

Mindful eating

Redécouvrir son équilibre et le plaisir avec la nourriture

Cours de 6 séances à 2 heures

Mardi de 17h30 à 19h30

Langue: fr/lux

Cours culinaires

Jeudi: de 18h00 à 21h00

Différents thèmes

Offres psychologiques:

Aktiv entspannen – Zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden

Donnerstags, von 17.00 bis 18.00 Uhr

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Dienstags, von 17.00 bis 18.00 Uhr

Kurs geht über 6 Wochen

Fitness fir Kapp a Kierper Programme d'entraînement individualisé

- Entraînement de la mobilité et de la mémoire (MobilFit* ou NeuroFit*)
- Suivi psychologique individuel
- Soutien de l'indépendance (Appui)
- Bilan neuropsychologique avec rapport détaillé (mémoire, concen-

tration, attention)

- Kinésithérapie
- Ergothérapie
- Abonnement fitness - entraînement individuel encadré sur machines

13 rue M. Rodange
L-2430 Luxembourg-ville



Infos: tél.: +352 40 144 22 33
zithaaktiv@zitha.lu



Ménopause Café

Mercredi 17 octobre de 13h à 17h30

Pour sa 2^{ème} édition, la Clinique de la ménopause du CHL vous invite à venir rencontrer les différents intervenants de l'équipe: médecins gynécologues, rhumatologue, cardiologue, kinésithérapeutes, sexologue, sophrologue, infirmière ménopause, infirmière mammographie, diététicienne.

Lieu: CHL Maternité - 1^{er} étage

Détails et inscription sur www.chl.lu

Café éthique

Lundi 15 octobre de 13h à 14h

«Le travail en équipe multiculturelle»

Lieu: bibliot. du CHL KannerKlinik

Lundi 19 novembre de 14h45 à 16h

«Quelles implication du patient/ou de la famille dans la décision d'arrêt de la chimiothérapie»

Département cancéro-hématologie (14h45-16h) Salle de staff Unité 26, 2^{ème} étage, CHL Centre

Lundi 10 décembre de 13h à 14h

«La polyvalence, un atout»

Département gynécologie-obstétrique

Salle de réunion, CHL Maternité

Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle

Chaque mardi de 13h30 à 15h30.

Salle de conférence au 1^{er} étage du site CHL Maternité

Mardi 9 octobre

L'activité physique (ex: le sport) est importante, pourquoi et comment la mettre en place ?

Mardi 23 octobre

Atelier de psycho-oncologie présenté par V. Grandjean et A. Meulemans

Mardi 06 novembre

Atelier de psycho-oncologie présenté par V. Grandjean et A. Meulemans



Kurse in der Schwangerschaft:

Geburtsvorbereitung

Itzig: Beginn jeweils im Oktober und Dezember

Hypnobirthing®

In Luxemburgisch/Deutsch, in Itzig: Beginn jeweils im Oktober und Dezember

En français: consultations sur demande

In English: on request

Stillvorbereitungskurs

Itzig: am 18.10

Fit for 2

Fortlaufender Kurs in Itzig: ab

Oktober jeweils mittwochs

Kurse nach der Geburt:

Rückbildung

Itzig: ab Oktober jeweils mittwochnachmittags

Kurse mit Babys und Kleinkindern:

MiMaMusika

Bettemburg: ab Oktober jeweils freitagnachmittags

Kurse für Eltern:

Atelier „Porte-Bébés“

Itzig: le 19.10

Ernährung im Beikostalter

Itzig: am 23.10 oder 18.12

How to prepare complementary food

Itzig: on the 11.12

Unsere Kurse werden fortlaufend organisiert oder entsprechend der Anfrage.

Infos: www.liewensufank.lu oder Tel.: 36 05 97 (8h-12h). Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, schreiben Sie sich auf die Warteliste, damit wir Sie benachrichtigen können sobald ein neuer Kurs beginnt.

Nos cours sont organisés en continu ou selon la demande.

Infos: www.liewensufank.lu ou tél.: 36 05 97 (8h-12h). Si un cours est complet, n'hésitez pas à vous inscrire sur la liste d'attente pour qu'on puisse vous contacter dès qu'un nouveau cours commence.

Vous avez un événement ou une conférence à annoncer?

Envoyez toutes les informations sans plus attendre à Françoise: fmoitroux@connexims.lu

VIRUS DE LA GRIPPE



Letz.be
healthy

Rédacteur en chef

Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu

Secrétaire de rédaction

Françoise Moitroux
fmoitroux@connexims.lu

Rédactrice web

Céline Buldgen
cbuldgen@dsb.lu

Directrice artistique

Nathalie Ruykens
nruykens@connexims.lu

Ont collaboré à ce numéro

S. Calmant, Dr Dehesbaye, Samuel

Avec l'aimable participation de

Dr L. Juncker, Dr V. Mauron

Photographe Letz be Healthy

M. Brumat

Production et impression

Sacha Design s.à.r.l.
contact@sacha.lu

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



Cx
connexims

Connexims s.a.

Société anonyme au capital de 160.000€
25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen
R.C.S. Luxembourg B194012
Autor. d'établissement N°1005526/0

Régie commerciale

DSB Communication s.a.
letzbehealthy@dsb.lu

Administrateur-délégué

Dr Eric Mertens
Tél. +352 27 86 01 87
drmertens@connexims.lu

© 2017 Connexims SA
Tous droits réservés
www.letzbehealthy.lu

LORD.LU
LORD.LU CULTURE GROUP

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.

- HYGIÈNE QUOTIDIENNE RENFORCÉE
- RELAIS DES SOINS BUCCO-DENTAIRES

Moi le tartre, je le plaque !



BAIN DE BOUCHE

- Antiplaque
- Sans alcool*
- Prêt à l'emploi

NOUVEAU
Eludril
CARE

Combat la formation de la plaque dentaire au quotidien

Pierre Fabre
ORAL CARE

Notre science au service de la santé bucco-dentaire


Pierre Fabre
Consumer Health Care
UNE DIVISION PIERRE FABRE MEDICAMENT

20180070 * Sans alcool éthylique

Protégez.

En toute confiance.



ASSURANCE SANTÉ MEDICIS

En optant pour l'**assurance santé medicis**, vous vivez en toute sérénité grâce à une couverture complète pour vos frais d'hospitalisation et frais ambulatoires comme les soins des yeux, les traitements dentaires ou les thérapies alternatives. Avec **MyFoyer app**, suivez au quotidien vos demandes de prise en charge et vos remboursements. Rendez-vous sur **medicis.lu** ou chez votre **agent Foyer**.



Einfach fir
lech do

Foyer.lu