

# Letz be healthy

**SCHMERZEN.- IMMER  
UND ÜBERALL!**

*„Ich bin 31 Jahre alt und  
in einem 80-jährigen  
Körper gefangen“*

**Alimentation,  
stress chronique  
et dépression**

**PEAU DE BÉBÉ:  
attention fragile**

**ENVIRONNEMENT:** l'air  
de votre maison est-il sain?

**ACCIDENT VASCULAIRE  
CÉRÉBRAL:  
une urgence vitale**

## Dites non au blues hivernal!



# Fir a Form ze bleiwen a Komplikatioune vun der Grippe ze vermeiden...



**DENKT DRUN IECH IMPFEN ZE LOOSSEN!**

D'Impfung géint d'Grippe verhënnert de Risiko krank ze ginn  
an eventuell ënnert schwéieren Komplikatiounen ze leiden.

**Consultéiert dofir virum Wanter Ären Dokter!**

**Ab 65 Joer ass d'Impfung géint Grippe gratis.**

**Sante.lu**



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

Direction de la santé

Weider Informatiounen op [www.grippe.lu](http://www.grippe.lu)  
an Zesummenaarbecht  
mam Conseil Supérieur  
des Maladies Infectieuses

# édito

## C'est aussi la saison des vœux

En rédigeant cet édito juste après les élections, comment ne pas évoquer les souhaits et aspirations de chacun pour sa propre santé?

Dans tous les pays, après les résultats des urnes, depuis quelques années en tout cas, il est d'usage pour les personnalités politiques de se réjouir. Un peu comme dans l'émission *L'école des fans* que les plus anciens ont connue sur la télévision française le dimanche après-midi: tout le monde gâgne.

Et finalement tant mieux, si ce sont donc des politiciens heureux et optimistes qui assumeront les plus hautes responsabilités. Et face à la difficulté, puissent-ils faire leur cette citation de Churchill que je me plais souvent à rappeler: «*Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté.*»

Les enjeux pour la santé, au Luxembourg comme ailleurs, ce sont l'accès à des soins de qualité, pour tous. C'est l'équilibre entre l'intérêt individuel et l'intérêt collectif. C'est la préservation des spécificités qui font du Luxembourg un pays où il fait bon naître, grandir et vivre.

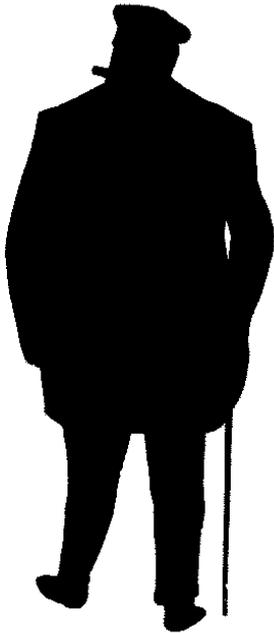
Tous les vœux que nous faisons, avec optimisme, à la majorité 2018 en charge des dossiers de la santé découlent de ces quelques axes.

*Dr Eric Mertens*



**Rejoignez notre page Facebook  
Letz be healthy**

Colophon en page 42



Visitez [letzbehealthy.lu](http://letzbehealthy.lu),  
le complément  
indispensable de  
Letz be healthy



Saviez-vous que vous pouvez retrouver sur notre site [letzbehealthy.lu](http://letzbehealthy.lu)  
une série de dossiers thématiques en français et en allemand?

# 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

# sommaire



BEAUTÉ



ERFAHRUNGSBERICHT



SÉNIORS



SORTIR

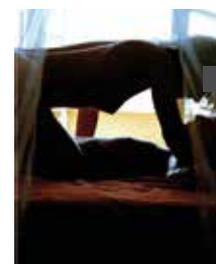
- 6..... **Zapping**
- 8..... **Beauté**  
Attention, je suis fragile !
- 10..... **Compléments**  
Liens entre alimentation, stress chronique et dépression
- 14..... **Actu**  
L'accident vasculaire cérébral: une urgence vitale
- 16..... **A table**  
Brochette de poulet Tandoori & son coulis indien
- 18..... **Bien-être**  
18 Dites non au blues hivernal !  
19 Luminothérapie: faites-le bon choix de votre lampe !  
20 La lumière bleue fait de plus en plus parler d'elle
- 22..... **Psycho**  
L'Ennéagramme, outil de transformation personnelle
- 24..... **Environnement**  
Vous pensez que l'air de votre maison est sain ?  
Détrompez-vous !
- 28..... **Erfahrungsbericht**  
28 Fibromyalgie: Schmerzen – immer und überall!  
30 „Ich bin 31 Jahre alt und in einem 80-jährigen Körper gefangen.“
- 32..... **Séniors**  
La filière gériatrique se développe aux Hôpitaux Robert Schuman
- 34..... **Sexualité**  
La sexologie: compréhension et évolution, du nouveau né à l'adulte
- 36..... **Letz play**
- 38..... **Sortir**
- 40..... **Agenda**
- 40..... **Cartoon**



A TABLE



BIEN-ÊTRE



SEXUALITÉ

## Pharmacies de garde

Savez-vous que vous pouvez trouver les pharmacies de garde sur le site du Syndicat des Pharmaciens luxembourgeois [www.pharmacie.lu](http://www.pharmacie.lu)



Syndicat des Pharmaciens  
luxembourgeois

## Broschkriibslaf: Europa Donna Luxembourg mobilise la foule contre le cancer du sein

Chaque année, durant le mois d'Octobre Rose, Europa Donna Luxembourg organise le Broschkriibslaf, une course à pied de solidarité destinée à sensibiliser le grand public au cancer du sein. Avec plus de 2000 participants, la seizième édition a brisé tous les records ce samedi 6 octobre !

Céline Buldgen .....

Sous un magnifique ciel bleu, les participants ont pu apprécier arpenter le parcours de 4 km dévoilant tout le charme des vieux quartiers de Luxembourg et de la vallée de la Pétrusse.

Les plus aguerris ont même eu la possibilité de répéter le parcours autant de fois qu'ils le voulaient, avec comme point de départ et d'arrivée la belle Abbaye de Neumünster. *«Nous avons pu compter sur la mobilisation du personnel de beaucoup firmes privées, des associations et des principaux hôpitaux du pays qui sont venus courir en équipe. Les sponsors fidèles et solidaires de longue date nous ont permis de financer cet événement. Sans oublier nos 60 bénévoles qui ont mené à bien l'organisation et l'encadrement de cette journée. Nous sommes heureux de voir que le Broschkriibslaf mobilise chaque année autant de gens. Il faut dire que, malheureusement, nous connaissons tous une femme qui a ou a eu un cancer du sein dans notre entourage familial, social ou professionnel.»*, explique Astrid Scharpantgen, secrétaire d'Europa Donna Luxembourg.

Comme l'année dernière, l'asbl a tenu à exposer sa collection de 450 paires de souliers roses - une paire pour chaque femme atteinte d'un cancer de sein par an à Luxembourg (réf RMT 2013). *«Pour se conformer à la réalité, nous aurions pu en mettre 550 cette année...»*, précise Astrid Scharpantgen.

**A vos agendas: le prochain rendez-vous du Broschkriibslaf aura lieu le 5 octobre 2019.**



©Europa Donna

### Prévenez le cancer du sein:

- En évitant d'être en surpoids, surtout à partir de la ménopause.
- En faisant de l'exercice régulièrement et en mangeant équilibré.
- En limitant votre consommation d'alcool.
- En évitant de fumer.

### Le dépistage précoce pour augmenter les chances de guérison

Une femme sur huit sera confrontée à un cancer du sein au cours de sa vie. Or, lorsqu'un cancer est détecté tôt, il sera plus facile à traiter. Depuis 1992, le ministère de la Santé a donc mis en place un programme national de dépistage du cancer du sein appelé *«Programme Mammographie»*. Il s'adresse à toutes les femmes de 50 à 70 ans et recommande de réaliser tous les 2 ans une mammographie pour dépister le cancer du sein. Le dépistage précoce peut sauver une vie, ne ratez pas un rendez-vous.

L'autopalpation des seins regroupe un ensemble de gestes simples qui, pratiqués tous les mois, après les règles, vous permettent de bien connaître vos seins, de détecter toute anomalie (écoulement d'un liquide par le mamelon, grosseur anormale sous la peau...) et de signaler à votre médecin. L'autopalpation ne se substitue en aucun cas à votre visite annuelle chez votre gynécologue ou médecin. ●

**Tél. EDL: 0621 47 83 94 - [www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)**

Sources:

- Interview d'Astrid Scharpantgen, secrétaire d'Europa Donna Luxembourg.
- [www.sante.public.lu](http://www.sante.public.lu)

## DispoDoc: une appli gratuite pour trouver un médecin près de chez vous

En collaboration avec l'agence e-Santé et le Cercle des Médecins Généraliste (CMG), le ministère de la Santé lance une nouvelle application pour téléphone mobile «DispoDoc».

Téléchargeable gratuitement sur App Store et Google Play, cette application vous propose la localisation en temps réel d'un médecin généraliste à proximité de chez vous, y compris en dehors des heures d'ouverture des cabinets médicaux. «Cette application devrait contribuer, dans les mois à suivre, à éviter que les services d'urgence soient sollicités simplement parce que le cabinet médical est déjà fermé. Elle se concentre actuellement sur les médecins généralistes, mais un élargissement à d'autres spécialités est envisageable», précise la ministre de la Santé, Lydia Mutsch. ●

Source: [www.sante.public.lu](http://www.sante.public.lu)



## Perdre du poids: c'est le moment !

Formoline L112 vous aide à savourer vos aliments préférés tout en perdant du poids. Formoline L112, un dispositif médical qui a fait l'objet d'une étude clinique pionnière à long terme sur une période de 12 mois, à l'issue de laquelle les participants ont pu réduire leur tour de taille de plus de 13 cm, et perdre plus de 12 kg, dans le cadre d'une alimentation modérée avec une activité physique accrue.

Produit d'origine naturelle, extrait de carapaces de crustacés, Formoline L112 est adapté aux diabétiques et ne contient ni exhausteur de goût, conservateur ou colorant, ni gélatine, gluten, lactose, protéines lactiques ou cholestérol. ●

Référence: Cornelli (2017). "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112): Randomized Study compared with placebo in subjects after caloric restriction."



Demandez conseil à votre pharmacien

## SANTE.lu lance son application pour smartphone

La smartphone App «SANTE.lu» regroupe les informations «les plus consultées» des principales rubriques du portail [www.SANTE.lu](http://www.SANTE.lu) (env. 145.000 utilisateurs uniques par mois), telles que les alertes sanitaires, les services de garde (services d'urgence des hôpitaux de garde, pharmacies de garde, les Maisons Médicales de garde) ainsi que les numéros d'urgence (Centre Antipoison, SOS Détresse, etc.).



Cette application est par ailleurs dotée de quelques fonctionnalités vous permettant de tester votre couverture vaccinale, de télécharger en quelques clics votre passeport de vie ou de visualiser les 3 gestes qui sauvent une vie. ●

Source: [www.sante.public.lu](http://www.sante.public.lu)

# Attention, je suis fragile !

Urine et selles qui provoquent une humidité prolongée, position allongée, frottement des couches, bain trop long, friction, chaleur, froid, pollution : la peau des bébés est souvent mise à rude épreuve et souffre de nombreuses irritations. C'est dire s'il est vraiment nécessaire d'utiliser des produits développés spécifiquement pour leur peau...

Servane Calmant .....

On le sait : l'humidité favorisant la prolifération de champignons, le gant de toilette est le plus souvent, un véritable nid à microbes. On vous conseille donc vivement de laver la peau de bébé à mains nues, d'autant qu'il appréciera grandement ce contact tout doux avec vous. Oui, mais avec quels produits ?

## La toilette du nouveau-né ? La plus naturelle possible !

Un tout-petit a besoin de produits de toilette adaptés ! En pharmacie, de nombreuses marques ont mis leur expertise dermatologique au service de la pédiatrie, en proposant une gamme bébé dans laquelle le nombre d'ingrédients adaptés aux peaux ultra sensibles est limité au strict nécessaire. C'est le cas notamment d'Uriage, de Mustela, de La Roche-Posay et sa gamme Lipikar, de Bioderma et sa gamme ABC Derm, de Louis Widmer avec la gamme Remederm (avec notamment une huile de bain relipidante). Babee Nature, à base de miel bio, promet



même des produits garantis, sans parfum synthétique, sans colorant, sans parabène, sans phénoxyéthanol, sans huile minérale, sans silicone, sans huile essentielle, sans alcool, sans sodium laureth/lauryl sulfate et sans perturbateur endocrinien. Ouf !

## L'érythème fessier, on en vient facilement à bout...

Une peau des fesses rouge et irritée ? Vous venez d'identifier l'érythème fessier qui touche 80% des nourrissons ! Rassurez-vous : de simples mesures d'hygiène et quelques soins en viennent facilement à bout. Deux produits-phares parmi d'autres : à base d'eau thermale d'Uriage, le 1<sup>er</sup> Liniment oléothermale est un soin protecteur 2 en 1, vendu en pompe, qui nettoie les impuretés du siège et favorise la diminution des rougeurs. Le plus ? Ce soin ne nécessite pas de rinçage. ABC Derm de Bioderma propose une pâte à l'eau réparatrice des rougeurs du siège dermo-brevetée.





## Les irritations cutanées, pas de panique !

Décidément, aucune irritation cutanée n'épargne bébé ! C'est que sous l'influence des hormones maternelles, les glandes sébacées sécrètent très souvent un excès de sébum. Vous avez remarqué des croûtes jaunâtres sur son cuir chevelu ? On les appelle «croûtes de lait», un exemple concret de persistance des hormones de grossesse chez le bébé qui provoque un excès de sébum au niveau du cuir chevelu. Des petits boutons blancs sur le front et les joues ? Les glandes sudoripares sont probablement bouchées, des grains de milium apparaissent, qui s'élimineront tout naturellement. L'acné du nourrisson ? Là encore, la faute aux glandes qui sécrètent trop de sébum. De l'eczéma ? A caractère très probablement héréditaire... Un érythème fessier mal soigné ? Il peut s'accompagner de surinfection. Des irritations du contour de la bouche ? C'est la perlèche. De nombreuses marques ont mis leur expertise dermatologique au service de tous ces petits problèmes: c'est le cas, parmi d'autres, de Uriage (le bien nommé Cu-Zn+ est à appliquer en cas de dermatoses inflammatoires aggravées et dermites de plis), de La Roche-Posay (avec Cicaplast Baume 5 prescrit pour au moins 17 indications différentes et adapté aux nourrissons même en-dessous de 3 ans, ainsi que la gamme Lipikar), de Eucerin (Ato-

piControl), d'Avène (la gamme XeraCalm), de Louis Widmer (Remederm contre les vergetures de maman et les érythèmes fessiers et croûtes de lait de bébé) etc.

## Découvrez les huiles essentielles pour bébé...



Pranarom invite à découvrir une large gamme pour les bébés, des soins 100 % naturels et biologiques: gel poussées dentaires sans sucre et sans alcool, baume pectoral, diffuseur sommeil, massage confort digestif, roller contre les piqûres de moustiques, baume pour le change, une huile d'amande pour nourrir la peau. Puresentiel propose également des produits orientés bébé dont plusieurs baumes (détente, massage calmant, massage pectoral).



## Le soleil, méfiance !

Les dermatologues conseillent de ne pas exposer les enfants de moins de 3 ans au soleil direct et d'appliquer un produit avec un indice de protection très élevé contre l'exposition indirecte. Bébé doit donc rester à l'ombre, mais même à l'ombre sa peau a besoin de protection. Chez La Roche-Posay, Anthélios Dermo-Pédiatrics SPF 50+ offre une protection fiable, très élevée avec une formule minimaliste.

# Liens entre alimentation, stress chronique et dépression

L'alimentation joue un rôle important quand on se sent malheureux ou dépressif. Elle peut nous protéger contre la dépression mais peut aussi en être la cause. L'acide arachidonique, que l'on retrouve surtout dans l'alimentation d'origine animale, est une substance pro-inflammatoire et engendre un état inflammatoire chronique qui peut enclencher le développement d'une dépression. C'est ainsi qu'une alimentation riche en viande augmente le risque de dépression.

On a par exemple pu montrer qu'un groupe de patients privé de viande pendant 2 semaines montrait une amélioration de l'état d'esprit, de l'angoisse, de la fatigue et de la dépression de manière significative. Les personnes testées étaient plus productives et avaient plus d'énergie, des meilleures valeurs d'acides gras et une moindre résistance à l'insuline. On a aussi démontré que des rats qui ne mangent que des légumes frais surpassent l'espérance de vie moyenne, contrairement à des rats soumis à un régime occidental. De même, un régime à base de légumes donné à 40 personnes dépressives, diminuait les symptômes de dépression de 62%.

## Assiette et neuromédiateurs

L'ananas et le jus d'ananas sont des aliments recommandés. L'ananas inhibe l'enzyme mono-amine-oxydase (cible de certains médicaments) et maintient ainsi des niveaux de sérotonine et de dopamine élevés. La sérotonine, neuromédiateur qui aide à rester calme, patient et heureux voit ses concentrations augmenter en cas de régime alimentaire végétal.

Le sport, l'exercice régulier, le yoga, les promenades et la lumière solaire augmentent le taux de sérotonine et sont une bonne protection contre la dépression. En revanche, le neurotransmetteur (nor)adrénaline - l'hormone du stress, de la fuite, du combat et de la tachycar-

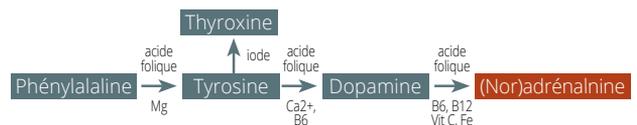
die augmente si on mange beaucoup de viande. Ainsi, les prisonniers ont un niveau plus élevé en noradrénaline que la population moyenne.

## Dopamine

La dopamine est un neurotransmetteur essentiel pour l'action, la réaction, la créativité et la récompense. La dopamine confère un sentiment de plaisir et de joie. Elle intervient lors des relations sexuelles, d'un bon repas ou... de la prise de drogue.

En cas de surdosage, on peut d'ailleurs devenir «accroc». En revanche, un manque de dopamine provoque hyperactivité, comportement asocial, voire dépression.

La dopamine est nécessaire pour la communication entre les cellules nerveuses. Le stress chronique provoque par exemple un manque en dopamine et en tyrosine, un acide aminé nécessaire pour la production de dopamine. Les haricots et surtout le pois mascate sont riches en dopamine (*Mucuna pruriens*).





## Tyrosine

L'adrénaline, la noradrénaline et la dopamine sont produits à partir de la tyrosine qui est surtout nécessaire au fonctionnement de la thyroïde et au métabolisme basal. Trop de stress épuise nos réserves de tyrosine, ce qui diminue l'activité de la thyroïde et les performances. Ceci entraîne de la fatigue, de la morosité et un manque de vitalité.

Un régime végétarien est suffisant pour l'apport de tyrosine, car on la retrouve surtout dans les bananes, les pommes, la pastèque, les œufs, le poisson, l'avocat, la betterave rouge, les légumes, les noix, le chocolat et l'avoine. Une banane mure contient 10 mg de tyrosine.

Un adulte a besoin de 1,5 mg par jour. La tyrosine est produite à partir du phénylalanine dont le fromage, les amandes, les cacahuètes, le sésame et les fèves de soja sont les sources les plus importantes.

## Tryptophane

Le tryptophane est un antidépresseur naturel et diminue l'irritation, l'angoisse et la morosité. Le tryptophane

stimule la production de mélatonine (meilleur sommeil pendant la nuit) et de la sérotonine (meilleur état d'esprit pendant la journée).

En présence de suffisamment de mélatonine, le tryptophane est converti en vit B3 et tryptamine, responsable de la relaxation et de l'état de rêve. Les contraceptifs oraux et un cortisol élevé, suite à un stress prolongé, augmentent la dégradation du tryptophane, ce qui conduit à l'épuisement de la vitamine B6. Or, pour produire de la sérotonine à partir de tryptophane, notre cerveau a besoin de Zn, Vit B3, B6 et B12.

## Mélatonine

La mélatonine règle le cycle du sommeil et est formée à partir de la sérotonine et du tryptophane. C'est un antioxydant puissant. L'organisme cesse de produire de la mélatonine au départ du tryptophane lorsqu'il a suffisamment de mélatonine.

L'obscurité est nécessaire à un sommeil profond et prolongé, car en présence de lumière la mélatonine est transformée en sérotonine et l'on se réveille. C'est pourquoi la mélatonine est conseillée en cas de troubles du sommeil ou de décalage horaire.



## GABA

Le GABA ou l'acide gamma-amino-benzoïque est un neurotransmetteur qui normalise un niveau d'adrénaline, de dopamine et de cortisol élevé. Il rétablit l'équilibre. Le GABA est formé à partir d'acide glutamique. L'efficacité est fortement diminuée par le stress chronique et un manque en vit B1. Le niveau de GABA diminue dans des situations telles que l'angoisse, les troubles du sommeil ou l'épilepsie. Le PABA est un précurseur de GABA et est présent dans le brocoli, les pommes de terre, la chlorelle, l'alfalfa, les oignons et les œufs.

## Millepertuis

La plante la plus efficace en cas de dépression est l'*Hypericum perforatum*. Cette plante stimule la détoxification hépatique. Elle peut donc augmenter la dégradation de certains médicaments. L'*Hypericum* est conseillé en cas de dépression pour les personnes qui ne prennent pas de médication.



## Safran

En cas de prise de médicaments, le safran convient mieux car cette plante n'influence pas le foie comme l'Hypericum. La crocine et le safranal, les 2 composants principaux du safran, inhibent la dégradation de la sérotonine (SSRI) et ont un effet anti-inflammatoire (une des causes de la dépression).

Dans une étude clinique sur 40 patients avec une dépression moyenne, le safran (30 mg) a ainsi montré une réduction de la dépression comparable à celle que l'on pouvait obtenir avec certains médicaments.

## Ashwaghandha



L'ashwagandha est une plante médicinale ayurvédique qui stimule la production de sérotonine, de dopamine et de GABA et exerce un effet antidépresseur et antistress.

La plante est tonifiante, immunostimulante, cardioprotectrice, antitumorale, calmante et favorise le sommeil. Elle est idéale pour des personnes qui souffrent de stress, de troubles du sommeil (premier symptôme de dépression) et de burn-out.

## Rhodiola



La rhodiola est une plante très connue dans les pays scandinaves, où il y a beaucoup de dépressions dues au manque de soleil. La plante stimule la production de différents neurotransmetteurs et inhibe les médiateurs de la dépression.

La rhodiola est ainsi connue comme antidépresseur et adaptogène. Elle stimule la mémoire et améliore les performances. Elle est indiquée en cas de fatigue, burn-out et perte de libido.

## Huile de krill

L'EPA (acide eicosapentaïoïque) est l'acide gras oméga 3 dont l'effet antidépresseur est le plus marqué, grâce à son action anti-inflammatoire. La stimulation de la synthèse des prostaglandines E3 par l'oméga-3 empêche la libération de l'acide arachidonique, diminue l'insomnie et les troubles de la mémoire.



Elle diminue la tension et inhibe l'agrégation des thrombocytes. Le DHA (l'acide docosahexaénoïque) est une substance oméga-3 qui favorise la croissance et le développement du cerveau.

Un désavantage de l'oméga-3 est qu'il faut la prendre bien plus longtemps que les plantes avant de ressentir un effet thérapeutique. Le meilleur produit d'oméga-3 est l'huile de krill (un plancton des profondeurs de l'océan antarctique) avec un rapport idéal oméga 3:(15)/ oméga 6:(1)/ oméga 9:(5). L'huile de krill contient de l'EPA, du DHA et de l'astaxanthine, un antioxydant puissant pour les yeux, le cœur et la peau.

## Conclusion

Il existe un grand choix de produits en pharmacie qui peuvent aider à traverser des périodes difficiles. Un produit avec une combinaison de tryptophane, de mélatonine et de GABA vous aidera à contrôler votre stress et vous permettra de dormir profondément.

En cas de dépression légère et moyenne, une synergie de Safran, d'Ashwagandha et de Rhodiola peut vous aider à retrouver l'esprit positif. Il existe aussi de la tyrosine végétale avec de la glycine, qui est conseillée en cas d'hypothyroïdie, de syndrome prémenstruel, d'obésité ou de fatigue. Enfin, la Neptune Krill Oil de l'océan antarctique offre le meilleur apport d'oméga 3. ●



Demandez conseil  
à votre pharmacien

NOUVEAU

# MEGAZEN

bon sommeil et repos optimal

MELATONINE  
GABA  
TRYPTOPHANE  
VITAMINE B3, B5, B6 & B12  
ZINC

La vitamine B6 et la vitamine B12 aident à maintenir une fonction mentale normale. Le zinc contribue à la fonction cognitive.



CNK: 3676145

# SAFFRASOR

esprit optimal

SAFRAN  
ASHWAGANDHA  
RHODIOLE  
VITAMINE D, B3, B6 & B12  
ZINC

L'Ashwagandha et la Rhodiole augmentent la résistance mentale en cas de stress. Le Safran aide à maintenir un état d'esprit optimal.



CNK: 3674959

 Technologie cyclodextrine pour une absorption élevée.



SoriaBel

Les produits sont disponibles en pharmacie.

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be

# L'accident vasculaire cérébral: une urgence vitale

Chaque jour, au Luxembourg, 4 personnes sont victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC). L'une d'entre elle décèdera dans l'année qui suit, une autre restera handicapée. A l'occasion de la Journée mondiale de l'AVC, célébrée ce 29 octobre, le Pr Dr Dirk Droste, neurologue au Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL), fait le point sur la prévention et la prise en charge de cette maladie.

Céline Bulden .....

Un accident vasculaire cérébral, aussi appelé attaque cérébrale ou «stroke» en anglais, survient lorsqu'un vaisseau sanguin du cerveau est obstrué (souvent par un caillot de sang), ou lorsqu'un vaisseau sanguin du cerveau se rompt.

## Les types d'AVC et leurs origines

«Dans 85 à 95 % des cas, l'AVC est le résultat de l'obstruction d'une artère cérébrale, dans la plupart des cas par un caillot de sang. N'étant plus suffisamment oxygéné, le cerveau ne fonctionne plus normalement. On parle alors d'AVC ischémique cérébral. Moins fréquemment (environ 10 à 15% des cas), l'AVC est provoqué par la rupture d'une artère qui entraîne une hémorragie cérébrale. On parle alors d'AVC hémorragique.», nous explique le Pr Droste.

Les origines des AVC ischémiques sont multiples: athérosclérose (dépôts de plaques de graisse et de calcaire dans les artères), occlusions de petites artères dans le cerveau, fibrillation auriculaire (trouble du rythme cardiaque avec formation de caillots de sang dans le cœur), foramen ovale perméable (anomalie de la cloison des deux atria du cœur), rupture de la paroi artérielle (dissection),...

L'hémorragie cérébrale est notamment liée à l'hypertension artérielle. La recherche en urgence de la cause chez chaque patient est donc essentielle pour prévenir une récurrence.



## L'accident ischémique transitoire (AIT): un signe d'alerte

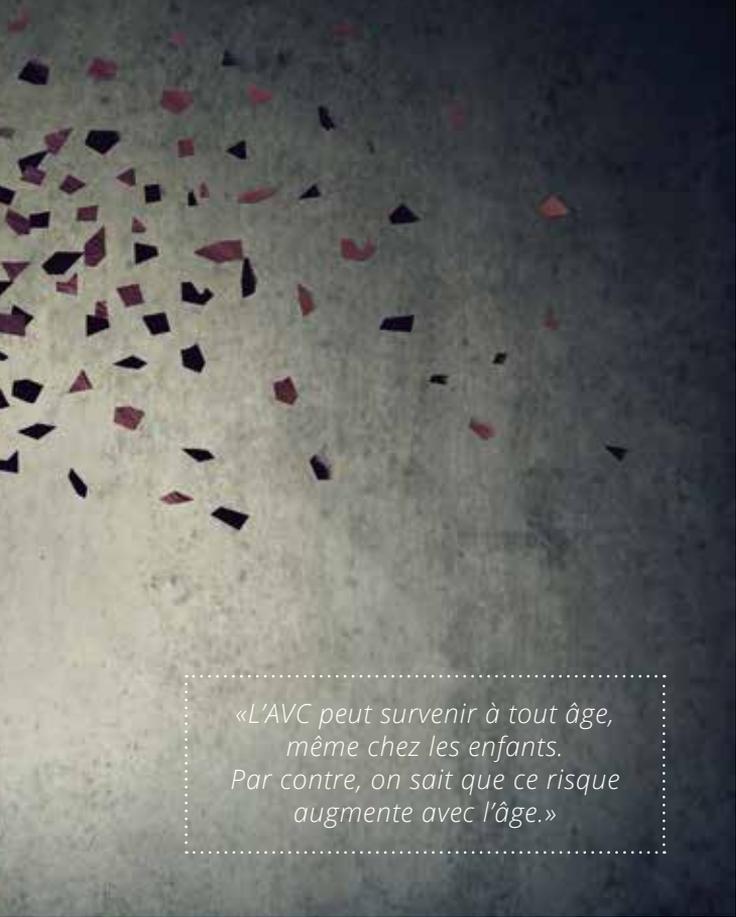
L'AIT ou "mini-AVC" dure de quelques secondes à maximum 24 heures et ne doit surtout pas être minimisé car il est souvent un signe annonciateur d'un AVC plus grave. Le patient avec un AIT ne doit surtout pas minimiser ces symptômes et doit suivre les mêmes démarches qu'un patient avec un déficit qui persiste.

## Les signes de l'AVC

Les symptômes dépendent de la zone du cerveau qui est atteinte et de l'étendue de la lésion. Habituellement, ils surviennent brutalement, parfois aussi durant le sommeil. Leur intensité peut être maximale d'emblée, ou croissante en quelques minutes ou en quelques heures.

Ils correspondent à:

- une déformation de la bouche,
- une faiblesse d'un côté du corps, du bras ou de la jambe,
- des troubles de la parole: incapacité à trouver les mots, difficultés à articuler, production de phrases incompréhensibles,
- des troubles de la vision: image double, brève perte de la vue d'un œil, perte d'un champ visuel.



«L'AVC peut survenir à tout âge, même chez les enfants. Par contre, on sait que ce risque augmente avec l'âge.»

«Si vous êtes témoin d'un de ces signes, réagissez. Appelez immédiatement les Urgences en composant le 112 sur votre téléphone. Lors d'une attaque cérébrale, chaque minute compte. Plus vite un traitement est instauré, meilleures sont les chances de récupération.», insiste le Pr Droste.

### L'AVC n'est pas une fatalité

L'élément le plus important dans le traitement aigu de l'AVC est le transfert rapide du patient vers une unité hospitalière neurologique spécialisée (appelée «Stroke Unit») prenant en charge exclusivement les AVC. Dans une telle Stroke Unit travaille une équipe spécialement formée de neurologues, d'infirmières, de kinésithérapeutes, d'ergothérapeutes, d'orthophonistes et d'assistantes sociales.

Sous certaines conditions le vaisseau bouché pourra être rouvert par un traitement appelé la thrombolyse (perfusion d'un médicament qui dissout le caillot) ou la thrombectomie (enlèvement du caillot de sang avec un cathéter). Le transfert rapide vers une Stroke Unit est essentiel, car la thrombolyse doit être réalisée en général endéans les 4,5 heures qui suivent le début des symptômes et la thrombectomie endéans des 6 heures. «Le pronostic est meilleur quand ces procédures sont effectuées rapidement après le début de l'AVC. D'autres mesures visent à minimiser l'extension de l'infarctus et à préserver autant que possible le tissu cérébral environnant.», précise le Pr Droste.

Dès l'arrivée du patient dans l'Unité, l'équipe médicale procédera à une surveillance de son déficit neurologique et de ses constantes biologiques et physiologiques (tension artérielle, fréquence cardiaque, glycémie, température...). Des examens d'imagerie médicale (IRM, scanner cérébral, échographie des artères et du cœur...) seront également réalisés pour déterminer la cause de l'attaque cérébrale et la gravité de la situation.

Pour éviter l'aggravation de l'AVC ischémique et prévenir une récurrence, le neurologue prescrira le plus tôt possible des antiagrégants ou des anticoagulants (en fonction de l'étiologie de l'AVC) qui permettront de fluidifier le sang et empêcheront ainsi la formation d'un caillot sanguin. Le traitement des facteurs de risque comme l'hypertension artérielle, le diabète et l'hypercholestérolémie est instauré/optimisé sur la Stroke Unit et suivi en ambulatoire ensemble avec les généralistes et d'autres médecins comme p. ex. des diabétologues et cardiologues. «Suite à un AVC, le patient peut garder des séquelles importantes (paralysie d'un membre, troubles de l'élocution...) pouvant aller jusqu'à une perte d'autonomie. Une réhabilitation précoce, avec kinésithérapie, ergothérapie et logopédie, permettra au patient de retrouver au maximum ses capacités physiques et une communication adéquate.», note le Pr Droste.

### Quelle prévention ?

Le patient lui-même peut faire beaucoup pour diminuer son risque d'AVC.

Les principaux facteurs de risque de l'AVC sont liés à des comportements et/ou des habitudes de vie sur lesquels la prévention est efficace:

- arrêter de la consommation tabagique,
- boire de l'alcool de manière modérée ou pas du tout,
- éviter la sédentarité et pratiquer une activité physique régulière,
- adopter un régime méditerranéen avec notamment de l'huile d'olive, des noix, des poissons, des légumineuses,...
- éviter le surpoids/l'obésité,
- lutter contre le stress.

Malheureusement d'autres facteurs de risque, tels l'âge et les facteurs génétiques sont non modifiables et ne peuvent donc pas être changés. Si plusieurs facteurs de risque sont associés, le risque ne s'additionne pas, il se multiplie. ●

**Connaissez-vous l'association BlëtZ ? Celle-ci vient en aide aux personnes concernées par un accident vasculaire cérébral, et joue un rôle primordial dans la sensibilisation du grand public à l'AVC. Plus d'infos sur: [www.bletz.lu](http://www.bletz.lu)**

Sources:

- Interview du Pr Dirk Droste, neurologue au Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL).
- Brochure «L'accident vasculaire cérébral: une urgence» du ministère de la Santé, réalisée en collaboration avec la Société Luxembourgeoise de Neurologie, édition 2017.



A TABLE

## Brochette de poulet Tandoori & son coulis indien

*Pour 4 personnes*

Ce plat doit être accompagné de légumes.

### Ingrédients:

- 500 g de filet de poulet
- 125 g de yaourt de soja nature
- 1 bocal de rondelles d'ananas au jus (pas de sirop)
- 1 càs de curry indien
- 1 càs de paprika
- 1 càs de gingembre râpé
- 1 càc de mélange curcuma/gingembre/curry

### Ingrédients pour le coulis:

- 250 g de lentilles corail
- 75 ml de lait de coco
- 1/2 càc de cannelle
- 1/2 càs de curcuma
- quelques graines de coriandre
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- (jus d'ananas)

### Préparation:

Découper le poulet en petits morceaux. Préparer la marinade avec le yaourt, le gingembre râpé et les épices; mélanger le poulet à la marinade et mettre au frais 2 heures minimum (idéalement toute une nuit).

Piquer le poulet sur des petites brochettes en alternance avec des morceaux d'ananas (bien mûr ou en bocal). Disposer les petites brochettes sur une plaque et saupoudrer de curry indien.

Mettre au four préchauffé à 180°C pendant 10 minutes (vérifier la cuisson à coeur et prolonger 5 min si besoin).

### Préparation pour le coulis:

Rincer abondamment les lentilles corail à l'eau fraîche et les faire cuire dans 2 fois leur volume d'eau fraîche.

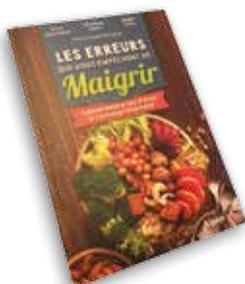
À part, faire chauffer l'huile et y faire revenir les épices, le poivre, les graines de coriandre et l'ail haché.

Ajouter le lait de coco et bien mélanger.

Lorsque les lentilles sont cuites, ajouter la préparation et laisser cuire encore quelques minutes à feu doux.

Mixer le tout.

Ajouter un peu de jus d'ananas pour diluer si besoin. ●



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](http://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*.

NOUVEAU

# Mobitab

## Action Globale pour des articulations souples et solides

La formulation de **MOBITAB** a été particulièrement étudiée. L'extrait de **Curcuma longa** bio-optimisé, le **Magnésium**, le **Calcium**, la **Vitamine D3** et les **Vitamines B6, B9 et B12** aident vos articulations

### Magnésium

Contribue au bon fonctionnement des muscles et du système nerveux.

### Calcium

Essentiel à la structure des os et leur bonne santé. Le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale. Il joue un rôle pour une densité osseuse adéquate.

### Vitamine D3

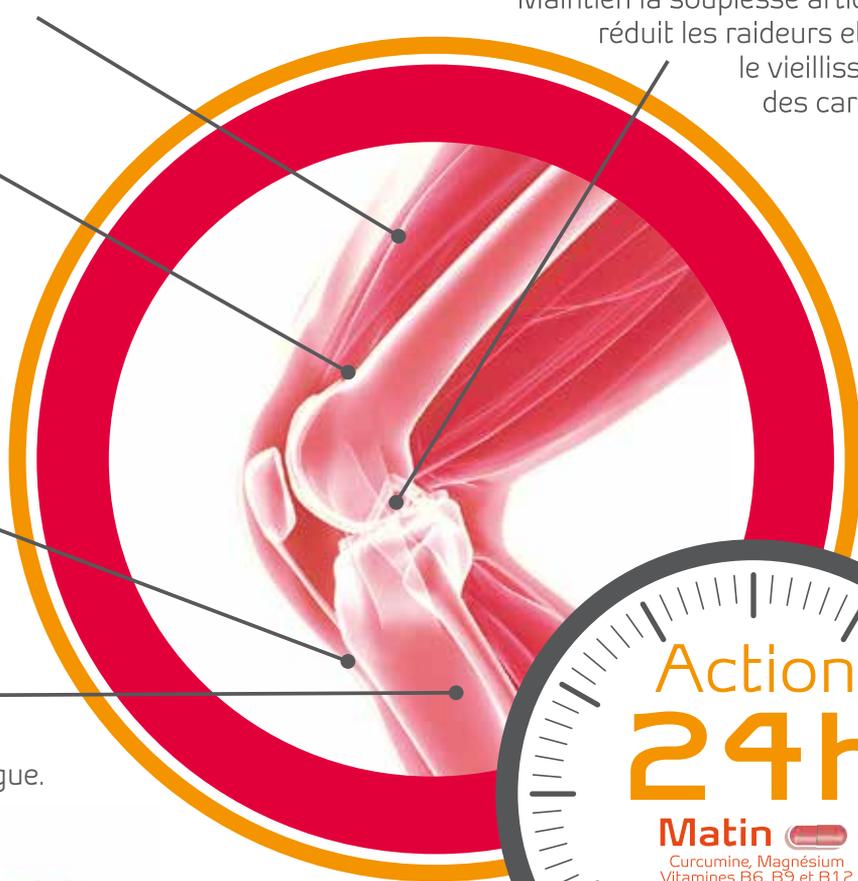
Contribue à l'absorption du calcium dans les os.

### Vitamines B6, B9, B12

Contribuent à réduire la fatigue.

### Curcuma bio-optimisé

Maintien la souplesse articulaire, réduit les raideurs et limite le vieillissement des cartilages



Action  
24h

**Matin**  
Curcumine, Magnésium  
Vitamines B6, B9 et B12

**Soir**  
Curcumine, Calcium  
Vitamine D3



## Demandez conseil à votre pharmacien

MOBITAB est un complément alimentaire. Il ne remplace pas une alimentation équilibrée et variée ainsi qu'un mode de vie sain.

Sans lactose,  
ni sucre, ni gluten.

BePharBel

BePharBel Manufacturing S.A.  
Rue du Luxembourg 13 - 6180 COURCELLES  
[www.bepharbel.com](http://www.bepharbel.com)

# Dites non au blues hivernal !



L'hiver approche. Vous manquez d'énergie, vous avez le moral dans les chaussettes et vous grignotez plus que de raison ? Vous êtes sans doute victime d'un petit coup de blues hivernal !

Céline Buldgen .....

La dépression saisonnière (SAD, *Seasonal Affective Disorder*) ou trouble affectif saisonnier (TAS) est un état dépressif qui survient à la même période chaque année. Le blues hivernal est une forme légère de la dépression saisonnière. Il est surtout lié à la baisse de l'intensité lumineuse lors de l'arrivée de l'automne et de l'hiver.

## Conséquences

Ce manque d'ensoleillement provoque une diminution de la production de la sérotonine, un neurotransmetteur qui favorise notre bonne humeur. La mélatonine, hormone qui règle les cycles de sommeil, est alors produite de manière plus importante. Le manque de luminosité et les journées courtes augmentent sa production durant la journée, ce qui a pour conséquence d'augmenter notre fatigue.

## Symptômes et remèdes naturels

Le blues hivernal se caractérise par :

- une fatigue associée à une perte d'énergie et d'initiative,
- une difficulté à se lever le matin,
- des troubles de l'humeur (mélancolie, irritabilité, pensées négatives...),
- une faim permanente, et des envies d'aliments sucrés,
- une prise de poids,
- une volonté de rester seul(e),
- une baisse des activités physiques et de loisirs.

Marco Cardoni, pharmacien à Dudelange: «*En cas de fatigue, des toniques à base de Guarana, caféine, Giseng seront efficaces pour favoriser la vigilance et l'énergie. Pour la baisse de moral, je recommande souvent à mes clients des mélanges d'huiles essentielles qui permettent d'améliorer l'humeur.*

## Blues hivernal: les bons réflexes

- S'exposer au maximum à la lumière matinale. Pour laisser entrer la lumière dans votre habitation, ouvrez vos rideaux et vos volets dès votre lever. Encore mieux: sortez dehors profiter au maximum des rayons naturels du soleil en journée. Vous pouvez miser également sur la luminothérapie.
- Garder un rythme de vie normal et rester actif: sorties culturelles, promenades et cueillettes de champignons dans les bois...
- Pratiquer un sport régulièrement.
- Adopter une alimentation équilibrée, riche en oméga 3, protéines, vitamines, magnésium, et éviter de manger des aliments trop sucrés (comme le chocolat !).

*En phytothérapie, une cure d'un mois de millepertuis (anti-dépresseur naturel) est également conseillée, à condition d'en parler avec son médecin généraliste ou son pharmacien car cette plante interagit avec la prise médicamenteuse. En cas de troubles du sommeil, l'association de plusieurs plantes calmantes et relaxantes (valériane, passiflore, mélisse...) s'avère efficace pour bien dormir. Par ailleurs, on trouve actuellement sur le marché de plus en plus de compléments alimentaires à base de plantes et de mélatonine qui favorisent l'induction du sommeil. Enfin, une cure de complexes vitaminiques (surtout la vitamine D, souvent en carence durant l'hiver et la vitamine C, essentielle au renforcement du système immunitaire) est toujours la bienvenue.» ●*

Source: Interview de Marco Cardoni, pharmacien titulaire, Pharmacie Gillain à Dudelange.



Demandez conseil à votre pharmacien

# Luminothérapie: faites-le bon choix de votre lampe !

Pour compenser le manque de lumière en hiver, nous pouvons avoir recours à la luminothérapie. Mais encore faut-il bien choisir notre lampe afin qu'elle soit correctement adaptée à nos besoins...

Céline Buldgen .....

La luminothérapie consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière artificielle blanche, dite «à large spectre», imitant celle du soleil. Dès les premiers jours, vous ressentirez un regain d'énergie et une amélioration de votre humeur. Vous retrouverez également un sommeil réparateur.

## Quel type de lampe choisir ?

Le choix de la lampe dépend de l'utilisation que vous souhaitez en faire.

La lampe de luminothérapie style «panneau» se présente sous la forme d'un panneau vertical qui émet une lumière blanche de 10 000 lux à une distance donnée. Elle est pratique si vous voulez ressentir une sensation de «bain de lumière» ou vous exposer à plusieurs. Elle peut également servir de décoration de votre intérieur. Si vous voulez un objet peu encombrant et facilement transportable, optez plutôt pour la lampe de luminothérapie compacte.

D'apparition plus récente, les lunettes de luminothérapie ont été conçues pour les personnes actives qui n'ont pas le temps de rester immobiles devant une lampe pendant 30 minutes. Elles utilisent souvent une lumière enrichie en bleu et permettent un traitement plus calibré.

## Quand utiliser ma lampe de luminothérapie ?

Pour obtenir de meilleurs résultats, privilégiez une séance le matin, si possible peu après votre réveil. Une séance aura un effet boostant comparable à celui d'un café. Par contre, il est déconseillé d'utiliser l'appareil de luminothérapie le soir (sauf si vous travaillez de nuit).



*«L'efficacité d'une séance de luminothérapie dépend de la régularité et du moment de l'exposition, du spectre lumineux ainsi que de l'intensité lumineuse.»*

## Comment l'utiliser ?

Placez-vous face à la lampe. Il n'est pas nécessaire de la regarder pour que le traitement soit efficace. Vous pouvez donc lire ou déjeuner pendant ce temps.

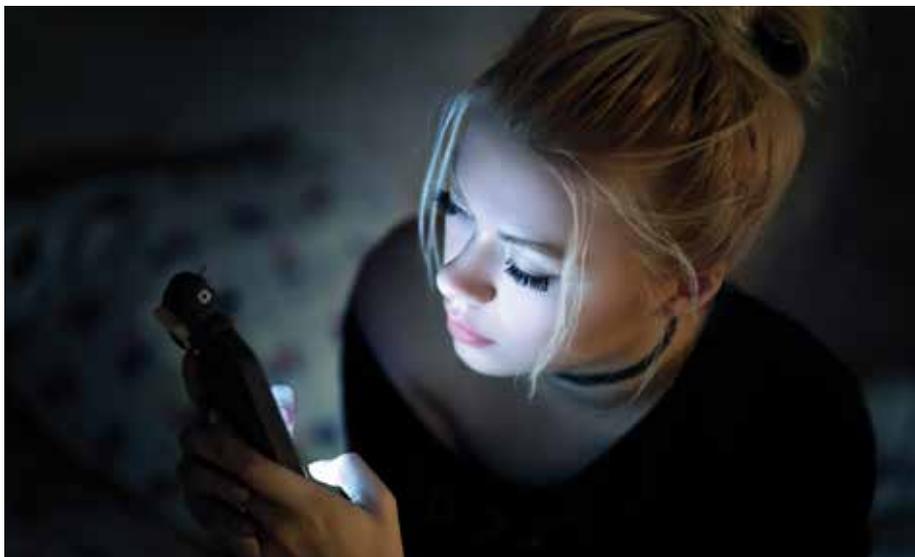
Retenez que la durée d'utilisation dépend de la puissance de la lampe et de la distance à laquelle vous êtes. Par exemple, une lampe qui délivre 10 000 lux à 60 centimètres nécessitera une demi-heure d'exposition environ. Sachez cependant qu'un appareil de faible intensité très proche de vos yeux est aussi efficace qu'un appareil puissant placé plus loin. ●

Source: [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com)

## Évitez...

- les lampes qui ne sont pas assez puissantes,
- les lampes qui n'ont pas de marquage européen (symbole CE + 4 chiffres inscrits sur la boîte et l'appareil) qui garantit la qualité et la sécurité du produit,
- les lampes qui n'ont pas été évaluées «sans risque photobiologique» (norme IEC 62471).

# La lumière bleue fait de plus en plus parler d'elle



Tous les dispositifs de smartphones, tablettes, ordinateurs, téléviseurs et certaines LED émettent de la lumière bleue. Une exposition prolongée peut provoquer de la fatigue visuelle, des insomnies et endommager notre rétine.

Aujourd'hui, nous sommes continuellement exposés à la lumière bleue. Une exposition contre laquelle plusieurs spécialistes mettent en garde. Car elle est dangereuse pour nos yeux. Un risque particulier pour les enfants du fait que «leur cristallin reste en développement et ne peut assurer son rôle de filtre de la lumière».<sup>1</sup>

La lumière bleu-violet déclenche en effet des réactions qui produisent des molécules tueuses de cellules photoréceptrices. Une fois mortes, les cellules photoréceptrices ne se régénèrent malheureusement pas. Rappelons que pour voir, nous avons besoin de cellules photoréceptrices en pleine forme. La lumière bleue semble agir comme le déclencheur d'une réaction chimique non désirée qui transforme le rétinale en un tueur de photorécepteurs.

Ainsi les chercheurs et ophtalmos nous conseillent aujourd'hui de protéger nos yeux en nous équipant de lunettes capables de filtrer la lumière bleue et de ne pas utiliser smartphones ou tablettes dans l'obscurité.

## Les deux facettes de la lumière bleu-violet:

### • La lumière bleue régule le rythme circadien (cycle jour-nuit)

Il existe un ensemble de preuves suggérant que la lumière bleue, émise dans le spectre entre 400 et 520 nm avec un maximum à 460 nm joue un rôle important pour bien

réguler la mélatonine dans le corps influençant les rythmes circadiens (cycle jour-nuit) et le bien-être général.<sup>2</sup>

### • La lumière bleue accroît le risque de dégénérescence maculaire

D'autres preuves donnent à penser qu'une exposition à long terme à la lumière bleu-violet émise en dessous de 450 nm avec un maximum à 440 nm risque de contribuer aux dommages photochimiques de la rétine augmentant le risque de dégénérescence maculaire au fil du temps (connu comme étant le «risque lié à la lumière bleue»).

## Les verres BlueControl/Le filtre bleu: la solution idéale pour les activités à l'intérieur dans un monde digital

Avec ce traitement, vous obtenez une protection qui réduit la lumière bleue nuisible émise par les écrans numériques. Vos verres protègent vos yeux. Il s'agit de la solution optimale pour toute personne qui utilise des écrans numériques tout au long de la journée et surtout les enfants. En plus de protéger vos yeux, elles offrent un contraste plus élevé et une expérience de visualisation plus détendue.

Ce filtre réfléchit certaines parties de la lumière bleu-violet émise par ces sources, les empêchant alors de pénétrer dans l'œil. Ce filtre réduit la transmission dans le spectre de 380-455nm (risque lié à la lumière bleue) jusqu'à un indice BPI 15, tout en maintenant le haut niveau de transmission au-dessus de 460 nm. ●

### Sources:

1. L'Agence nationale de sécurité sanitaire et étude par l'INSERM.
2. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112> Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States Dr Anne Marie Chang, spécialiste des troubles du sommeil à l'hôpital de Boston.

# 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



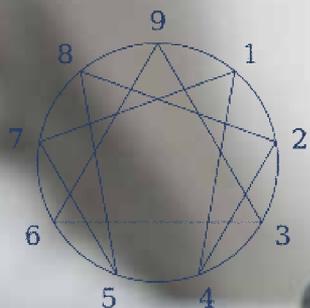
Opticien depuis 1968

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](http://www.quaring.lu)



Tél. +352 26 56 80 30  
[www.homecare.lu](http://www.homecare.lu)

# L'Ennéagramme, outil de transformation personnelle



L'Ennéagramme - du grec Ennea qui veut dire neuf et Gramma qui veut dire signe, figure - est un modèle de personnalité ancestral et fabuleux pour mieux se connaître et mieux comprendre les autres. Transmis à travers les siècles par tradition orale, il s'est enrichi au XX<sup>e</sup> siècle des découvertes de la psychologie moderne.

Florence Tollet .....



C'est une des méthodes de connaissance de soi les plus utilisées dans le monde car elle est respectueuse des spécificités de chacun et facilement accessible. C'est une carte étonnamment précise du fonctionnement psychologique de l'être humain. Il montre en quoi nous sommes semblables et différents.

## Neuf moteurs

Via un symbole, il met en lumière, neuf moteurs, neuf manières de voir le monde, neuf talents «à être». Outil de transformation personnelle avant tout, l'Ennéagramme est aussi une clé parfaite pour améliorer son relationnel avec les autres en développant son empathie et son intelligence émotionnelle.

Selon Helen Palmer, professeure de psychologie et auteure américaine reconnue mondialement, «L'Ennéagramme est l'une des rares méthodes qui, très efficace, rassemble, en un système cohérent, une profonde sagesse psychologique.»

## Trois cadeaux

L'Ennéagramme permet de vivre trois chocs, trois cadeaux indispensables à son développement:

- 1<sup>er</sup> choc: Je ne suis pas ma personnalité mais je suis beaucoup plus que ça. L'Ennéagramme vous montre quel est votre Ego et aussi votre Essence d'être.
- 2<sup>e</sup> choc: Je peux me retrouver très vite dans une des bases car l'Ennéagramme nomme avec une justesse bouleversante mes modes de fonctionnement, le sens de qui je suis.
- 3<sup>e</sup> choc: Je suis un être libre, libre de rester bloqué dans cette personnalité ou de m'en élever. Je suis responsable de mes actes, de mes pensées et de mes émotions.

Par rapport aux autres modèles de personnalité, l'Ennéagramme ne s'arrête pas aux comportements mais va chercher les motivations profondes qui se cachent derrière ces comportements.

L'Ennéagramme nous met face à un miroir, nous nous voyons entièrement, nos parties connues mais aussi les aspects de notre personnalité qui nous sont invisibles. Souvent, nous réagissons de manière automatique aux situations.

## Observation intérieure

En découvrant notre base Ennéagramme, nous pouvons activer notre observateur intérieur et nous «prendre sur le fait» de nos réactions habituelles. Se poser alors la question de comment nous aurions pu réagir autrement permet d'évoluer, de se développer, de s'enrichir des autres bases Ennéagramme.

Au niveau de développement le plus élevé, l'Ennéagramme nous enseigne que nous sommes bien plus que ce que nous pensons être, que nous sommes bien plus que notre Ego et que les autres aussi. Nous prenons de la hauteur et sommes capables de voir le positif en chaque être parce que derrière cet Ego, il y a un être qui ne s'est pas encore libéré de ses automatismes.

Cette découverte, j'ai eu envie de la partager, de l'enseigner. C'est pour cela que j'ai ouvert un centre de formation Ennéagramme à Luxembourg.

FYD Consulting propose diverses formations, allant de la découverte de sa base Ennéagramme à l'approfondissement avec les sous-types instinctifs ou l'application de l'Ennéagramme en entreprise dans la gestion d'équipe. Outre les formations, je propose aussi des entretiens individuels suite au questionnaire HPEI (Halin Prémont Enneagram Indicator) pour lequel je suis certifiée.

J'organise également deux fois par an, en soirée, des cycles de panels. Le principe des panels est de réunir des personnes qui se reconnaissent dans une base et de les faire témoigner ensemble devant un groupe d'ob-

servateurs. Les panels sont au cœur de l'Ennéagramme: s'auto-observer et observer les autres sans jugement pour bien comprendre les pensées, les émotions et les actions des différentes bases. Il s'agit d'un moment de parole libre et d'écoute de personnes de la même base qui racontent comment elles perçoivent et réagissent à certaines situations ou thèmes que je leur propose.

Quoi de plus instructif pour comprendre l'autre que d'avoir une personne qui parle ouvertement de son mode de fonctionnement personnel. Quoi de plus agréable que d'être écouté par les autres sans se sentir jugé ou critiqué.

## Plus d'humanisme

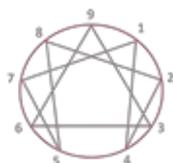
L'Ennéagramme est pour moi un outil qui nous mène vers plus d'humanisme. Et de l'humanisme dans nos vies, dans nos entreprises, nous en avons bien besoin. Comprendre les 9 types de qualités humaines existentielles dont l'une d'elle va définir notre talent premier et se rendre compte que chez les autres il y a d'autres talents complémentaires, n'est-ce pas une merveilleuse façon de mieux vivre ensemble ? Au-delà du bienfait de l'Ennéagramme en entreprise pour plus de bienveillance, c'est aussi un outil fabuleux à enseigner à nos jeunes pour mieux se connaître avant de faire des choix importants dans leur vie, comme des études ou une orientation professionnelle. Quel beau cadeau à leur faire de partir dans la vie active avec une meilleure compréhension de soi et des interactions humaines. Et je ne vous dis pas dans la relation parents-ados comment cela peut changer notre compréhension des besoins de chacun.

Vous aimeriez découvrir et faire découvrir l'Ennéagramme dans votre entreprise, votre école, votre famille ? ●

**Visitez le site [www.fydconsulting.eu](http://www.fydconsulting.eu) et contactez-moi à Florence.Tollet@fydconsulting.eu**



**FyD Consulting**  
Déployez votre potentiel avec l'Ennéagramme !  
Formation et coaching en développement personnel et professionnel



### Et vous, quelle est votre base ?

Passez le questionnaire HPEI  
Résumé des 9 bases à lire sur  
[www.fydconsulting.eu](http://www.fydconsulting.eu)

### Centre de formation Ennéagramme à Capellen

- Partir à la découverte de l'Ennéagramme
- Approfondir l'Ennéagramme avec les sous-types instinctifs
- Utiliser l'Ennéagramme dans son leadership
- Panels Ennéagramme
- Questionnaire Halin Prémont Enneagram Indicator (HPEI)

**FYD Consulting**  
77-79 rue Pafebruch  
L-8308 Capellen  
+352 671 012 554



## ENVIRONNEMENT

# Vous pensez que l'air de votre maison est **sain** ? Détrompez-vous !

L'air que vous respirez dans votre maison peut être dangereux pour votre santé, plus dangereux encore que l'air extérieur. Les produits toxiques, une ventilation inadéquate, une température élevée et l'humidité sont les principales causes de la pollution de l'air intérieur.

Céline Buldgen .....

La pollution intérieure est bien réelle et regroupe plus de 500 polluants: fumée de tabac, bactéries, poils d'animaux, parfums d'ambiance, produits d'entretien, solvants dans les peintures, humidité, CO<sub>2</sub> (gaz généré par notre propre respiration), insecticides...

L'isolation croissante des bâtiments entraîne de nouvelles habitudes. On aère moins, surtout en période hivernale, ce qui empêche l'air de circuler et de disperser les polluants. Si le bâtiment dispose d'une ventilation, celle-ci va aspirer l'air extérieur qui comprend déjà des polluants (industrie, transport...). Ils s'additionneront donc aux polluants intérieurs... un vrai cocktail de particules dangereuses !

### **Des effets néfastes sur la santé**

Les conséquences de la pollution domestique sur la santé sont nombreuses: maux de tête, troubles de la concentration, fatigue, problèmes respiratoires (toux

chronique, asthme, pneumonie, cancer du poumon...), réactions allergiques, maladies cardiaques, etc.

Les enfants, les personnes âgées, les personnes allergiques ainsi que les personnes ayant des troubles respiratoires graves (mucoviscidose, asthme sévère...) et cardiaques sont particulièrement vulnérables aux effets nocifs de la pollution interne.

### **ERI, votre professionnel spécialisé dans le traitement de l'air**

Avec plus de 12 ans d'expérience dans le traitement de l'air, la société ERI, implantée à Grass, vous offre ses compétences et vous aide à trouver la(les) solution(s) idéale(s) à votre problème.

ERI vous propose une gamme complète d'équipements au meilleur rapport qualité-prix dans les domaines suivants: la climatisation, la ventilation, l'humidification, la

«Chaque jour, un adulte absorbe environ 3 kilos de nourriture et d'eau respire 20 kilos d'air !»

déshumidification, la dépollution de l'air et le chauffage. L'entreprise est spécialisée dans la vente, la location, l'installation et la maintenance. Elle dispose d'un showroom et de bureaux pour accueillir ses nombreux clients (particuliers, entreprises de construction, cabinets dentaires, coiffeurs, imprimeries...) et 1500 m<sup>2</sup> de stockage pour les machines.

## Des solutions pour dépolluer l'air

Que ce soit pour améliorer votre bien-être, préserver votre santé ou conserver votre maison en bon état, il s'avère nécessaire de se munir de certains équipements de traitement de l'air, de manière à obtenir un air intérieur de qualité. «De multiples systèmes existent, qu'ils soient fixes ou mobiles. Nos experts sauront vous conseiller en fonction de la disposition de vos locaux, de vos besoins, de votre budget. Il faut savoir que nous testons tous nos produits (pompe à chaleur air-air, humidificateur, purificateur d'air...) à notre domicile avant de les commercialiser.», commente Silvia Rueda, dirigeante de Eri.

## Les moyens mis à votre disposition:

• **la ventilation:** le renouvellement de l'air est efficace pour chasser l'humidité. Depuis quelques années maintenant, les nouveaux bâtiments doivent obligatoirement être parfaitement isolés pour réduire la consommation d'énergie. Ce faisant, le bâtiment devient étanche et la vapeur d'eau produite par la salle de bain, la cuisine, la respiration des occupants, etc, reste emprisonnée dans cette enveloppe hermétique. Des dégâts apparaissent très vite dans les bâtiments mal aérés: moisissures, champignons, condensation,... Alors qu'en ouvrant la fenêtre, le froid pénètre, une ventilation permet d'assurer une aération parfaite sans perte des calories du chauffage. La ventilation est également LA solution contre la présence de gaz radon ou contre les rejets de CO<sub>2</sub> provenant de la respiration des personnes. Il est fréquent lors d'un confinement dans une pièce mal aérée de ressentir des maux de tête après quelque temps. Ceux-ci sont dûs à l'excédent de CO<sub>2</sub>. Une bonne ventilation est donc particulièrement utile dans des bureaux, par exemple.

• **la climatisation:** la solution idéale pour rafraîchir une pièce afin d'optimiser le confort au sein de votre habitation ou créer une ambiance de travail agréable dans



Un souffle d'expertise, une bouffée de professionalisme, un vent de confiance...



Chauffage



+352 26 39 27 1



+352 26 39 27 20



info@eri-sa.lu



6, rue Gustave Loosé  
L-8346 Grass

Etude ●  
Installation ●  
Maintenance ●  
Vente ●  
Location ●

un bureau, et diminuer les dépenses énergétiques. Si vous optez pour l'installation d'une pompe à chaleur air-air, vous disposez d'un système de climatisation en été et d'un système de chauffage en hiver.

- **la déshumidification:** débarrassé de son humidité, l'air est ensuite réchauffé avant d'être réinjecté dans la pièce. Le déshumidificateur peut s'avérer utile dans une buanderie où le linge sèche mal, une piscine intérieure, une cave où moisissures et champignons apparaissent.
- **l'humidification:** en hiver, le chauffage des bâtiments assèche l'air ambiant. Un air trop sec entraîne des problèmes cutanés et respiratoires: peau sèche et crevasses, irritation des yeux, du nez et de la gorge, maux de tête, congestion des sinus. Des dégâts peuvent aussi être constatés aux matériaux: craquements et fissures du bois, etc. Afin de corriger le taux d'hygrométrie de l'air et maintenir le niveau de confort idéal pour la santé et les bâtiments, il faut avoir recours à un humidificateur. Un humidificateur apporte un confort à la respiration et amène une amélioration pour conjonctivites, infections nasales et bronchites.
- **la purification d'air:** le purificateur d'air convient parfaitement aux personnes qui souffrent d'asthme ou d'allergie (acariens, pollen...). Il fonctionne en aspirant l'air de la pièce, en détruisant les bactéries et particules fines grâce à son filtre électrostatique et en pulsant l'air nettoyé dans la pièce.

L'action combinée des différents procédés et technologies permettra d'obtenir de meilleures performances.

### L'analyse de la qualité de votre air intérieur

Un spécialiste ERI se rend à votre domicile pour mesurer les concentrations de particules fines contenues dans l'air, évaluer la température, le taux d'hygrométrie et la quantité de CO<sub>2</sub>. D'après ces mesures, il rédige un rapport sur la qualité de l'air et étudie la meilleure solution à mettre en place pour respirer un air sain.

«Nos systèmes de ventilation mécanique à double flux fonctionnent avec des filtres électrostatiques plus efficaces que les filtres mécaniques traditionnels. Ils permettent de séparer les particules fines et de détruire les virus et micro-organismes nocifs.»

**Thomas Rueda, fondateur et dirigeant de la société ERI**



### Pourquoi devons-nous lutter contre les particules fines ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les microparticules (PM 2,5) que l'on retrouve dans l'air seraient responsables de 1,4 % des décès dans le monde (liés entre autres au cancer des poumons). Il faut savoir que plus les particules sont petites, plus elles pénètrent profondément dans l'appareil pulmonaire.

### La maintenance des installations

La durée de vie moyenne des installations varie entre 10, 15 et 20 ans selon les modèles (voire même à vie en ce qui concerne les purificateurs d'air). «Chez ERI, nous proposons des contrats d'entretiens annuels. Nous sommes formés et équipés pour procéder au remplacement des filtres électrostatiques, au nettoyage des bouches d'aération et du groupe de ventilation du système de ventilation mécanique contrôlée (VMC). Un nettoyage complet du réseau de gainage est également conseillé après 5 à 10 ans d'utilisation de la VMC. Les systèmes de climatisation, de déshumidification et de purification d'air devront aussi être nettoyés pour éviter la prolifération de bactéries, champignons, moisissures, poussières. Les cylindres des humidificateurs se remplissent de calcaire au fil du temps et doivent être remplacés. Pour ne pas mettre en danger leur santé, nous conseillons vivement les particuliers à veiller à l'entretien annuel de leur installation.», conclut Thomas Rueda, fondateur et dirigeant de la société ERI. ●

**Coordonnées de la société ERI:**

**Tél.: +352 26 39 27 1 - [www.eri-sa.lu](http://www.eri-sa.lu) - [info@eri-sa.lu](mailto:info@eri-sa.lu)  
6, rue Gustave Loosé L- 8346 Grass**



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](http://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



# Fibromyalgie: Schmerzen – immer und überall!



Fibromyalgie („Fibro“ für Sehnen und Bänder, „my(o)“ für Muskeln und „algia“ für Schmerzen) ist eine mit Schmerzen verbundene Krankheit im ganzen Körper – oftmals begleitet von ständiger Müdigkeit und Schlafstörungen. Diese chronische Krankheit kann bei Betroffenen zu sehr schweren Lähmungen führen.

Céline Buldgen .....

Fibromyalgie betrifft etwa 2 % der Weltbevölkerung und tritt in der Regel im Alter zwischen 30 und 60 Jahren auf. Obwohl immer mehr junge Patienten (vor dem 30. Lebensjahr) von dieser Krankheit betroffen sind, erkranken Kinder eher selten daran. Zwischen 80 und 90 % der Betroffenen sind Frauen.

## Symptome

Menschen mit Fibromyalgie klagen über Schmerzen, die als Verbrennungen, Stromschläge oder Krämpfe empfunden und von anderen abnormalen Empfindungen wie Kribbeln, Stechen oder Taubheitsgefühlen im ganzen Körper begleitet werden.

Diese Schmerzen werden in der Regel durch Anstrengung, Stress, Müdigkeit, Wetterwechsel und Kälte verstärkt bzw. durch Ruhe, Urlaub, heiße Bäder, trockenes, heißes Wetter und leichte körperliche Bewegung gelindert.

Mehrere Symptome sind mit Schmerzen verbunden und verändern sich mit der Zeit:

- Kopfschmerzen,
- kognitive Störungen: Verlust des Kurzzeitgedächtnisses, Konzentrationsstörungen,
- emotionale Störungen: Depression, Angst, emotionale Belastung,
- Verdauungsstörungen: Reizdarm (Verstopfung, Durchfall, Krämpfe), Sodbrennen, gastroösophageale Refluxerkrankung,
- temporomandibuläre Dysfunktion, d. h. Schwierigkeiten beim Öffnen oder Schließen des Mundes,
- morgendliche Gelenksteifigkeit,
- eine beschleunigte Herzfrequenz,
- usw.

Jedoch sind diese Symptome nicht spezifisch für die Fibromyalgie. Deshalb ist es wichtig, seinen Arzt aufzusuchen.

*„Die chronischen Schmerzen sind in der Regel auf den Nacken, die Schultern, den Rücken, das Becken und die Hände begrenzt, können aber in jedem Körperteil auftreten. Sie können stark oder nur leicht unangenehm sein. Glücklicherweise gibt es auch Remissionsphasen.“*

chen und zu prüfen, ob diese Symptome keine Anzeichen für andere Krankheiten sind (psychische Störung, entzündliches Rheuma, Krebs, Erkrankung der Schilddrüse...).

## Mögliche Ursachen

Die eigentliche Ursache der Fibromyalgie ist noch nicht geklärt. Wissenschaftliche Studien zeigen jedoch mehrere Faktoren, die vermutlich die Symptome verursachen: genetische Faktoren, keine Deregulation von Stressreaktionen, Hypervigilanz (Lärm, Schmerzen), eine deutliche Abnahme des Tiefschlafes oder ein hyperaktiver Lebensstil.

Darüber hinaus unterscheiden einige Experten zwischen primärer Fibromyalgie (ca. 80 % der Fälle) und sekundärer Fibromyalgie, die nach bestimmten Krankheiten (rheumatoide Polyarthrit, Arthrose usw.) auftritt oder durch einen schweren Unfall ausgelöst wird.

## Diagnose

Um die Diagnose Fibromyalgie zu bestätigen, stützt sich der Arzt auf verschiedene Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, kognitive Probleme und unerklärliche chronische Schmerzen (über einen längeren Zeitraum von mehr als drei Monaten).

Mit einem Schmerztest (z. B. 18-Druckpunkte-Test – reagieren 11 der 18 „Tender Points“ bei Fingerdruck, bestätigen dies die Diagnose) werden die schmerzhaften

## Wussten Sie?

- Das Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) verfügt über ein Schmerzbehandlungszentrum, im Pavillon bei der CHL-Kannerklinik (Tel.: +352 4411 6136 – sec.douleur@chl.lu).
- Die Hôpitaux Robert Schuman (HRS) haben ebenfalls eine auf Schmerzen spezialisierte Abteilung (Tel.: +352 28 88 88 4546 – douleur@hopitauxschuman.lu).

Stellen und die Schwere der Symptome festgestellt. Auch besteht die Möglichkeit, zusätzliche Untersuchungen durchzuführen, wie z. B. die funktionelle MRT zur Erkennung zerebraler Funktionsstörungen, eine erhöhte Hirndurchblutung durch Schmerzreize, Gewalt oder Stress.

## Mit Fibromyalgie leben

Fibromyalgie wirkt sich unweigerlich auf das familiäre, soziale und berufliche Leben aus. So muss der Betroffene lernen, seinen Lebensstil durch die Kombination von Ruhe- und Aktivitätszeiten zu ändern, Stress weitestgehend abzubauen und aktiv an seiner Behandlung teilzunehmen.

Verständnis, Zuhören und Unterstützung von Familie und Freunden hilft dem Erkrankten auch, sich besser zu fühlen und die Lebensqualität schneller zu verbessern.

*„Fibromyalgie-Patienten haben eher eine perfektionistische Einstellung, ein geringes Selbstwertgefühl und ein hohes Anerkennungsbedürfnis.“*

## Therapeutische Ansätze: Vielfalt und Komplementarität

Die medizinische Behandlung der Fibromyalgie zielt in erster Linie auf Schmerzlinderung und eine Verbesserung des Schlafes ab. Neben der Verschreibung von Medikamenten (Lyrica, Schmerzmittel, trizyklische Antidepressiva usw.) werden vor allem multidisziplinäre Ansätze empfohlen, insbesondere für Menschen mit schweren Einschränkungen bei alltäglichen Tätigkeiten, die nicht auf eine einzige Behandlung – medikamentös oder nicht – ansprechen. Dies können sein:

- physiotherapie und Fitnessübungen,
- psychiatrisches Assessment und eine entsprechende Behandlung,
- kognitive Verhaltenstherapie,
- alternative Medizin: Akupunktur, Sophrologie, Qi Gong, Entspannung, Hypnose, Selbsthypnose,
- wiederholte transkranielle Magnetstimulation,
- medizinisches Cannabis (das in einigen europäischen Ländern legal erhältlich ist). ●

Quellen:

- [www.suisse-fibromyalgie.ch/fr](http://www.suisse-fibromyalgie.ch/fr)
- Interview mit Anne Smit, Vorsitzende der Schweizerischen Fibromyalgie-Vereinigung.

## „Ich bin 31 Jahre alt und in einem 80-jährigen Körper gefangen.“

Welche Zukunft habe ich, wenn ich weiß, dass ich für den Rest meines Lebens leiden werde? Marjorie Godin (Name geändert) stellte sich diese Frage, als ihre Fibromyalgie im Januar 2017 nach mehr als einem Jahr diagnostischer Irrwege, Verunsicherung und Sorgen bestätigt wurde. Heute ist sie jedoch zuversichtlich und hofft, wieder zu einer gewissen Lebensqualität zurückzufinden.

### Wie machte sich deine Fibromyalgie bemerkbar?

„Ich habe meinen Vater vor fast zehn Jahren durch Lungenkrebs verloren. Ich erlebte seine Krankheit und seinen Tod mit Wut, Traurigkeit und vor allem mit einem riesigen Gefühl von Ungerechtigkeit. Angesichts dieser sehr emotionalen Belastung ließ mein Körper mich körperlich und geistig im Stich. Ich litt drei Jahre lang an Depressionen und Burn-out. Zu dieser Zeit wurde mein Körper immer schwerer und schmerzte zunehmend. Meine Bewegungen waren langsam, weniger genau, mit dem Gefühl, sich bei Bewegungen, beruflichen Aufgaben oder Aktivitäten im Alltag zu verausgaben oder sich dazu zwingen zu müssen. Ich verstand nicht, was mit mir los war, sprach aber nicht darüber. 2016 konnte ich nach mehr als eineinhalb Jahren ärztlicher Behandlung und Teilzeit zur Genesung endlich wieder in Vollzeit als Krankenschwester zurückkehren. Ich liebte meinen Job, investierte aber Körper und Seele in meine Arbeit, in Weiterbildungen und in das Verhältnis zu den Patienten. Der Druck aufgrund meines Arbeitsrhythmus war eine Belastung. Von heute auf morgen konnte ich meine rechte Hand nicht mehr richtig bewegen (Taubheit, Kribbeln, mangelnde Feinmotorik, Schmerzen), bis sie völlig blockiert war. Auf ärztlichen Rat hin wurde das Karpaltunnel-Syndrom operiert. Die postoperative Behandlung verlief nicht gut, meine Hand erholte sich trotz Medikamenten und Physiotherapie nicht. Später erfuhr ich, dass der Arzt mich ohne richtige Diagnose operiert hatte, obgleich die klinischen Anzeichen auf ein Karpaltunnel-Syndrom hinwiesen. Einige Wochen später breiteten sich die Symptome auf die linke Hand und dann auf den ganzen Körper aus. Die Schmerzen wurden immer schlimmer und mein Körper wurde ‚gelähmt‘. Ich fühlte mich in meinem Körper eingeschlossen, konnte ich ihn nicht mehr nach eigenem Willen kontrollieren. Gehen, waschen, essen usw. be-

reiteten mir große Probleme... Ich konnte quasi nichts mehr ohne fremde Hilfe machen. Man hätte meinen können, ich sei eine 80-jährige Oma!“

### Was war das Schlimmste für dich damals?

„Mich manchmal von den Ärzten missverstanden zu fühlen. Obwohl ich extrem litt, bekam ich zu hören: ‚Die Ergebnisse Ihrer medizinischen Untersuchungen zeigen keine Auffälligkeiten. Sie sind nicht krank. Gehen Sie besser zu einem Psychiater oder einem Psychologen.‘ Ich weinte deswegen.“

### Hast du viele Schübe oder schlechte Tage?

„Ja, mindestens einmal im Monat. Zunächst war ich ein komplexer klinischer Fall für die Ärzte. Natürlich hatte ich deutliche Anzeichen einer Fibromyalgie, aber das allein erklärte nicht alle meine Symptome. Später wurde festgestellt, dass ich auch eine rheumatoide Polyarthritide habe, eine chronisch entzündliche Erkrankung der Fuß- und Handgelenke. Die beiden Krankheiten ‚bekämpfen‘ sich jedoch gegenseitig, eine will die andere ‚besiegen‘. Dadurch verschärfen sich meine Symptome und ich habe häufiger schlechte Tage. Jeder Schub ist eine reversible Verschlechterung meiner körperlichen und neurologischen Symptome, mit einem 4-5-tägigen Höhepunkt. Sie äußern sich vor allem durch einen Verlust der Muskelkraft und allgemeine Schmerzen, weswegen ich im Bett bleiben muss und auf Hilfe im Alltag angewiesen bin – zudem begleitet von Sprach- und Gedächtnisstörungen sowie Stimmungsschwankungen.“

### Haben sich deine Symptome seit der Diagnose verbessert?

„Ja, natürlich. Obwohl ich immer noch nicht arbeiten gehen kann, helfen mir die Medikamente sehr, wenn ich nicht gerade einen Schub habe. An manchen Tagen kann ich mehrere hundert Meter laufen, an anderen brauche ich Hilfe. Auch heute noch ist es schwierig für mich zu akzeptieren, dass ich nicht mehr zu 100 % autonom sein werde.“

### Wie gehst du im Alltag mit den Schmerzen um?

„Wer Fibromyalgie hat, hat ununterbrochen Schmerzen, jeden Tag, mehr oder weniger intensiv je nach Wetter, Stress, Emotionen, Ernährung...“

### Hast du immer noch Hoffnung, was die Zukunft angeht?

„Anstatt meine Fibromyalgie zu bekämpfen, habe ich akzeptiert, dass sie Teil meines Lebens ist. Jetzt lerne ich, im Moment zu leben, jeden Augenblick dieses ‚neuen‘ Lebens mit der Krankheit zu genießen, und so viele positive Erfahrungen wie möglich daraus zu ziehen. Ich vertraue auf meine Ressourcen, um weiterzumachen und eine schöne Zukunft zu haben.“ ●

**NEU**

# Die Massage Lounge

## Produkte zur Selbstmassage

**NEU – Apothekers Original Magnesium MuskelSchaum**  
Relaxed verkrampte Muskeln.

Der Neue Apothekers Original Magnesium MuskelSchaum entspannt wohltuend Muskelkrämpfe, Muskelzerrungen und Gelenkschmerzen. Durch eine leichte Massage auf den betroffenen Stellen, wird das Magnesium schnell aufgenommen und relaxed verkrampte Muskeln. Der Magnesium MuskelSchaum wirkt mit einer Mischung aus Magnesiumaspartat und Magnesiumsulfat kombiniert mit einem Aktiv-Wärme-Komplex. Der wohltuende Effekt tritt sofort ein.



**NEU – Apothekers Original Vital Gel Medizinprodukt**  
Zur Nacken- und Schulter-Selbstmassage.

Das Neue Apothekers Original Vital Gel Medizinprodukt löst, entspannt und vitalisiert bei Nacken- und Schulterverspannungen. Die Beschwerden werden gelindert und die Beweglichkeit wieder aktiviert. Das Medizinprodukt besticht durch seinen höheren Wirkstoffgehalt, seine schnellere Mobilisierung, die intensivere therapeutische Wirkung und den neuen Carrier Gaultheria-Öl für mehr Tiefenwirksamkeit. Das Apothekers Original Vital Gel wirkt in zwei Phasen mit der Kalt-Warm-Therapie: Zunächst erfolgt eine intensive Kühlung, anschließend eine wohltuende Wärme. Diese Wärme gelangt durch die durchblutungsfördernde Massage in tiefere Muskelschichten und entspannt nachhaltig.

Sie erhalten den neuen Apothekers Original Magnesium MuskelSchaum im 200 ml Schaumdosierer sowie das Apothekers Original Vital Gel als Medizinprodukt im 185 ml Pumpmassagespender frei in Ihrer Apotheke.



SÉNIORS

## La filière gériatrique se développe aux Hôpitaux Robert Schuman

Nouvelle directrice du Pôle Gériatrie des Hôpitaux Robert Schuman (HRS) depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018, le Dr Ana Sanchez Guevara fait le point sur les adaptations apportées par la nouvelle loi hospitalière sur la prise en charge des sujets âgés au Luxembourg et la restructuration de la filière gériatrique des HRS.

Céline Buldgen .....

Située sur le site de l'Hôpital Kirchberg et de la Clinique Sainte Marie, la filière gériatrique des Hôpitaux Robert Schuman propose une offre de soins complète au service de la personne âgée de plus de 75 ans.

### Missions de la filière

Ses objectifs:

- améliorer l'accès du patient gériatrique à des soins appropriés et optimiser son parcours au sein de l'hôpital,
- assurer une évaluation gériatrique standardisée à tous les patients âgés afin de repérer les risques de fragilité et de dépendance pour mieux adapter le plan de soins,

- assurer un accès rapide en soins de revalidation et de rééducation fonctionnelle, et réduire ainsi la durée d'hospitalisation du patient âgé admis en service de médecine ou de chirurgie.

### La fragilité du sujet âgé, une priorité !

Entrée en vigueur ce 1<sup>er</sup> avril 2018, la nouvelle loi hospitalière répond aux grands défis que rencontre notre système de santé face au vieillissement démographique. L'une des exigences imposées par le ministère de la Santé est la nette augmentation du nombre des lits de rééducation gériatrique (moyen séjour) passant de 105 à

«Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018, la filière gériatrique développe un nouveau concept d'ortho-gériatrie destiné aux patients âgés hospitalisés pour une fracture de hanche ou du genou consécutive à une chute.»

310 lits. «C'est la première fois qu'un plan hospitalier introduit le concept de «moyen séjour» permettant à chaque sujet âgé de bénéficier d'un parcours de soins plus long à l'hôpital. C'est un tournant historique, mais il reste encore un peu de chemin à parcourir. Le vieillissement et l'allongement de la durée de vie grâce au progrès médical confrontent les pouvoirs publics au problème crucial de la perte d'autonomie et de dépendance des sujets âgés. Les patients âgés fragiles consomment deux fois plus de soins de santé que les individus robustes. Face à une offre de soins et une demande de soins qui ne cessent d'accroître, les hôpitaux doivent engager du personnel et les former. Aujourd'hui, plus que jamais, le ministère de la Santé doit prévoir une tarification spécifique aux praticiens pour les soins apportés aux sujets âgés.», explique le Dr Sanchez Guevara.

Autre exigence du ministère de la Santé: la gériatrie aiguë (court séjour) fait désormais partie des 19 services de base que doit obligatoirement offrir chaque établissement hospitalier.

Le Dr Sanchez Guevara commente: «Les Hôpitaux Robert Schuman viennent d'ouvrir une unité de gériatrie aiguë permettant d'accueillir les personnes âgées fragiles qui connaissent une décompensation aiguë de leur état de santé, pour une durée moyenne de 14 jours. L'une des missions de l'unité de gériatrie aiguë est d'agir précocement et dès le premier jour d'hospitalisation afin d'assurer un retour à domicile rapide et en toute sécurité. Il faut savoir que l'hospitalisation d'une personne âgée peut entraîner un déclin fonctionnel et une perte d'autonomie. La prise en charge du sujet âgé relève d'une évaluation globale (clinique, fonctionnelle, cognitive et psycho-sociale) pour parer à ses fragilités potentielles.»

Une fois la maladie aiguë traitée, le patient pourra rentrer au domicile ou en maison de repos et de soins, à condition que son état de santé cognitif, fonctionnel et psycho-social le permette. Le cas échéant, il sera transféré dans le service de Rééducation Gériatrique, localisé actuellement à la Clinique Sainte Marie à Esch-sur-Alzette, pour un suivi complémentaire. Les patients atteints d'une affection neurologique ou orthopédique peuvent également être admis en revalidation après leur passage en service de médecine/chirurgie classique. Le service dispose de 90 lits à la Clinique Sainte Marie.

## Actualités et perspectives

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018, la filière gériatrique développe un nouveau concept d'ortho-gériatrie destiné aux patients âgés hospitalisés pour une fracture de hanche ou du genou consécutive à une chute. L'organisation ortho-gériatrique prévoit que le patient soit hospitalisé dans le service de traumatologie avec une prise en charge conjointe entre le chirurgien et le médecin gériatre. Les objectifs de cette prise en charge sont de réduire la morbi-mortalité, maintenir le statut fonctionnel et favoriser le retour du patient dans son lieu de vie antérieur. Les patients atteints d'une maladie d'Alzheimer ou d'une démence apparentée et présentant des troubles du comportement en phase aiguë (cris, agitation, agressivité...) pourront bénéficier prochainement d'un accueil spécifique au sein d'une unité cognitivo-comportementale. Localisée à la Clinique Sainte Marie, cette unité a ouvert ses portes au mois de septembre et accueille entre 15 et 20 patients. «Ils y bénéficieront d'un environnement limitant les perturbations extérieures, tout en offrant la possibilité de déambulation dans le service et plus de souplesse dans les horaires de mises au lit et des repas. Dans une démarche thérapeutique, de préférence non médicamenteuse, nous voulons permettre un répit aux familles et rendre possible un retour à domicile.», note le Dr Sanchez Guevara.

L'hôpital de jour existera bientôt sous deux formes aux Hôpitaux Robert Schuman. Actuellement, seul l'hôpital de jour de rééducation gériatrique est proposé comme alternative à l'hospitalisation stationnaire en Rééducation gériatrique. La création d'un hôpital de jour d'évaluation rattaché au service de gériatrie aiguë, au cours du dernier trimestre 2018, permettra de proposer un bilan gériatrique regroupant sur une journée l'ensemble des évaluations et examens nécessaires. A la fin de la journée, un plan de soins personnalisé sera partagé avec le patient, le médecin traitant et le réseau de soins à domicile.

Le déménagement de la Clinique Sainte Marie sur le site du Kirchberg est prévu pour 2022. Le Dr Sanchez Guevara s'en réjouit: «Le regroupement de l'ensemble des services de gériatrie (avec tout de même plus de 120 lits !) sur un seul site optimisera la prise en charge de patients âgés fragiles, et simplifiera le parcours du patient». ●

«C'est la première fois qu'un plan hospitalier introduit le concept de «moyen séjour» permettant à chaque sujet âgé de bénéficier d'un parcours de soins plus long à l'hôpital.» déclare le Dr Ana Sanchez Guevara.

# La sexologie: compréhension et évolution, du nouveau né à l'adulte

Une sexualité épanouie commence par une ouverture sur soi et sur l'autre. Parler de sexe, aborder la sexualité humaine, n'est pas chose facile. Et pourtant faire l'amour reste pour l'homme et la femme un besoin, un langage, un lien.

Fabienne Juncker-Quainon,  
conseillère conjugale et familiale, sexothérapeute

**La sexualité naît avec le bébé.** Sexué fille ou garçon, le petit enfant va du jour de sa naissance au fil de sa croissance développer ses caractères sexuels et initier sa propre sexualité.

Par le biais des soins et du toucher maternel, il prendra conscience de son corps et des plaisirs qui peuvent en émerger. Ses sens seront en éveil et interviendront dans la perception qu'il aura de l'entourage, permettant l'élaboration d'un cadre sécurisant propice à son bon développement.

**La petite enfance (vers 2 ans)** est marquée par l'acquisition du moi et le détachement progressif maternel. L'enfant découvre qu'il est UN et par là même les autres. De la naissance à 2 ans, la sexualité est réflexive et l'enfant ne fait qu'explorer une partie de son corps en vue de se connaître.

**Entre 3 et 5 ans**, les questionnements sont plus précis. L'enfant s'explore et découvre les différences sexuelles non sans s'interroger. Il est important dans sa quête de savoir de bien l'accompagner pour lui permettre de se construire psychologiquement et sexuellement. Qu'il soit curieux, qu'il s'observe et observe l'autre dans ses différences, qu'il veuille comprendre l'utilité, et le pourquoi des différences est strictement normal.

Ses questionnements ne sont pas malsains. Plus il aura d'explications à ses questions ou ses attitudes, plus il saura s'ouvrir à sa sexualité sans être brimé, attentif aux règles qui l'accompagnent.



**Entre 6 et 8 ans**, l'enfant ira plutôt chercher des réponses aux questions qu'il se pose auprès de pairs (enfants du même âge). Cette période est dédiée à la consolidation de l'identité de genre et l'enfant a pour objectif de définir sa place.

**Après 8 ans et ce jusqu'à 10 ans**, les questions deviennent plus rares, la curiosité est plus scientifique et trouve ses réponses dans des livres.

C'est le début des fantasmes et des idylles. La masturbation (activité sexuelle personnelle s'accompagnant de ressentis de bien-être et plaisir) peut être présente, apai-

sant les tensions et renvoyant aux sensations agréables que peuvent produire les caresses.

**A 11/12 ans**, le plaisir se mêle à la curiosité, dans la confusion parfois des sentiments.

**De 12 à 18/20 ans**, on entre dans la puberté. Phase de vie à la fois difficile et cruciale dans un processus de construction identitaire. L'adolescent(e) voit son corps changer, a besoin de s'affirmer, et amorce les premières relations amoureuses. Il ou elle veut plaire, s'intégrer, se fondre auprès de ses pairs, tout en exprimant ses propres différences afin de s'identifier individuellement. Il ou elle souhaite un corps culturellement accepté, tandis que son propre corps biologique s'en éloigne.

Ainsi en seront perturbées les expressions de leur sexualité. Ils ou elles sont tourmenté(e)s entre s'accepter et se vivre tel qu'on est ou être accepté des autres et ce conditionner pour cela. C'est l'époque du mimétisme (faire comme les autres ado), des défis (se prouver à soi et aux autres), des expériences (expérimenter pour grandir et s'affirmer).

Il est donc important dans cette période pour les parents:

- D'entourer: rester présents, écouter, recadrer et protéger.
- D'éviter: d'imposer, de rejeter, de stigmatiser, de dénigrer, de mépriser, ou de violenter.
- Parler de sexualité n'est pas toujours nécessaire, mais rester ouvert à le faire si l'ado le souhaite

## Quelques définitions

**Le sexe** représente l'appareil reproducteur de chaque individu, et détermine ainsi sa spécificité biologique dans l'acte sexuel. Il y a donc le sexe féminin (la femme) et le sexe masculin (l'homme). Chaque sexe se différencie par une anatomie propre, celles-ci compatibles morphologiquement afin de permettre la reproduction et perpétuer l'espèce.

**Le genre** s'attache aux distinctions sociales des individus masculins et féminins. Il réfère des diffé-

rences sociales, non sans conséquences psychologiques, mentales, économiques et démographiques. Du genre va découler: l'éducation, la place, le statut, et la reconnaissance sociétale de chaque individu.

**La sexualité** est l'étude des phénomènes reproductifs biologiques des organismes, comme l'humain. Mais également des comportements sexuels permettant cette reproduction, tout comme des phénomènes culturels en lien avec ces comportements. Ainsi elle s'intéresse également aux mœurs, aux croyances, aux valeurs et aux représentations sexuelles en perpétuelle évolution.

## La sexologie et le sexologue

**La sexologie** correspond à l'enseignement de tous les paramètres concernés par la sexualité. Ils sont anatomiques, physiologiques, anthropologiques, neurobiologiques, psychologiques, socioculturels, spirituels, éducationnels et relationnels. La sexologie est donc une discipline imposant une connaissance de l'humain dans son entièreté.

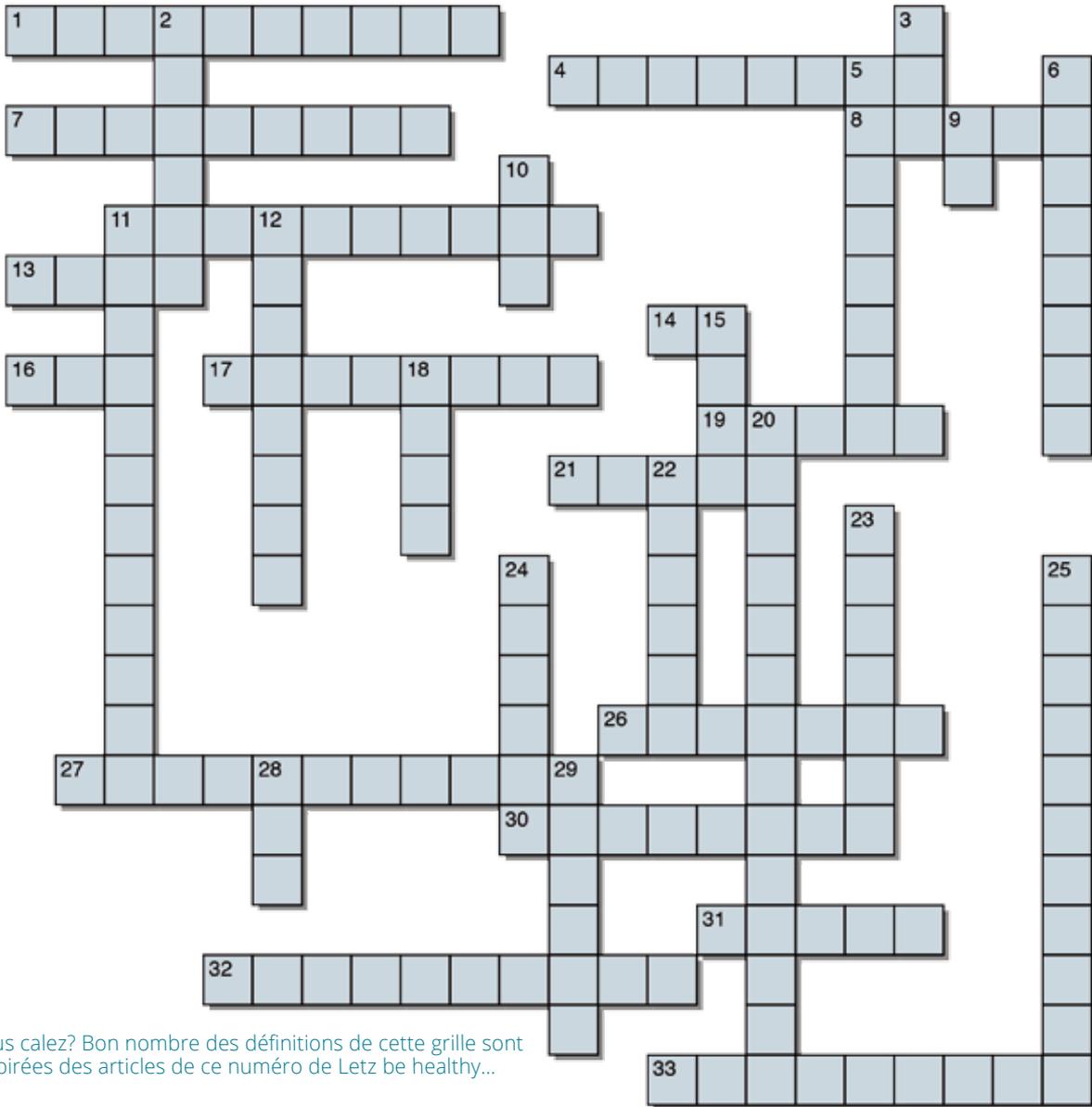
**Le sexologue** ou le sexothérapeute a étudié la sexologie, il peut ainsi, accompagner les individus dans la compréhension et l'évolution de leur sexualité propre et conjugale à des fins d'épanouissement.

est primordial. Ce qu'ils ou elles veulent, c'est pouvoir être écoutés et entendus.

- Si on ne sait pas répondre, oser le dire et renvoyer vers une source fiable.
- Si on est mal à l'aise, choisir le parent le plus disponible des deux dans cette communication pour le faire.
- Sachez regarder et écouter votre ado, sans jamais oublier qu'il n'est pas vous, et tenant compte de lui ou d'elle.

A partir de là, s'amorce la sexualité adulte jalonnée du passé et de son ouverture et éducation à la sexualité et du présent construit sur les rencontres et expériences sexuelles, des histoires amoureuses, du quotidien et de la place laissée au plaisir sexuel dans une société hyper formée et hyper sexuée. ●

# LETZ PLAY



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

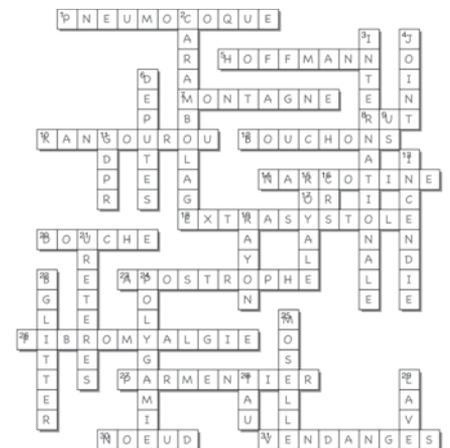
## Horizontalement

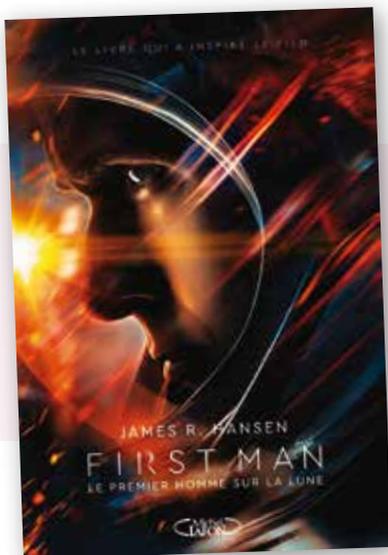
1. Les plus fines ne sont pas les plus nobles
4. Typiquement indien
7. N'a plus de maisons
8. Va par sept
11. Trouble de l'humeur sujet d'une chanson célèbre
13. Regarde
14. S'éleve avec la température
16. Sur les rails
17. Application luxembourgeoise pour trouver un médecin
19. On le préfère musical
21. Marque
26. Dépollue
27. Plante médicinale ayurvédique
30. Touche parfois les fesses
31. Vont par sept
32. Notre ère l'est
33. Avant terme

## Verticalement

2. Ville de paix
3. Oiseau papal
5. Adaptogène
6. Encore fort pratiquées par les électriciens
9. On le préfère de réunion
10. La prochaine romaine
11. Bon pour le foie
12. Note
15. Rétablit l'équilibre
18. Or jaune
20. Eclaire l'âme
22. Porte parfois sa croix
23. Au coeur de l'oeil
24. Coupe
25. Réunion de quatre familles
28. Urgence
29. Actrice à voir au TNL

## Solution du mois d'octobre





## Participez aux concours Letz be healthy!



### Gagnez des exemplaires du roman *First Man*

**La vie de Neil Armstrong, la biographie officielle.  
Merci aux éditions Michel Lafon.**

«Une magnifique biographie autorisée débordant de recherches révolutionnaires, d'anecdotes inédites et d'une analyse impartiale... Hansen devrait être félicité pour avoir décodé l'énigmatique Armstrong: un héros de l'espace [...]» Douglas Brinkley, The New York Times Book Review

«C'est un petit pas pour l'homme, mais un grand pas pour l'humanité.» Le 20 juillet 1969, le monde entier, fasciné, entend pour la première fois cette phrase alors que Neil Armstrong s'apprête à poser le pied sur la Lune. Près de 50 ans plus tard, ce véritable héros de la course spatiale, toujours adulé, reste entouré d'un voile de mystère. Pour enfin le lever, l'historien James Hansen a consacré plusieurs années de sa carrière à l'élaboration de ce récit, seule biographie autorisée par Armstrong. Avec plus de 50 heures d'interviews exclusives et un accès privilégié aux documents privés et récits familiaux, *First Man* est un témoignage complet de la vie publique, privée et secrète de l'astronaute qui a changé à jamais le cours de l'Histoire.

Professeur émérite d'histoire à l'université d'Auburn, en Alabama, et ancien historien de la NASA, James Hansen est l'auteur de douze ouvrages dédiés à l'histoire de l'aérospatiale. Il est également coproducteur du biopic sur Neil Armstrong (interprété par Ryan Gosling), *First man*, réalisé par Damien Chazelle (remarqué pour son film *La La Land*), en salle depuis octobre. ●

### NOUVEAU

Découvrez les produits pour automassage  
Die Massage Lounge

**Tentez de gagner un double cadeau:  
*Le tout nouveau Apothekers Original  
Magnesium MuskelSchaum Relaxed  
verkrampfte Muskeln...***

Combinaison d'un mélange d'aspartate de magnésium et de sulfate de magnésium dans un complexe chauffant, pour une relaxation rapide des crampes musculaires.

**Mais aussi le  
*Apothekers Original Vital Gel  
Medizinprodukt Zur Nacken- und  
Schulter- Selbstmassage...***

Un dispositif tout à fait novateur qui agit en deux temps: froid intense puis chaleur apaisante pour soulager les tensions du cou et des épaules.

letz.be  
healthy.lu

Pour participer, rendez-vous sur [letzbehealthy.lu](http://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: 30 novembre 2018.

## SORTIR

# Les moments **culture** à ne pas manquer !

Jeff Wall, Tattoos and Shadows, 2000, Transparency in lightbox © Jeff Wall



## EXPO

### Jeff Wall «Appearance»

Mudam Luxembourg (le Musée d'Art Moderne Grand-Duc Jean) présente la première exposition au Grand-Duché consacrée à l'artiste canadien Jeff Wall. L'expo «*Appearance*» propose un panorama de son travail depuis la fin des années 1970 à travers une trentaine de photographies et caissons lumineux de grand format. Elle fait dialoguer quelques-unes de ses œuvres les plus emblématiques – parmi lesquelles *Picture for Women* (1979), *The Storyteller* (1986), *Restoration* (1993) et *Morning Cleaning, Mies van der Rohe Foundation, Barcelona* (1999) – avec un large groupe de photographies récentes dont plusieurs présentées pour la première fois dans une institution muséale en Europe.

**Où ? MUDAM Luxembourg, jusqu'au 6 janvier 2019, [www.tnl.lu](http://www.tnl.lu)**

## THEATRE

### Hiroshima mon amour...

Une jeune actrice française se rend au Japon en 1957 et s'éprend d'un architecte japonais. Au matin de leur première nuit d'amour, elle lui griffe l'épaule. Ses gestes lui rappellent un autre amant, le premier, un soldat allemand. Il fut tué sous ses yeux, elle fut tondue. Sous le ciel d'Hiroshima, la mémoire de l'amour défunt nourrit l'amour naissant... Après *Le Navire Night* en 2017, Fanny Ardant revient au Théâtre National du Luxembourg avec



un texte puissant de Marguerite Duras. Une rencontre entre une écriture exceptionnelle et cette voix tellement singulière, tellement envoûtante.

**Où ? Théâtre national de Luxembourg, 14 décembre, [www.tnl.lu](http://www.tnl.lu)**

## STAND UP

### Si vous voulez rire, c'est Maintenant ou Jamel !

Après 6 ans d'absence, Jamel est de retour sur scène, son terrain de jeu favori. Entre vie personnelle et sujets d'actualité, l'humoriste français démonte les jeux de pouvoirs, nous parle de la peur ou encore du racisme décomplexé. De son père à Donald Trump, de ses enfants à la psychologue scolaire en passant par le Marrakech du rire, tous les sujets y passent avec toujours ce ton et cette impertinence qui le rendent unique et drôlissime.

**Où ? Rockhal, mercredi 21 novembre, [www.rockhal.lu](http://www.rockhal.lu)**

Servane Calmant



# B.Mask Glitter

MASQUE  
PEEL-OFF

Sublimateur de  
Teint Brillant



## GLOW MASK GLITTER

- Masque peel-off anti-ride pailleté
- Texture JELLY
- Parfumé à la fraise

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT



**Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle**

Chaque mardi de 13h30 à 15h30.  
Salle de conférence au 1<sup>er</sup> étage du site CHL Maternité

**Mardi 06 novembre**

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

**Mardi 27 novembre**

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

**Mardi 04 décembre**

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

**Café éthique**

**Lundi 19 novembre de 14h45 à 16h**  
«Quelles implications du patient/ou de la famille dans la décision d'arrêt de la chimiothérapie»

Lieu: Salle de staff Unité 26, 2<sup>ème</sup> étage, CHL Centre

**Lundi 10 décembre de 13h à 14h**

«La polyvalence, un atout»  
Département gynécologie-obstétrique  
Salle de réunion, CHL Maternité



**HÔPITAL KIRCHBERG**  
www.hkb.lu

**Exposition photo «Portaits sauvages» de Marc Schlim**

**28 octobre au 18 novembre**  
Espace Artime, Hôpital Kirchberg, 1<sup>er</sup> étage, aile nord au-dessus de l'accueil principal

**Journée de sensibilisation au diabète**

**14 novembre 11h00-15h00**  
Université de Luxembourg  
Belval- Maison du Savoir  
2, avenue de l'Université  
Esch-sur-Alzette

**Marché de Noël des Hôpitaux Robert Schuman**  
**30 novembre, 09h00-18h00**  
Hôpital Kirchberg

**10 Jahre Tagesklinik an der Nationalen Abteilung für Jugendpsychiatrie**

**22. November - 17.00 Uhr**  
Fachtagung zum Thema „Resilienz“  
Universität Luxemburg, Belval  
Maison du Savoir, Raum 3.520  
2, avenue de l'Université  
Esch-sur-Alzette

**ZITHAKLINIK**  
www.zithaklinik.lu

**Exposition «Sans paroles» de Nicole Huberty**

**5 novembre au 17 décembre 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-Rückenyooga**

**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



### Kurse in der Schwangerschaft:

#### **Geburtsvorbereitung**

*Itzig: Beginn jeweils im Dezember*

#### **Hypnobirthing®**

*In Luxemburgisch/Deutsch, in Itzig:*

*Beginn jeweils im Dezember*

*En français: consultations sur demande*

*In English: on request*

#### **Yoga für Schwangere**

*Fortlaufender Kurs in Itzig: im*

*November und Dezember jeweils*

*donnerstagabends*

#### **Fit for 2**

*Fortlaufender Kurs in Itzig: im*  
*November und Dezember jeweils*  
*mittwochabends*

### Kurse nach der Geburt:

#### **Rückbildung**

*Itzig: ab Dezember jeweils*  
*mittwochnachmittags*

#### **Kurse mit Babys und Kleinkindern:**

#### **Babymassage (1-6 Monate)**

*Dudelange: ab November jeweils*  
*dienstagnachmittags*

*Itzig: ab Dezember jeweils*  
*mittwochnachmittags*

#### **Pikler® – SpielRaum (3-24 Monate)**

*Dudelange: ab November jeweils*  
*dienstagnachmittags*

*Itzig: ab Dezember jeweils*  
*mittwochnachmittags*

#### **Pikler® – Bewegung und Spiel (2-4 Jahre)**

*Itzig, Dudelange, Grosbous und*  
*Echternach: ab November*

#### **„Migration und Diversität als Herausforderung in der Väter-/Männerarbeit“**

*Am 19.11 ab 9:00 Uhr*

*Vortrag und Workshop mit*  
*Dr. Michael Tunç*

Unsere Kurse werden fortlaufend organisiert oder entsprechend der Anfrage. Infos: [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) oder Tel.: 36 0597 (8h-12h). Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, schreiben Sie sich auf die Warteliste, damit wir Sie benachrichtigen können sobald ein neuer Kurs beginnt.



Infos: tél.: +352 40 144 22 33

[zithaaktiv@zitha.lu](mailto:zithaaktiv@zitha.lu)

### **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, concentration, attention)*
- *Kinésithérapie*
- *Ergothérapie*
- *Abonnement fitness - entraînement individuel encadré sur machines*

13 rue M. Rodange - L-2430 Luxembourg-ville



**VOTRE PÔLE SANTÉ  
ET BIEN ÊTRE  
58 RUE DE LA GDE  
DUCHESSÉ CHARLOTTE  
DUDELANGE**

**Votre pôle remise en forme  
santé et bien-être**

**10 SÉANCES  
HYDROSPA  
À GAGNER**

**ET 1000 € DE  
BON CADEAU  
OFFERTS POUR  
VOS PREMIÈRES  
CURES**

Tél.: 27 99 17 00

**Inscrivez-vous sur  
[www.htcsante-dudelange.lu](http://www.htcsante-dudelange.lu)**

[www.htc-sante.lu](http://www.htc-sante.lu)

# APRÈS HALLOWEEN



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, Samuel

**Avec l'aimable participation de**  
Pr D. Droste

**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°10055526/0

**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**  
LUXEMBOURG CULTURE SHOP

# Pour rester en forme et éviter les complications de la grippe...



## PENSEZ À VOUS FAIRE VACCINER !

La vaccination contre la grippe évite de tomber malade et de souffrir de complications parfois graves.

**Avant l'hiver, consultez votre médecin !**

**La vaccination contre la grippe est gratuite à partir de 65 ans.**

**Sante.lu**



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

Direction de la santé

Plus d'informations sur [www.grippe.lu](http://www.grippe.lu)  
En collaboration avec  
le Conseil Supérieur  
des Maladies Infectieuses

POUDRE  
... de ...  
CHARBON

# B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle  
BLANCHIMENT DENTAIRE



- Blanchit et polit naturellement les dents.
- Renforce l'émail et soulage les gencives.
- Supprime la plaque dentaire et élimine les taches.
- Procure une haleine plus saine.

DietWorld  
LE SECRET DES BELLES PLANTES

La poudre de charbon actif provient des sources les plus pures et ne contient pas de produits chimiques agressifs.

Aucun effet secondaire: ne rend pas les dents sensibles comme les blanchisseurs de dents traditionnels.

Formule protectrice double: empêche les nouveaux pigments de couleur de s'attacher à vos dents tout en les blanchissant.

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT