

Letz be healthy

GRATUIT

Brillez,
c'est jour de fête !

LE PADEL,
l'essayer c'est
l'adopter

PSYCHO:
Enfants et écrans

Tout savoir sur les
perturbateurs
endocriniens

Intemporelle
Sonia Gleis



NEU

Die
Massage
Lounge

Produkte zur
Selbstmassage

Von Orthopäden und Sportmedizinern empfohlen!



CERTAINS PRÉFÈRENT L'IGNORER
ET VOUS ?
FAITES LE TEST HIV 

**UN GESTE SIMPLE, GRATUIT ET ANONYME !
LE TRAITEMENT EXISTE**

Bionext LAB

picken
doheim

GESOND LU

LABORATOIRES RÉUNIS

KETTERHILL
LABORATOIRE D'ANALYSES MÉDICALES

LNS
LUXEMBOURG

CENTRE HOSPITALIER
EMME MAYRECH

CHdN
CHU DE NANCY

CHL
CENTRE HOSPITALIER
DE LUXEMBOURG

croix-rouge
luxembourgeoise
HIV Berodung

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

**SEMAINE EUROPÉENNE DU DÉPISTAGE : 23-30 NOVEMBRE 2018
TOUS LES LIEUX SUR DIMPS.LU**

édito



Vivons la magie des fêtes !

L'été qui a joué les prolongations se termine pour laisser tout de même sa place à l'automne. Saison qui va tout doucement nous emporter vers les fêtes de fin d'année. Tout d'abord, de Kleeschen (Saint Nicolas) arrivera à petits pas avec son acolyte den Housecker (père fouettard) le 6 décembre, pour faire vivre des moments intenses de joie et de partage aux enfants sages. L'ambiance sera festive et teintée d'une ferveur enfantine.

Puis, Noël va s'emparer de nous tous. Les boutiques regorgent déjà d'idées cadeaux et de décorations et les illuminations vont bientôt briller dans les rues de Luxembourg. Ceci pour nous donner un avant-goût de ce qui nous attend: les regards émerveillés des enfants, les sapins scintillants, les chants de Noël et les effluves divines qui chatouilleront nos narines et émoustilleront nos papilles. Noël est le plaisir des sens, une plongée dans la mémoire volontaire et involontaire guidée par des parfums, des réminiscences agréables.

Ce qui compte, c'est de partager des moments de bonheur, de voir la magie s'accomplir avec un envoûtement inhérent. Les fêtes sont une petite bulle d'oxygène dans notre monde fait d'inégalités, une période faste pour réfléchir aux valeurs qui nous guident, aux envies qui nous animent. La magie de Noël est une petite étincelle dans notre monde parfois sombre et cet ensorcellement réveille toujours l'espoir, peut être candide, d'un monde meilleur. Soyez heureux: ne pensez ni au passé, ni au futur mais profitez du moment présent et surtout, ne faites pas du mythe de Noël une corvée.

L'équipe de *Letz be healthy* vous souhaite du fond du coeur de Joyeuses Fêtes de fin d'année et vous remercie chaleureusement de votre fidélité.

Sandrine Stauner-Facques



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



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



Rejoignez notre page Facebook
Letz be healthy

Colophon en page 38

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



PHYTOTHÉRAPIE



SPORT



A TABLE

- 6..... **Beauté**
Brillez, c'est jour de fête !
- 8..... **A table**
Crème au chocolat - Pancakes
- 10..... **People**
Intemporelle Sonia Gleis
Une Luxembourgeoise qui fait carrière à Paris
- 14..... **Compléments**
Zinc: démontré depuis plus de dix ans
- 15..... **Actu**
15 sauverunevie.lu: apprendre de manière ludique
16 Journée Mondiale de la Vue 2018
- 18..... **Environnement**
Comment éviter de s'exposer aux perturbateurs endocriniens ?
- 20..... **Phytothérapie**
Quand les plantes nous aident à digérer
- 22..... **Association**
La formation professionnelle des enfants de Tougouri, au Burkina Faso
- 24..... **Forme**
Bien dans mon corps, bien dans ma tête, bien dans ma vie
- 26..... **Conseils du mois**
- 28..... **Psycho**
Du bon usage des écrans
chez les enfants
- 30..... **Sport**
Le padel, un sport où l'on prend du plaisir à jouer ensemble
- 32..... **Letz play**
- 34..... **Sortir**
- 36..... **Agenda**
- 38..... **Cartoon**



PSYCHO



SORTIR

Pharmacies de garde

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



Syndicat des Pharmaciens
Luxembourgeois

Brillez, c'est jour de fête !

Il existe en pharmacie des masques à l'or végétal, des brumes qui fixent le make-up, des parfums envoûtants, des fragrances festives, des mascaras magiciens... pour sortir de l'ombre et faire de vous la Cendrillon de minuit. Ce soir, vous serez la plus belle pour aller danser !

Servane Calmant



Quel sac s'accorde le mieux avec ma tenue ? Il manque les rince-doigts ! Comment enlever les faux plis de la nappe ? Quel menu est censé mettre tout le monde d'accord ? Quoi, tante Margot est devenue vegan à 83 ans ? Les jours de fêtes, ce sont surtout des jours de stress, alors, de un, relax !

Relax

Pour bien démarrer la soirée, commencez par faire couler un bain chaud dans lequel vous ajouterez quelques gouttes d'huile essentielle (chez Pranarôm ou Puressentiel). Pensez également à embaumer l'air de la salle de bain en faisant rentrer des fragrances nature à diffuser. Chez Pranarôm, elles sont formulées par un nez parfumeur de Grasse : des notes aériennes ou pétillantes et acidulées ou stimulante pour festoyer jusqu'à l'aube. On



vous conseille de choisir le mode zen: l'huile encens et nard sur le signe de la «Quintessence sacrée», pour une parfaite relaxation avant une nuit de folie.

Testez la médecine asiatique

Les nuits qui précèdent les réveillons, dormez ! Une bonne nuit réparatrice, c'est un véritable investissement pour la peau. Chez Jowae, on a fait appel au professeur Ki Hyun Kim, expert en plantes médicinales coréennes, pour développer un sérum qui combine les lumiphénols antioxydants à un extrait de thé noir fermenté. Objectif ? Profiter de la nuit pour aider la peau à se régénérer et à se détoxifier.

Talika a puisé dans les ingrédients les plus précieux de la médecine traditionnelle chinoise et notamment dans le ginkgo biloba, un arbre utilisé par les anciens pour ses vertus curatives. Cet «or végétal» est au cœur du masque or qui illumine en 10 minutes chrono, le teint, hydrate et nourrit l'épiderme. On «like» ce réel moment de bien-être !





tissus, appliquez le masque décolleté de Talika pour un effet lifting: en 30 minutes, il raffermit, lisse et défroisse cette zone fragile trop souvent exposée aux agressions externes. Talika propose également un masque anti-âge cou et un indémodable masque hydratant.

Fixez votre make-up

Comment faire tenir son maquillage toute la soirée ? La réponse, c'est Ma Vap Bien Aimée de Garancia qui l'apporte : cette brume fixatrice de maquillage est également matifiante et anti-pollution. Le produit de référence pour danser jusqu'au bout de la nuit tout en protégeant sa peau.



Optez pour le regard de biche

Teinture sourcils (chez Talika), crayon correcteur sourcils (Avene Couvrance), mascara (waterproof de La Roche-Posay), crayon, fard à paupière... nous font de l'œil, mais pour avoir le regard qui tue et éviter de paraître fatigué, il est nécessaire de lisser le contour des yeux. Talika propose un Eye Therapy Patch antirides, anticernes, anti-poches. Vichy propose des micro hyalu-patches (composés d'acide hyaluronique fragmenté) pour un regard lifté en 5 nuits. Lierac invite à découvrir Hydragenist, un gel hydra-lissant avec action défroissante immédiate et longue durée. ●



Parfumez-vous

Le parfum, l'atout séduction ! Roger & Gallet propose deux nouveaux extraits de Cologne, Magnolia folie et Rose Mignonnerie. Le parfumeur créateur du premier, Frédérique Terranova a été formée par la maître Anne Flippo, le second nez réputé, créateur de Rose Mignonnerie, étant Aurélien Guichard auquel on doit notamment Gucci by Gucci pour Homme ou Valentina poudré chez Valentino. Perso, on craque pour Rose à base de rose de Damas, de géranium, de mandarine, de basilic, de poivre noir, de cèdre rouge... Enivrant !

Couvrez les imperfections

Acné, vitiligo (dépigmentation de la peau), hyperpigmentation, teint irrégulier, rosacée, cernes, boutons, points noirs..., les imperfections se soignent et se couvrent ! On vous recommande notamment le soin teinté hydratant UV 20 de Louis Widmer, une CC Cream qui atténue même, à long terme, les petites ridules; ou encore, chez Vichy, la gamme Dermablend: fond de teint, poudre, et l'atout malin, le coverstick correcteur en 5 teintes à placer dans sa pochette de soirée. Même idée judicieuse chez Avene avec Couvrance, des sticks correcteurs de teint. Si vous préférez un look plus naturel, misez sur Hydrabio Perfecteur de Bioderma, un soin hydratant de jour non teinté, dont les nacres rosées donnent un éclat immédiat et les agents flouteurs une peau zéro défaut.



Osez le décolleté

Avoir un joli décolleté est un atout indéniable de féminité et de séduction. Après avoir terminé votre douche par un jet d'eau fraîche sur les seins pour en raffermer les



A TABLE

Crème au chocolat

Pour 2 à 3 personnes

Ingrédients:

- 300 g de tofu soyeux
- 100 g de chocolat noir (min 70%)
- 1 càs de purée de noisettes

Préparation:

- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Mixer le tofu et la purée de noisette.
- Ajouter le chocolat fondu et mixer 4 minutes.
- Réfrigérer pendant minimum 1 heure. ●

Pancakes

Pour 2 personnes

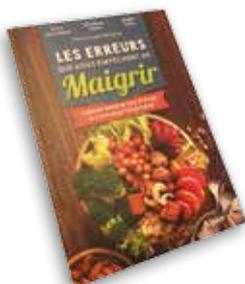
Ingrédients:

- 1 oeuf
- 6 càs de tofu soyeux
- 2 càs de farine (blé, épeautre, châtaigne...)
- 1 filet d'huile d'olive



Préparation:

- Battre l'oeuf avec le tofu soyeux.
- Ajouter la farine tamisée.
- Faire cuire les pancakes un à un dans une poêle avec un peu d'huile d'olive ●



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

Abnehmen – ein guter Vorsatz



NEU: Neben dem anerkannten formoline L112 gibt es jetzt zusätzlich formoline L112 EXTRA hochdosiert – aus Ihrer Apotheke.

3 Kleidergrößen schlanker



Kennen Sie das auch? Oh je, die Hose ist schon wieder zu eng. Schluss damit. Jetzt ist abnehmen angesagt, denn eine schlankere Figur macht auch gesünder!

Starke Hilfe zum Abnehmen durch Studien belegt

Das bewährte Schlankheitsmittel formoline L112 ist das einzige Medizinprodukt mit einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie¹ über 12 Monate. Die Studie belegt seine enorme Leistungsfähigkeit, denn die Teilnehmer konnten im Mittel ihren Bauchumfang um über 13 cm reduzieren sowie über 12 kg abnehmen.

Neu! Der hochdosierte Wirk-Ballaststoff für extra starke Hilfe beim Abnehmen

formoline L112 EXTRA ist eine Weiterentwicklung des bewährten formoline L112 und

beinhaltet 50% mehr des hochwirksamen Wirk-Ballaststoffs L112. Es wurde speziell für übergewichtige Personen ab 75 kg entwickelt, da mit zunehmendem Körpergewicht auch das verzehrte Nahrungsvolumen anwächst.

Die Kalorien gehen – der Genuss bleibt

Nehmen Sie einfach täglich jeweils zwei Ballaststoff-Tabletten formoline L112 oder formoline L112 EXTRA zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein, essen Sie vernünftig und bewegen Sie sich regelmäßig, damit ist Ihre Wohlfühlfigur bald erreicht.

- ✓ Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen
- ✓ Weniger Gewicht – weniger Verzicht

Auch Sie können das schaffen! Einfach starten mit formoline L112 und dranbleiben.



Ihr extra starker „Kalorienmagnet“ zum Abnehmen

Das millionenfach bewährte formoline L112 wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und zieht bis zu 2/3 der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich und blockiert so deren Verwertung im Körper.





PEOPLE

Intemporelle Sonia Gleis

Une Luxembourgeoise qui fait carrière à Paris

Sonia Gleis est un mannequin luxembourgeois qui fait carrière à Paris depuis une quinzaine d'années. En plus d'avoir une tête bien faite, elle a une tête bien pleine. C'est un petit bout de femme très attachant car elle est bienveillante et généreuse dans sa vie quotidienne. Elle est toujours de bonne humeur et pleine de pep's: c'est pour cela qu'on l'aime !

Nous avons profité d'un de ses furtifs passages au Luxembourg pour la rencontrer...

Sandrine Stauner-Facques

CÔTÉ CARRIÈRE

Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Sonia Gleis, je suis luxembourgeoise et cela fait 15 ans que j'habite à Paris où j'ai la chance de travailler comme mannequin professionnel. En parallèle, je suis devenue Présidente d'une association qui s'appelle Miss et Mister Grande Région dont je m'occupe depuis un an. A ce titre j'essaye de soutenir de jeunes talents dans leur carrière artistique. Je les emmène avec moi à de beaux événements, j'essaye de les guider un peu sur cette voie afin qu'ils évitent les mauvaises expériences qui pourraient les démotiver.

Quelles sont les exigences du métier de mannequin ?

La persévérance, le professionnalisme, le respect du client, des horaires. Il faut être quelqu'un de stable, avoir une bonne hygiène de vie et il est nécessaire de s'adapter à toutes situations (notamment lors des shootings). C'est un métier très difficile et tout le monde a tendance à ne voir que le résultat final et les paillettes mais derrière le résultat final, il s'avère qu'il y a beaucoup de travail.

Pour être mannequin, doit-on seulement être belle ?

Selon moi aujourd'hui, la personnalité du mannequin est encore plus importante que sa plastique. Il y a quelques années, on ne regardait que l'apparence des mannequins. A présent, le développement des réseaux sociaux a fait que tout est différent. En effet, beaucoup de marques aujourd'hui préfèrent choisir un modèle qui ne fera peut être pas 1,80 m mais qui aura déjà une certaine popularité sur Internet. Cela élargira les possibilités de travail, le fait de promouvoir une marque par exemple. Maintenant on intègre dans les clauses des contrats, le fait de promouvoir des produits, de se mettre en scène avec les produits; ce qui n'était pas le cas auparavant. La personnalité, l'intelligence du mannequin, la manière dont il ou elle se vend est donc capitale. Les mannequins sont devenus des communicants et ne sont plus seulement une image sur papier glacé. Les réseaux sociaux les ont humanisés mais ils sont devenus si l'on peut dire des couteaux suisses.

Selon vous le mannequinat a-t-il une influence sur la société ? Sur les jeunes filles et leur alimentation ?

Oui car de nombreuses adolescentes s'identifient aux mannequins qu'elles admirent dans les magazines. Ces jeunes femmes en devenir sont adeptes des réseaux sociaux, elles observent les stars et s'en inspirent. Il est clair que cela peut induire une bonne mais aussi une mauvaise influence. Contrairement à ce que l'on peut penser, ce ne sont pas les agences qui veulent des filles maigrichonnes mais les marques qui imposent cela.

On a tendance à dire que ce phénomène est propre au milieu du mannequinat mais selon moi, cela ne concerne plus seulement ce milieu ! C'est simplement devenu une généralité. L'actrice Angelina Jolie en est un exemple: elle est extrêmement maigre. Beaucoup de femmes ont envie de lui ressembler et là, nous ne sommes pas dans l'univers de la mode car elle touche toute la société de par son métier. C'est le cas de nombreuses chanteuses également donc on ne peut plus dire que ce sont les mannequins qui influencent de mauvais comportements alimentaires. Je dirais même qu'au contraire, le mannequinat aujourd'hui s'est tourné vers les mannequins «grandes tailles» qui sont énormément valorisés avec leurs formes. Cette tendance est également critiquée depuis peu, car certains disent que c'est mauvais pour la santé de les rendre «tendance».

Les adolescentes doivent être psychologiquement stables pour se sentir bien dans leurs corps. Il faut que les parents prennent conscience que leurs enfants ne doivent pas se laisser influencer dans aucun domaine.



Infos:

Votre âge: à vous de deviner ?

Livre préféré: *Le Parfum* de Patrick Süskind

Votre parfum favori: le parfum *Chloé* par Chloé

Campagne ou ville: les deux !

Votre saison préférée: l'été

Un talent caché ? inventer des mots qui n'existent pas

Sport: j'aime la natation et le vélo que je pratique en famille

A part le mannequinat, pouvez-vous nous dire tout ce que vous faites dans la vie ?

En plus du mannequinat, je suis toujours étudiante. Après l'obtention de mon Master en Arts Plastiques et mon double Master en Histoire de l'Art, je termine actuellement ma licence en Droit. Et j'ai mes activités en qualité de Présidente de l'association Miss et Mister Grande Région qui m'occupent beaucoup.

Quel est VOTRE couturier préféré ?

Je suis fan d'Olivier Rousteing, le directeur artistique de chez Balmain. Et j'adore Max Azria.

Quels sont vos tops préférés ?

Celle qui m'a fait le plus rêver et qui est encore un exemple pour moi est Claudia Schiffer. J'ai eu la chance de travailler avec elle. J'étais son double de corps pour L'Oréal. Elle mesure 1,80 m et a des mensurations bien spéciales et il existe peu de filles qui ont les mêmes proportions visuelles. Il se trouve que j'étais compatible à 100% pour les

mensurations visuelles et durant 5 ans, tous les close up de L'Oréal avec Claudia étaient mes close up.

CÔTÉ PERSO

Que porte Sonia quand elle ne travaille pas ?

J'adore être en salopette, en jean, en jogging. J'aime être à l'aise dans mes vêtements, porter des baskets. Dans mon quotidien, je ne suis pas forcément très glamour. J'aime être à l'aise.

Votre journée idéale quand vous ne travaillez pas ?

Faire une bonne grasse matinée, boire un bon café, me mettre devant un bon film, commander des sushis et cocooner.

Quels sont vos rêves professionnels ou personnels ?

Mon rêve serait d'intégrer le ministère de la Culture à Luxembourg afin de pouvoir oeuvrer culturellement pour mon pays et utiliser mes compétences acquises à la Sorbonne. Et j'aimerais trouver un mécène pour faire évoluer l'association Miss et Mister Grande Région en Société.

Une chose que vous rêvez de faire ?

Je rêve de faire un tour du monde de façon approfondie. J'ai déjà, grâce à mon métier, fait de fabuleux voyages: les Seychelles, le Brésil, l'Amérique du Nord. J'ai eu la chance d'aller aux Etats-Unis à Yellowstone, Dead Valley, Monument Valley... J'adore voyager, c'est très enrichissant.

Quels sont vos trois endroits fétiches au Luxembourg ?

La *Brasserie Schuman* à Luxembourg car c'est très international et j'adore leurs cocktails. Le *Boos café* à Bridel. C'est un joli endroit très dépaysant quand il fait beau. La *boutique Smets* dans laquelle je trouve l'inspiration. J'aime leurs sélections, leurs coups de coeur.

Quelle est votre nourriture favorite ?

J'aime les sushis. J'aime tout ce qui est asiatique car j'ai vécu cinq ans en Asie et j'ai également vécu au Japon.

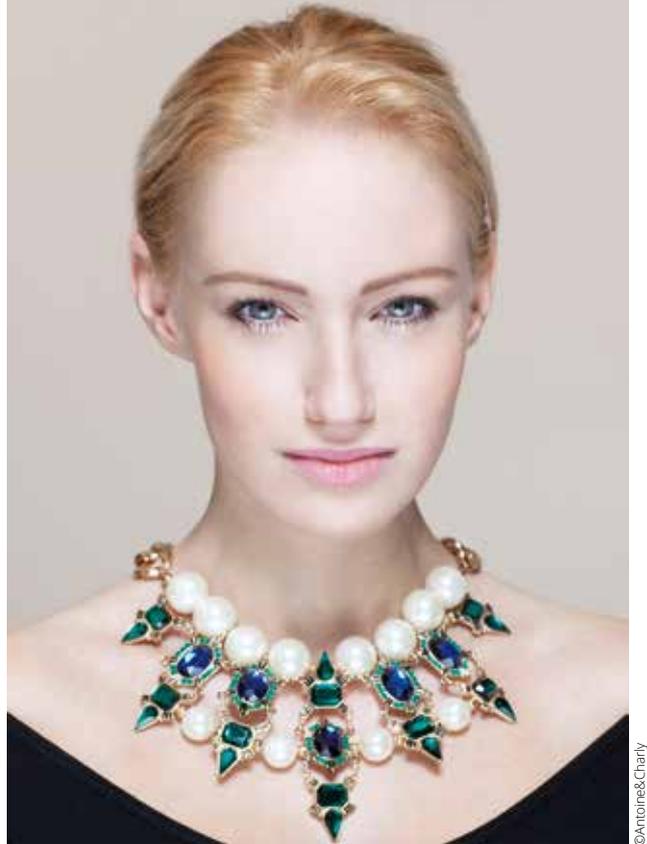
CÔTÉ CULTURE

Quelles sont vos références cinématographiques ?

Mon film préféré est *Blade Runner*, c'est un film très profond qui fait passer un beau message. Artistiquement, les plans de coupe sont parfaits. Ridley Scott est pour moi une référence.

Votre peintre ou mouvement préféré en peinture ?

Je ne peux pas dire que je préfère une période en particulier car j'aime l'art en général. Mais j'aime beaucoup



©Antoine&Charly

l'Art nouveau et l'univers Manga. J'aime les mouvements qui émergent et notamment Banksy.

Qu'est-ce que l'Art représente pour vous ?

Pour moi l'Art c'est la vie car l'homme a besoin de s'exprimer pour vivre. Pour moi l'expression en elle-même est déjà un Art.

CÔTÉ BEAUTÉ

Votre routine beauté ?

Premier réflexe le matin, je me re-démaquille à nouveau pour retirer ce qui peut rester. J'aime les produits les plus naturels possibles et je fais confiance aux produits que je trouve en pharmacie. J'essaye un jour par semaine de ne pas me maquiller pour laisser respirer ma peau. J'évite le fond de teint et préfère utiliser une BB crème teintée qui sera plus légère.

Qu'est-ce qu'une belle femme pour vous ? Un bel homme ?

Que ce soit pour une femme ou un homme: une belle personne doit avoir du caractère, connaître ses principes, ses valeurs et être droite.

Surveillez-vous votre alimentation ?

Oui, je suis très attentive à ce que je mange surtout avec tout ce qu'on entend ! Je fais attention à l'origine des produits que je consomme, j'essaye de manger des produits Bio et je bois 1 litre d'eau d'Evian par jour. Il est très important de bien s'hydrater. ●



l'opticien mobile

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



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

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

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



PARTNER



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



Tél. +352 26 56 80 30
www.homecare.lu

Quand les plantes nous aident à digérer

Depuis des temps immémoriaux, la nature apporte à l'être humain les bienfaits des plantes médicinales. Et l'alimentation ayant toujours été au cœur des préoccupations de nos ancêtres, les vertus digestives des plantes sont à la base de la médecine traditionnelle.

Dr R. Dehesbaye



Certaines de ces plantes sont à la fois utilisées pour leurs qualités gustatives et pour leurs bienfaits pour la santé. Ainsi, le romarin, qui nous provient du bassin méditerranéen. La partie intéressante de cette plante est la feuille entière. L'utilisation du romarin remonte à plusieurs siècles. Anciennement, les Égyptiens employaient cette plante pour fortifier l'âme des pharaons. Elle était aussi utilisée comme symbole de l'amour. Aujourd'hui, on utilise le romarin en cas d'inconfort digestif ou intestinal et pour faciliter les fonctions dépuratives de l'organisme. Il est également reconnu pour stimuler la fonction hépatobiliaire.

Désengorger le foie et la vésicule biliaire

D'autres sont mêmes des aliments en soi. Ainsi, l'artichaut, qui nous vient lui aussi du bassin méditerranéen même si on connaît ses plantations en Bretagne. L'artichaut appartient à la grande famille des astéracées qui compte des espèces aussi variées que la marguerite, le pissenlit, la laitue ou l'échinacée. Il stimule le foie et la vésicule biliaire. Ses feuilles sont traditionnellement utilisées pour leurs vertus digestives, régulatrices des fonctions hépatiques et biliaires. Il est traditionnellement recommandé en cas de paresse et d'engorgement du foie.

C'est toujours au bon fonctionnement du foie que contribue une autre plante connue depuis les Anciens: le Chardon-Marie, et plus spécialement le fruit du Chardon-Marie, qui favorise la digestion et aide à éliminer les toxines. Autre panacée universelle de l'Antiquité: la sauge, petite plante herbacée annuelle connue dans les régions méditerranéennes, aux feuilles épaisses et duveteuses. Elle était très connue des Anciens, son nom

latin signifiant «bien portant», et outre d'autres effets bénéfiques notamment sur la ménopause, elle est couramment utilisée en phytothérapie pour faciliter la digestion et assurer le bon fonctionnement du système digestif.

Enfin, n'oublions pas le charbon végétal, connu pour sa capacité à adsorber et éliminer les toxines, et traditionnellement utilisé pour son action bénéfique sur les ballonnements et les flatulences.

Bio et buvable

Ces différentes plantes bénéfiques sont disponibles notamment sous forme de gélules, comme les Arkogélules® Arkopharma, qui grâce à la technologie exclusive Arkototum® restituent l'intégralité des actifs de la plante. Mais il existe aussi des formulations concentrées en ampoules, comme la gamme Arkofluides®, une gamme hautement concentrée en actifs, conçue et élaborée en France, et certifiée par un organisme de contrôle indépendant.

Pour la digestion, Arkopharma propose ainsi une formule 100% d'origine végétale, associant des plantes issues de l'Agriculture Biologique dans une solution buvable garantie sans édulcorant, sans conservateur et sans alcool, à base d'artichaut, de romarin, évoqués plus haut, ainsi que d'angélique, recommandée en cas de ballonnements, et de jus fraîchement pressé de radis noir. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

sauveunevie.lu: apprendre de manière ludique

Le CHL lance la première plateforme en ligne au Luxembourg d'apprentissage des gestes qui sauvent une vie !

Comment réagir face à une personne qui perd connaissance ? Connaissez-vous les gestes qui sauvent ? Savez-vous utiliser un défibrillateur ? Devenez acteur en apprenant par le jeu via le site www.sauveunevie.lu

En partenariat avec le CHU de Liège, le CHL a créé le site internet sauveunevie.lu. Outil pédagogique, ce nouveau site se base sur la technique du «serious game»: l'apprentissage par le jeu. Le tout est mis en place pour lutter contre la passivité de réaction.

Au Luxembourg, plus de 350 personnes sont victimes chaque année d'un arrêt cardiaque hors d'un hôpital. Après l'énorme succès que la plateforme a connu en Belgique (plusieurs milliers de personnes formées en un an), le CHL a souhaité s'associer avec le CHU de Liège en vue d'adapter cet outil pédagogique innovant pour le Luxembourg.

Le principe du site est simple: il héberge un film interactif dédié aux gestes de premiers secours. Il explique de manière simple et ludique les gestes cardiaques et apprend à l'utilisateur de les maîtriser pour sauver une vie. Il intègre évidemment l'explication du bon usage du défibrillateur.

Le site s'adresse à tout un chacun, mais aussi aux entreprises qui peuvent le proposer à leur personnel, éventuellement en prélude à d'autres formations aux gestes qui sauvent; aux écoles, aux clubs de sports, etc. Le Dr Romain Nati, Directeur général du CHL, souligne l'importance de ce nouvel outil: «*Nous sommes tous responsables. Devant une personne en détresse vitale, nous nous*



devons de réagir et de tout faire pour la sauver. Notre rôle d'hôpital aigu avec sa mission de promotion de la Santé publique, et fort de son expertise dans la prise en charge de l'urgence vitale, nous a motivé à nous engager de manière forte dans ce projet responsable aux côtés du CHU de Liège, et ce afin de pouvoir mettre à disposition de la population luxembourgeoise ce formidable outil pédagogique.

«L'outil fait également partie intégrante d'une très grande campagne en interne à visée de l'ensemble de notre personnel autour des compétences de prise en charge de la réanimation cardio-pulmonaire. Notre objectif pour 2019: 100% du personnel formé aux gestes qui sauvent une vie.» ●

«Sauve une vie» est une campagne à visée pédagogique:

Choisissez votre langue (FR/DE), votre niveau (amateur ou expert) et répondez correctement et surtout, rapidement !

Face à une situation vitale, le temps est compté. Sans vous en rendre compte, vous recevez une véritable formation pédagogique.

À l'issue de celle-ci, vous pouvez recevoir un certificat édité par le CHU de Liège et le CHL attestant de votre formation et de votre connaissance des gestes de premiers secours.

Partagez si vous connaissez quelqu'un qui voudrait se former aux gestes qui sauvent. «Sauve une Vie», c'est ludique, gratuit et en ligne:
www.sauveunevie.lu/fr

Source : communiqué de presse du CHL

Journée Mondiale de la Vue 2018

Les Hôpitaux Robert Schuman ont organisé un événement de sensibilisation sur le thème «Œil et Art»

A l'occasion de la Journée Mondiale de la Vue, les Hôpitaux Robert Schuman (HRS) ont organisé le 25 octobre pour la troisième édition, une soirée de sensibilisation sur la cécité et la malvoyance dans l'Auditoire de l'Hôpital Kirchberg.

L'événement est né de l'initiative du service d'Ophtalmologie des HRS qui a comme projet de devenir le Service Ophtalmologique National du Luxembourg, assurant l'ensemble des prestations diagnostiques et thérapeutiques et offrant une prise en charge spécialisée et ceci selon les standards et recommandations internationales en vigueur et avec un matériel de pointe. Le but de cette soirée était de sensibiliser la population quant aux besoins spécifiques liés à ces maladies et de présenter le sujet sous un autre angle: son lien avec l'art.

Ainsi, le grand public a pu participer à la conférence «*Dans les yeux des grands maîtres*», donnée par l'historienne d'art Nathalie Becker qui est intervenue au sujet des maladies oculaires de plusieurs grands peintres et de leur influence dans le processus de création des œuvres.



L'événement a été l'occasion pour l'artiste Lucinda Luis de présenter ses œuvres, ainsi que la source de son inspiration. «*Ma peinture est très personnelle et inspirée de mes promenades. Les portraits sont, pour la plupart inspirés de mes proches, à travers desquels j'expose mon handicap visuel, par le port de lunettes. Cette thématique m'est très chère, car elle n'est pas médiatisée, voire même un peu oubliée, malgré les progrès techniques et médicaux.*»

L'autre temps fort de la soirée fut le vernissage de l'exposition intitulée "Le cœur perçoit ce que l'œil ne voit pas" d'objets d'arts réalisés par les élèves de la formation des adultes du Centre pour le développement des compétences relatives à la vue (CDV).

Selon les estimations de l'Organisation Mondiale de la Santé, 253 millions de personnes dans le monde présentent une déficience visuelle. Même si leur intégration sociale a connu une vraie amélioration au cours des dernières décennies, il reste encore des progrès à faire en matière d'inclusion, de destigmatisation des maladies oculaires et d'acceptation sociale. D'où l'importance d'en parler non seulement pour familiariser davantage le public avec la problématique mais aussi pour mettre en lumière les besoins des personnes concernées, ensemble avec leurs talents et créations. ●

Aide à une bonne

DIGESTION

Quel que soit le besoin,
la nature a la solution.



EXCLUSIVITÉ ARKOTOTUM®

Un savoir-faire unique qui restitue
l'intégralité des actifs naturels de la plante
pour une synergie d'action optimale.



Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé

Complément alimentaire - Disponible en pharmacie et parapharmacie.

www.arkopharma.be

Comment éviter de s'exposer **aux perturbateurs endocriniens** ?



N'hésitez pas à adopter quelques bonnes habitudes pour limiter votre exposition quotidienne aux perturbateurs endocriniens (PE). Ceux-ci sont particulièrement délétères chez les femmes enceintes et les enfants. Compte-rendu de notre participation à la 13^e Journée d'Etude organisée par le pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman (Clinique Bohler) intitulée «Environnement et santé: agir aujourd'hui pour les générations futures.»

Céline Buldgen

Les équipes médicales et soignantes du pôle Femme, Mère, Enfant ont intensifié depuis deux ans leurs efforts dans le domaine de la prévention des risques d'exposition aux polluants environnementaux auxquels les fœtus et jeunes enfants sont très sensibles.

Des ateliers d'informations, d'éducation («Nesting») sont organisés au niveau du personnel soignant et des patientes afin d'améliorer l'information et la sensibilisation des futurs parents à la problématique environnementale et son impact sur la santé des enfants. Au sein de la maternité, le choix des matériels et les pratiques sont repensés, des réflexions sur les infrastructures sont menées.

Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien ?

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit un perturbateur endocrinien comme étant «une substance exogène, naturelle ou synthétique, qui modifie les fonctions du système endocrinien et provoque par voie de conséquence des effets néfastes sur la santé chez des organismes sains.» (2002).

Les PE peuvent agir en imitant l'action d'une hormone naturelle, en se fixant sur les récepteurs des hormones naturelles, ou encore en gênant ou en bloquant le mécanisme de production ou de régulation des hormones ou des récepteurs, modifiant ainsi les concentrations d'hormones présentes dans l'organisme.

«L'exposition aux perturbateurs endocriniens (parabènes, phtalates, composés perfluorés, triclosan, pesticides...) contribuerait à la recrudescence mondiale de maladies chroniques.»

L'eau, l'alimentation, l'air, les cosmétiques, les produits phytosanitaires sont les principales sources d'exposition aux PE.

Les risques pour notre santé

Certaines substances PE sont connues pour leurs effets avérés ou suspectés dans l'apparition de maladies chroniques qui sont sous le contrôle des régulations endocrines:

- cancers hormonaux-dépendants (P.E.: sein, prostate),
- dysfonctions de la glande thyroïde,
- troubles neurocomportementaux,
- troubles reproducteurs,
- maladies métaboliques (obésité, diabète),
- maladies cardiovasculaires,
- ...

On sait aussi que certaines substances PE sont impliquées de manière significative dans la grossesse et le développement de l'enfant. C'est le cas notamment du glyphosate, herbicide controversé en Europe depuis plusieurs années, qui peut engendrer une mort foetale.

Cinétique des perturbateurs endocriniens:

- **La période fait le poison, pas la dose !:** le moment de l'exposition (in utero, enfance, âge adulte) est plus nocif que la dose.
- **Effet de latence:** le temps entre l'exposition et les effets des pathologies peut être long.
- **Effet cocktail:** il existe une potentialisation des effets de plusieurs perturbateurs endocriniens.
- **Effet transgénérationnel:** les effets des PE peuvent se transmettre sur plusieurs générations par des modifications épigénétiques.

Comment agir ? Quelques solutions

COMPORTEMENT:

Arrêtez de fumer. Les fumeurs s'exposent quotidiennement aux métaux lourds (plomb, cadmium, mercure...), à la nicotine, aux dioxines, aux phénols entre autres. Les conséquences sur leur santé et celles de leurs proches (tabagisme passif) sont néfastes: cancer du poumon, BPCO, asthme, cancer ORL... L'arrêt du tabac est primordial si vous êtes enceinte car la nicotine et le tetrahydrocannabinol passent la barrière placentaire ! Votre enfant risque d'avoir un poids faible à la naissance en raison d'un retard de croissance in utero.

ALIMENTATION:

En consommant les fruits les plus courants en bio, la plupart des légumes, les produits laitiers et les œufs, vous limiterez probablement votre risque d'exposition aux pesticides à priori d'environ 80 %. Par ailleurs, évitez de consommer le gras (viandes, charcuteries...), certains polluants s'y concentrent.

Soyez vigilants vis-à-vis des additifs alimentaires, et ceux présents dans certains produits cosmétiques et médicaments. Ils ne sont pas si anodins mais sont encore mal étudiés dans la recherche scientifique. E320 pour le BHA et E321 pour le BHT est facile à repérer sur les étiquettes des produits alimentaires et cosmétiques. E 310 (Gallate de propyle) est un antioxydant utilisé pour la conservation des denrées grasses et la cosmétologie. E 214 à E219 indiquent la présence de parabènes dans les aliments, les cosmétiques et les médicaments.

Le choix le plus sûr reste l'eau embouteillée en verre.

CUISINE:

Évitez les films étirables. Lors du chauffage d'aliments gras au micro-ondes, il existe un risque de diffusion de phtalates dans les aliments.

N'utilisez pas les moules et mini-cocottes en silicone, ni des ustensiles de cuisine dont le revêtement anti-adhésif est fabriqué avec des perfluorés (PFOA).

Réchauffez vos aliments dans du verre. Faites attention aux ustensiles en plastique: certains se dégradent dès 70°C.

Alternatives pour le conditionnement ou la cuisson: l'innox (acier), le verre et la céramique.

A LA MAISON:

Pour éviter les polluants intérieurs:

- pensez à la ventilation naturelle de votre habitation, aux systèmes de ventilation mécanique contrôlée...
- préférez les sols minéraux (carrelage, etc), le bois naturel (chêne, peuplier, sapin...) pour les meubles et les parquets non traités,
- utilisez des produits d'entretiens simples éco responsables,
- badigeonnez les murs à la chaux + pigments couleurs naturels, argile, etc
- limitez les moquettes et tapis (sources d'acariens, anti-mites...), les insecticides chimiques, les diffuseurs de parfums ou d'insecticides sur système électrique, les combustions d'encens.

Comme alternatives aux produits ménagers conventionnels, vous pouvez utiliser des produits simples et peu coûteux. Le vinaigre blanc, nettoie, dégraisse (verres, carafe, casserole, marbre, argenterie...), désinfecte, détartre, assouplit et adoucit le linge (1/2 verre). Utilisez le citron comme désodorisant, nettoyant ou comme décapant.

Le bicarbonate de soude s'avère efficace pour nettoyer (carrelage, vitres, sanitaires), décapier (plaque de cuisson, four...) assouplir et blanchir du linge, traiter les acariens et les moisissures. Il a également d'autres usages, comme désherbant, par exemple.

BEAUTÉ:

Choisissez en priorité les cosmétiques avec certains labels type (Cosmebio, Ecolabel EU...).

Pour les bébés et les jeunes enfants, limitez le plus possible l'usage de cosmétiques et autres lingettes jetables totalement inutiles dont certaines peuvent contenir des composés controversés.

JOUETS:

Choisissez de préférence des jouets en bois non traités, sans vernis et sans peinture.

VÊTEMENTS ET TEXTILES:

Détournez-vous des tissus antitache, antistatique, anti-feu, antirétrécissement, anti-odeur, antibactérien, infroissable, imperméabilisé... ou avec impression plastifiée.

Commencez par laver tout textile neuf avant de le porter pour réduire le plus possible la concentration de composés chimiques pouvant y être inclus. ●

Zinc: démontré depuis plus de dix ans

Le zinc, l'un des oligo-éléments les plus abondants dans l'organisme humain, est présent dans l'alimentation (crustacés, céréales complètes, viande, foie, oeufs), mais les personnes âgées s'alimentent souvent trop peu. Pour cette raison, une supplémentation peut se révéler tout à fait utile.

Dr R. Dehesbaye

Des scientifiques américains ont pu démontrer qu'avec un apport en zinc chez les personnes âgées en maison de retraite, le taux de mortalité – toutes causes confondues – a été réduit de ...39% ! Le nombre de pneumonies contractées ainsi que la durée de celles-ci ont diminué et la prise d'antibiotiques a pu être réduite également, tant en nombre qu'en durée.

Avec cette étude, parue dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, l'auteur principal, Simin Meydani de Tufts University et ses acolytes scientifiques, ont pu mettre en exergue une application utile pour le zinc, l'un des oligo-éléments les plus abondants dans l'organisme humain. Leurs travaux ne sont pas les premiers qui portent sur ce sujet, mais ils soutiennent les conclusions des études antérieures.

«Les résultats de cette étude, qui s'ajoutent aux précédents, suggèrent que les personnes âgées qui ont une faible concentration de zinc dans le sang, pourraient bénéficier d'une supplémentation en zinc», commentent les auteurs dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*.

Saisons des infections: c'est le moment d'y penser

L'étude qui s'est déroulée sur une période de 12 mois a porté sur la corrélation entre les niveaux de zinc et la survenance de pathologies chez un groupe d'hommes et de femmes d'un âge moyen de 84,5 ans. Les sujets ont reçu une supplémentation en zinc et quelques autres micronutriments. Un complément alimentaire tel que SELENIUM+ZINC (Pharma Nord), contient du gluconate de zinc et du sélénium, organiquement liés et hautement biodisponibles (comme la levure de sélénium organique standardisée), et des vitamines A, B6, C et E. Mieux: une étude française rigoureuse menée en



double-aveugle et contrôlée par placebo, a été réalisée pendant deux ans, sur 725 personnes âgées de 65 ans ou plus, placées en institution, et recrutées dans 25 centres gériatriques différents à travers la France. Les chercheurs ont observé que les personnes des groupes prenant un complément de sélénium et de zinc produisent plus d'anticorps après avoir été vaccinées contre la grippe (leur réponse immunitaire était meilleure) et que les cas d'infections respiratoires ont été bien moins nombreux.



Le sélénium et le zinc: des substances importantes

Le sélénium et le zinc jouent un rôle important dans les défenses primaires de l'organisme contre les virus et les infections. Le système immunitaire a besoin de ces deux minéraux pour fonctionner de manière optimale. Les scientifiques ont démontré que le zinc réduit la durée du simple refroidissement et que le sélénium renforce le système immunitaire et réduit les risques d'infections. Un complément alimentaire tel que SELENIUM+ZINC (Pharma Nord), contient du gluconate de zinc et du sélénium, organiquement liés et hautement biodisponibles (comme la levure de sélénium organique standardisée), et des vitamines A, B6, C et E. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

CASINO 2000 - MONDORF-LES-BAINS

2^{ÈME} ÉDITION DU

SALON LETZ BE HEALTHY



SALON PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

SAMEDI 23 MARS 2019 de 14h à 19h30

SALON GRAND PUBLIC

DIMANCHE 24 MARS 2019 de 14h à 18h30

La convivialité au service de la santé...

...un salon 100% dédié au Grand-Duché et à la Grande Région

Des exposants à votre rencontre

Des conférences, ateliers, démonstrations...

... une ambiance exclusive

... un vaste parking

La formation professionnelle des enfants de Tougouri, au Burkina Faso

Pour lutter contre le travail des enfants et leur assurer un avenir, la Fondation Follereau s'est engagée à aider les enfants des mines aurifères de Tougouri. Avec ses partenaires burkinabés, ils ont créé un centre d'hébergement et réhabilité un centre de formation en 2013. Les enfants y sont hébergés, nourris, soignés et suivent une formation professionnelle de trois ans, validée par un examen national.

Fondation Follereau

Début octobre, la fondation recevait la visite de Nicaise N'Gatta, directrice du secrétariat permanent de l'AAB-FFL, l'association des Amis Burkinabés de la Fondation Follereau. L'occasion pour nous d'échanger au sujet de la formation professionnelle au Burkina Faso.

Bonjour, pourriez-vous vous présenter en quelques mots, s'il vous plaît ?

Nicaise N'Gatta: Je travaille au secrétariat permanent de l'AAB depuis 2013. A sa création, il s'agissait de mettre en collaboration tous les partenaires burkinabés de la Fondation Follereau dans une seule et même association, afin de mieux coordonner les actions et de mieux quantifier l'impact de l'action de la FFL au Burkina.

Quels sont vos projets sur le terrain ?

Il s'agit surtout de la mise en place des projets. C'est tout un processus: système de suivi, identification, établissements de cadres logiques, mises en places concrètes du projet réel, exécution du projet puis après suivi du projet.

Pourriez-vous nous en dire davantage concernant la formation professionnelle ?

La formation professionnelle de Tougouri est un grand investissement. La 1^{ère} promotion de jeunes (près de 503) viennent de sortir dans les métiers de la soudure, de la mécanique deux roues, de la menuiserie, du tissage et puis de la couture. Cela a vraiment un impact réel sur la vie de ces jeunes. La 2^{ème} promotion a été intégrée au centre et sortira fin 2020. Il s'agit de la prise en charge de jeunes dans un centre d'accueil et d'hébergement. Leur prise en charge est alimentaire, sanitaire, psychologique,



vestimentaire, de loisirs et maintenant professionnelle. Normalement, la capacité d'accueil, c'est 75 places. Avec les abandons, pour la première promotion, 63 jeunes ont été diplômés. Il y a généralement plus d'abandon au début. Une fois le cap des six mois passé, c'est rare, si ce n'est pas un vrai problème sérieux.

Avez-vous un suivi concernant leurs débouchés ?

Après la formation, ils ont un kit d'insertion. Ils bénéficient, en fonction de leur spécialité, d'un kit de base pour démarrer une activité. Ils ont un roulement qui s'élève à 35,000 francs CFA (53,34€) par jeune, pour leur permettre d'acheter la matière quand ils commencent. Ne pas avoir les moyens financiers pour démarrer une activité peut freiner. Au niveau de chaque village, certains se sont installés et ont démarré leur activité. Cela varie selon les âges et leurs opportunités. Il y a plusieurs débouchés. Certains peuvent se mettre à deux, pour créer un atelier et démarrer une activité. Beaucoup sont indé-



pendants. Dès qu'ils sortent, ils mettent en place une activité ou bien ils vont travailler chez un artisan. Ils y offrent leur service, jusqu'à avoir assez d'argent pour pouvoir ouvrir leur propre atelier. On avait un taux d'insertion, au mois d'avril, à près de 69% pour ceux dont on a un contact direct. Sinon, on peut dire qu'on est à un taux de 90%, parce que tous se sont installés quelque part.

Quel âge ont ces étudiants ?

De 13 à 18 ans. Le projet est conçu comme cela, mais ce n'est pas un critère. Il ne faut pas non plus ignorer ceux qui sont dans le besoin. Les profils diffèrent selon les promotions. Pour la 1ère promotion, on a eu une jeune enfant de 8 ans qu'on a accepté en enseignement général. On a aussi une jeune fille de 20 ans pour cette 2^{ème} promotion. Il n'y a pas que le facteur âge, il y a aussi le facteur «vulnérabilité et conditions de vie» de la personne. C'est la Cellule Paroissiale pour le Développement et la Solidarité (CPDES) qui s'occupe du recrutement sur les sites de mines aurifères de la région. La CPDES est notre partenaire qui s'occupe du projet au quotidien au niveau de Tougouri. Ils vont sur les sites pour faire la sélection des jeunes.

Dans le cadre de l'évolution du droit des femmes, la fondation a organisé, le 25 octobre 2018 à 18h30 au Kinépolis de Limpertsberg, une projection exclusive au Luxembourg du documentaire "Ouaga Girls" représentant des exemples de perspectives des femmes africaines en formation professionnelle. Au détour de ce film, Theresa Traore Dahlberg a évoqué avec émotion les choix de vie d'un groupe de jeunes filles en dernière année d'école de mécanique à Ouagadougou, la capitale du Burkina Faso.

En 2018, la Fondation Follereau continue à s'engager aux côtés de ses partenaires locaux dans la lutte contre toute forme d'exclusion et pour un accès amélioré en matière de santé et d'éducation.

La Fondation Linckels-Voss, sous l'égide de la Fondation de Luxembourg, a une nouvelle fois témoigné sa confiance. Elle a prolongé son financement pour Tougouri jusqu'en 2019. ●

ABONNEMENT Letz be healthy

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

Abonnez-vous!



**Seulement 33€
par an!**

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

Connexims:

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

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



Bien dans mon corps, bien dans ma tête, bien dans ma vie

HTC Santé est un pôle entièrement dédié à votre remise en forme et à votre bien-être. Chaque client est unique et a son propre suivi nutritionnel, physique et physiologique. Les cures proposées sont personnalisées, individualisées et prennent en compte le patient dans sa globalité.

Sandrine Stauner-Facques

Entretien avec Emilie Delabas,
Directrice des opérations santé et diététicienne.

Que cherchent les gens qui viennent vous voir ?

Ils veulent perdre du poids, améliorer leur hygiène de vie générale, se sentir mieux, être toniques et bien vieillir. Cette notion de bien vieillir est très souvent mise en avant lors de nos entretiens.

En quoi HTC Santé est-elle différente des autres structures de gestion du poids ?

Il est vrai que tout le monde s'approprie le domaine de la diététique. C'est pourquoi, nous échangeons volontiers avec les différents intervenants (médicaux, sportifs, esthétique...). En toute sincérité, je pense que nous avons tous notre rôle à jouer. Cependant, les centres HTC Santé sont spécialisés dans la prise en charge globale. Nous travaillons sur une triangulation thérapeutique: diététique, physique et physiologique.

Pourquoi doit-on faire le choix de venir vers vous pour maigrir ?

Nous proposons une prise en charge globale, personnalisée qui correspond aux attentes et aux besoins de chacun. Ici les patients ne sont pas des numéros, nous les suivons pas à pas pour les mener vers leur objectif. Les équipes de diététiciennes sont très engagées, formées et à l'écoute de tous les clients HTC Santé.

Expliquez-nous la méthode HTC

Le client effectue un bilan avec sa diététicienne afin de déterminer les axes de travail. La cure sera construite



en fonction des besoins et du temps nécessaire pour y parvenir. Une fois la cure posée, le client est guidé et entre dans un processus de prise en charge nutritionnelle, physique et physiologique.

Rien n'est mis de côté: gestion du stress, qualité du sommeil, estime de soi, fatigue chronique... car nous savons pertinemment qu'il existe de multiples facteurs influençant sa silhouette et son bien-être.

Passionnée par la nutrition et surtout par la technique culinaire, manger est pour moi un réel plaisir et une source de convivialité. C'est pourquoi, HTC Santé porte une forte importance aux conseils et astuces culinaires donnés. Equilibrer son poids, garder la forme avec un rythme de vie actif tout en gardant le plaisir gustatif est possible !

Comment agit la diététicienne ?

Elle adapte les menus en fonction des goûts, des dégoûts, de la saisonnalité, des allergies, des intolérances, des pathologies, du rythme de vie. La moitié de notre

clientèle mange au restaurant les midis et nous devons donc nous adapter à tous ces éléments.

L'accompagnement est très présent car la diététicienne restera à vos côtés durant l'heure complète à chaque séance. Le coaching est très intéressant pour maintenir la motivation.

Comment déterminez-vous les besoins nutritionnels de vos patients ?

A l'aide d'une balance impédancemétrie, nous déterminons la cartographie de la composition corporelle des clients (masse grasse, masse musculaire, métabolisme, graisse viscérale...). D'autres éléments fondamentaux sont analysés comme le métabolisme de base. Ceci nous permet de fixer un objectif de poids ou de silhouette réalisable et surtout tenable dans le temps.

Quel est le schéma le plus classique d'une séance d'une heure de cure ?

Durant l'heure de suivi, plusieurs soins vont être prodigués:

- Des ultrasons HTC Santé: ce sont des plaques qui émettent des ultrasons, que nous positionnons à des endroits stratégiques. Deux zones différentes sont travaillées durant 20 minutes. La pratique de nos ultrasons est sans effets secondaires et brevetée, elle permet la libération locale de la noradrénaline à travers la stimulation des terminaisons du système nerveux sympathique favorisant la lipolyse naturelle des adipocytes ciblés. C'est donc une hormone qui favorise le destockage des graisses. L'évacuation des graisses s'effectuera par le couplage d'une alimentation légèrement hypocalorique et la pratique d'électrostimulation. Schématiquement, le corps aura besoin de substrat énergétique et ira consommer cette graisse qui ressort des cellules.
- De l'électrostimulation HTC Santé permettant d'assurer le drainage lymphatique.
- Nous faisons également faire du sport à nos clients avec le mihabodytec qui est de l'électrostimulation active qui va permettre un renforcement musculaire, en 20 minutes vous effectuez l'équivalent de 4 heures de sport.

La cure est-elle suffisante ou préconisez-vous des activités physiques en parallèle ?

L'un ne va pas sans l'autre. Il faut vraiment allier les deux. Le sport est fondamental pour maintenir son poids et pour assurer un gainage et une peau ferme. En travaillant sur la triangulation thérapeutique, la cure peut amplement suffire à l'atteinte des objectifs santé et bien-être.

Combien de temps en moyenne faut-il compter pour une cure ?

Nos cures sont intensives car nous voyons nos clients toutes les semaines et certains plusieurs fois par semaine selon les besoins. Nos cures durent en général trois mois voire plus selon les nécessités et les objectifs à atteindre.

Et après ces trois mois que se passe-t-il ?

Nous continuons à voir nos clients une fois par mois ou tous les 15 jours afin de faire le point et de voir comment ils évoluent. Nous ne les abandonnons pas, au contraire car nous avons un lien, une complicité avec eux. Nous connaissons leurs forces et leurs faiblesses et sommes à même de les remettre sur les rails si cela s'avère nécessaire. ●

Paramètres pris en considération par HTC Santé pour faire perdre du poids

- La qualité du sommeil (problèmes d'endormissement ? Ou réveils répétés durant la nuit ?).
- La gestion du stress.
- La qualité du transit intestinal.
- L'activité physique.
- Les pathologies présentes.
- Les douleurs (comme l'arthrose).

Profitez d'un bilan offert: www.htcsante-dudelange.lu



HTC Santé – «Réveillez la santé qui est en vous !»

58 Avenue Grande-Duchesse
Charlotte, 3441 Dudelange
www.htc-sante.com





**Parce que l'hiver fragilise...
Offrez-vous MERZ SPEZIAL
DRAGEES**

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

Merz Spezial Dragées contient 14 nutriments, spécialement adaptés, avec du fer, du zinc, de l'acide panthoténique et folique et d'importantes vitamines du complexe B. La biotine et le zinc, oligoélément essentiel, contribuent à l'entretien de la peau, des cheveux et des ongles, tandis que les antioxydants comme les vitamines C et E protègent les cellules du stress oxydatif.

Il suffit de 2 dragées par jour pour apporter au corps les nutriments essentiels pour la peau, les cheveux et les ongles.



Après les excès des fêtes...

Pour vous aidez à perdre les kilos superflus, mieux vaut se tourner vers un produit d'amincissement qui a fait ses preuves. C'est le cas de 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.»

**Foie surchargé?
La nature vous offre
le Chardon-Marie**



Les Grecs de l'Antiquité connaissaient déjà les propriétés du Chardon-Marie pour traiter les troubles hépatiques et biliaires. Pline l'Ancien recommandait de prendre le jus de la plante mélangé à du miel pour «*éliminer les excès de bile*». On sait aujourd'hui que le fruit de Chardon-Marie contribue au bon fonctionnement du foie. Il favorise ainsi la digestion et aide ainsi à éliminer les toxines. Dès 1989, la Commission Européenne a approuvé l'usage de l'extrait normalisé de silymarine, que renferme le Chardon-Marie pour traiter les intoxications hépatiques. Les ARKOGÉLULES® CHARDON MARIE de Arkopharma contiennent le fruit de Chardon-Marie titré au minimum à 1,5% en silymarine.

Grippe, pneumocoque: êtes-vous bien vacciné?

Vous avez plus de soixante-cinq ans ou vous avez des maladies chroniques des poumons ou du coeur, notamment? Si vous n'êtes pas encore vacciné contre la grippe saisonnière, il est urgent de le faire.

Et si vous avez fait le vaccin contre la grippe saisonnière, êtes-vous protégé contre la pneumonie à pneumocoque? Depuis cette année, le Grand-Duché rembourse la vaccination contre la pneumonie à pneumocoque pour les personnes âgées de 65 ans et plus ainsi que pour certains groupes à risques.

Pensez-y, car il a été prouvé que la vaccination contre ces graves infections entraîne une réduction significative des pneumonies et des hospitalisations liées à cette maladie, responsable chaque année du décès de plus de cent mille personnes en Europe. ●



EST ARRIVÉ À DUDELANGE



HTC SANTE
RÉVEILLEZ LA SANTÉ QUI EST EN VOUS !

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



20% DE
REMISE SUR
VOTRE PREMIÈRE
CURE*

VOTRE BILAN
PERSONNALISÉ
OFFERT* !

Avec HTC Santé, optimisez votre santé en 3 volets:

1

**Mincir et gérer
son poids:**

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

2

**Adapter votre
physique à votre
environnement:**

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

3

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

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

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

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



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

EN SEULEMENT
1 HEURE
PAR SEMAINE



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

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

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

NUTRITION

PRÉVENTION PHYSIQUE

GESTION DU POIDS

Du bon usage des écrans chez les enfants



Saviez-vous que le ministère de la Santé vient de lancer une campagne d'information nationale sur le bon usage des écrans ? Celle-ci recommande les repères de la campagne française «3-6-9-12» élaborée par Serge Tisseron, docteur en psychologie, en 2008.

Céline Buldgen

Les technologies basées sur les écrans ont bouleversé nos relations aux savoirs, aux apprentissages, à la construction de l'identité et à la sociabilité, et nous manquons souvent de repères. En tant que parents, sachez qu'il ne faut pas interdire à tout prix les écrans à vos enfants. Apprenez-leurs plutôt à s'en servir, et à s'en passer. Aucun écran n'est mauvais en soi... tout dépend du moment et de la façon de les introduire dans la vie de votre enfant, exactement comme on le fait dans le domaine de la diététique. L'important n'est pas d'en consommer moins, mais d'en consommer mieux !

Les balises 3-6-9-12

Les repères 3-6-9-12 ont été conçus pour prévenir les effets néfastes sur la santé et sur le développement psychomoteur des enfants en adaptant la consommation des écrans à l'âge de l'enfant. Ces balises reposent sur trois principes: l'accompagnement, l'alternance et l'apprentissage de l'autonomie.

Avant 3 ans:

- La meilleure façon de favoriser le développement de votre enfant est de jouer, bouger et parler avec lui.
- La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant, même s'il ne la regarde pas. Un enfant qui joue sur la moquette lorsque la télévision est allumée est un

enfant qui court le risque d'avoir des difficultés d'attention et de concentration quand il aura 8 ans, 10 ans ou 12 ans.

- Utilisez les tablettes tactiles de façon ludique au même titre que tous les jouets traditionnels, mais pas avant l'âge de 2 ans et jamais plus que 10 à 15 minutes par jour.
- Ne considérez pas les outils numériques comme un moyen d'apprentissage mais bien comme outil de médiation.

De 3 à 6 ans:

- Ne mettez pas d'écran dans la chambre de votre enfant.
- Limitez le temps devant les écrans à des horaires clairement déterminés et courts.
- Respectez les âges indiqués pour les films et les applications.
- Privilégiez les jeux vidéos en réseau. A cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et compulsif.
- Interdisez les écrans pendant les repas et avant le sommeil.
- N'utilisez pas les outils numériques pour calmer votre enfant.

Les très jeunes enfants aiment discuter de leurs jeux vidéos, tant ceux-ci mobilisent en eux des émotions.

«Protégeons les très jeunes enfants des dangers des écrans et apprenons aux plus grands à s'autoguides et à s'autoprotéger.»

Pour développer les compétences narratives de votre enfant, il est conseillé de lui poser des questions (A quel jeu joue-t-il ?, Comment l'organise-t-il ?, Qu'est-ce qui lui fait plaisir dans ce jeu?..).

De 6 à 9 ans:

- Fixez des règles claires sur le temps d'écran et parlez avec votre enfant de ce qu'on y voit et fait.
- Maintenez ses activités physiques et sociales.
- Donnez-lui accès à la tablette, la télévision et l'ordinateur dans le salon ou le bureau, mais pas dans la chambre.
- Paramétrez correctement la console de jeux et l'ordinateur.
- Accompagnez votre enfant pour ses premiers pas sur internet et parlez-lui du droit à l'intimité et du droit à l'image.

Les écrans sont une formidable source d'informations pour votre enfant qui pourra stimuler sa curiosité et augmenter ses connaissances dans différents domaines. Ils proposent également beaucoup d'outils de création gratuits, comme Scratch pour s'initier à la programmation dès 8 ans, ou des logiciels de Stop Movie pour faire du cinéma image par image. Les inclure dans une démarche éducative de votre enfant est primordiale.

De 9 à 12 ans:

- Continuez à établir des règles claires sur le temps d'écrans.
- Déterminez avec votre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.
- Fixez des règles pour l'utilisation d'internet et rappelez régulièrement les 3 règles de base à votre enfant : tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public; tout ce que l'on y met y restera éternellement et il ne faut pas croire tout ce qu'on y trouve.

Après 12 ans:

- Votre enfant «surfe» seul sur la toile, mais il faut convenir d'horaires à respecter.
- Coupez le Wifi et évitez de laisser à votre enfant la possibilité d'avoir une connexion nocturne illimitée.
- Discutez du téléchargement, des plagiat, de la pornographie, du harcèlement...
- Refusez d'être son «ami» sur Facebook.

Quels sont les signes qui doivent vous alerter ?

Soyez attentifs à la surexposition de vos enfants aux écrans. Certains signes doivent vous alerter et vous inciter à prendre rendez-vous chez votre pédiatre ou votre médecin généraliste: votre enfant réclame un écran le soir pour s'endormir, il préfère rester sur un écran plutôt que de communiquer lors de la visite de membres de la famille ou de camarades, ses résultats scolaires baissent, il réduit ses activités, notamment sportives.

A tout âge, établissez des règles familiales

Ces règles permettront de mieux apprivoiser les écrans:

- Fixez dès le départ, des règles claires autour de l'utilisation des outils numériques. Même si vos enfants font tout pour vous convaincre qu'il est inutile d'établir des règles, ils ont plus de souplesse qu'on ne le pense.
- Limitez le temps d'écran, choisissez ensemble les programmes, parlez et créez autour de ce qui a été vu.
- Ne laissez pas votre enfant seul devant les écrans. Rejoignez votre enfant lorsqu'il regarde un film et choisissez des consoles de jeux auxquelles on joue à plusieurs.
- Interdisez à votre enfant d'aller dormir avec un outil numérique. Il aura du mal à en décrocher et la lumière bleue émise par les écrans perturbe le rythme et la qualité du sommeil.
- Prenez les repas ensemble et faites-en des moments d'échange convivial, sans aucun écran.
- Évitez d'utiliser votre smartphone ou de regarder la télévision lors des moments de vie familiale. Un enfant est très sensible à l'imitation et l'adulte est son exemple principal.
- Déterminez un endroit où tous les membres de la famille posent leur téléphone mobile au moment des repas et le soir à partir d'une certaine heure.
- Préférez des films adaptés à l'âge de votre enfant aux programmes télévisuels. La durée en sera toujours limitée, et l'enfant pourra regarder chaque film plusieurs fois jusqu'à l'avoir bien compris.
- Décrétez que les outils numériques sont familiaux pour éviter que votre enfant se sente propriétaire d'une console ou d'une tablette dont il serait très difficile de contrôler les usages.

Liens utiles: www.sante.lu/ecrans
et www.sergetisseron.com

Le padel, un sport où l'on prend du plaisir à jouer ensemble

Avez-vous déjà eu l'occasion d'essayer ce nouveau sport qui fait sensation un peu partout dans le monde ? Convivial, ludique et facile à pratiquer, le padel, sport de raquette dérivé du tennis et du squash, est idéal pour jouer en famille, avec des amis ou entre collègues. N'hésitez plus: l'essayer, c'est l'adopter ! Rencontre avec Pierre Bricart, l'un des organisateurs de la ligue EuroPadel Luxembourg.

Céline Buldgen

D'où vient le padel ?

La version officielle veut que ce soit Enrique Corcuera, un Mexicain vivant à Acapulco, qui fut à l'origine de la création du padel en 1969. Parce qu'il n'avait pas d'espace autour de sa maison, il décida de construire un terrain (de padel) plus petit qu'un court de tennis encadré de murs pour protéger sa végétation. Pour remplacer la raquette de tennis, il fabriqua une batte plate en bois, sans cordage. Passionné par ce nouveau sport, son ami Alfonso de Hohenlohe exporta le padel 5 ans plus tard en Espagne.

Depuis plusieurs décennies, le padel connaît ainsi une très grande popularité dans les pays hispanophones, essentiellement au Mexique, en Argentine et en Espagne. Le phénomène est tel que le padel est le deuxième sport national le plus pratiqué en Espagne et en Argentine, après le football. Depuis 2010, la Belgique, la France, l'Allemagne, la Suisse ou les Pays-Bas surfent également sur cette vague. Aujourd'hui, on ne compte pas moins de 23 fédérations à travers le monde !

Surface de jeu

Le terrain mesure 20 mètres sur 10 mètres, soit le tiers d'un terrain de tennis. Il est fermé par des vitres trans-



parentes surmontées de grillages en fond de court, et de grillages sur les côtés. Le sol est en béton, recouvert d'un tapis synthétique où l'on y a déposé du sable pour faciliter son entretien et le déplacement des joueurs. Un filet sépare comme au tennis les joueurs de chaque équipe.

Matériel

Les raquettes de padel sont fabriquées, pour la plupart, en fibre de verre. Elles ne possèdent pas de cordage, mais leur surface de frappe est percée pour absorber les vibrations. Elles sont plus petites qu'au tennis, et leur légèreté augmente leur maniabilité.

Les balles ont un diamètre identique aux balles utilisées au tennis, mais avec une pression légèrement plus basse. Du fait qu'elles rebondissent moins haut et qu'elles sont moins rapides qu'au tennis, les joueurs peuvent faire des échanges plus longs.

Règles de base

Le padel se pratique uniquement en double, en extérieur comme en salle.

«La mise en jeu se fait en diagonale, avec un service à la cuillère, c'est-à-dire lancé vers le bas et sans frapper la balle plus haut que la ceinture. Comme au tennis, on a droit à 2 tentatives de services. Toutes les balles qui passent le filet doivent d'abord rebondir au sol avant de toucher une paroi. Si la balle frappe directement les parois durant le jeu, c'est considéré comme une faute. Les joueurs adverses peuvent frapper la balle à la volée comme au tennis. Ce qui fait la particularité du padel, c'est que la balle peut rebondir une ou plusieurs fois sur les vitrages et les grillages sans signifier la fin de l'échange. Par contre, la balle ne peut pas rebondir une seconde fois au sol après avoir touché les vitres ou grillages, et elle ne peut être frappée qu'une fois.», nous explique Pierre Bricart.



«Faisant partie du terrain, les grillages et les murs réservent des trajectoires inattendues qui rendent le jeu très attrayant.»

Le padel emprunte au tennis son système de points: 15 - 30 - 40 - égalité - avantage. Pour gagner un set, l'équipe doit remporter 6 jeux et avoir une avance de 2 jeux minimum sur ses adversaires. En cas d'égalité à 6/6, on procède au jeu décisif comme au tennis.

Accessible à tous

Des joueurs de tennis de renommée internationale ont pris goût au padel. C'est le cas de Christophe Rochus, en Belgique ou de Gaël Monfils, en France. «Les joueurs de tennis ne sont pas nécessairement avantagés. Au début, ils peuvent être surpris par la longueur de la raquette et être désavantagés parce qu'ils ratent la balle. Mais qu'ils se rassurent, ils trouveront rapidement leur marque. Il faut savoir que, contrairement au tennis, la raquette n'est pas adaptée pour lifter la balle. Par contre, il est possible de couper la balle pour donner un effet et surprendre son adversaire.», note Pierre Bricart.

Le padel n'attire pas pour autant que des joueurs de tennis... Les sportifs en quête de performances et de compétition, les adeptes de sports collectifs, les débutants en sport de raquette, les enfants, les seniors, les personnes moins valides ou encore des membres d'entreprises ou de service clubs (team-buildings) y trouvent également leur bonheur !

«On sent un engouement, qui va au-delà du phénomène de mode. Les personnes qui s'initient au padel sont rapidement conquises par les avantages de ce sport, contrairement au tennis qui est plus laborieux à l'apprentissage. Au padel, la technique de jeu est nettement plus simple. Ainsi, après 10 minutes de jeu, les débutants peuvent déjà prendre du plaisir à jouer. Par ailleurs, le temps de jeu réel au padel est nettement plus long qu'au tennis: par sa simplicité, le padel

implique des échanges plus longs, et moins de temps est nécessaire entre deux échanges», déclare Pierre Bricart. Vous l'aurez compris, rien ne vous oblige à prendre des cours pour jouer au padel. Cependant, les cours pour débutants, qu'ils soient individuels ou collectifs, sont essentiels pour vous aider à progresser dans votre niveau de jeu, comme nous le confie Pierre Bricart: «Apprendre à jouer en double avec un partenaire exige d'arriver à jouer de concert et de mettre en place des stratégies intelligentes. Par ailleurs, il est toujours utile d'améliorer sa technique de frappe ou de déplacement. Les cours pour enfants commencent en général à partir de l'âge de 10 ans.»

EuroPadel Luxembourg: fit and fun !

La première ligue EuroPadel Luxembourg a eu lieu cette année, du 1^{er} octobre au 30 novembre, et a rassemblé 60 équipes de double (120 joueurs) provenant de Belgique et du Luxembourg. Chaque match de la ligue est joué au TC de Garisart (Arlon, Belgique) ou au CK Sport Kockelscheuer (Luxembourg).

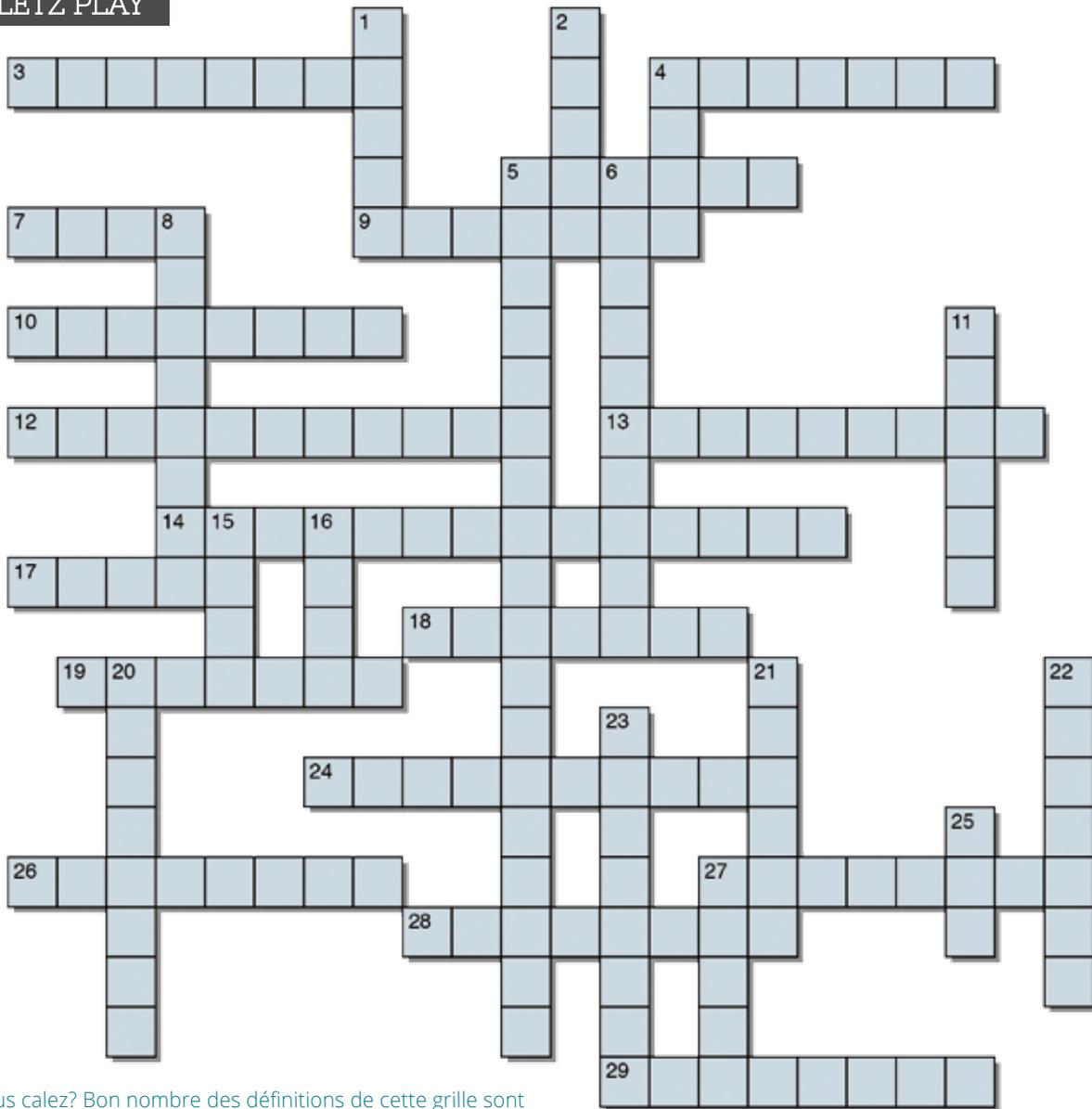
Pierre Bricart: «La ligue est actuellement composée de 12 poules de 5 équipes. Chaque équipe joue un minimum de 4 et un maximum de 6 matchs avec des rivaux de son niveau durant les mois d'octobre et novembre. A la fin de la ligue, l'équipe gagnante est promue automatiquement en division supérieure. Le dernier de la poule descend automatiquement dans la ligue inférieure. Au vu du succès rencontré, nous aimerions organiser 3 ligues par an. Cela permet notamment à de nouvelles équipes de se greffer à une ligue en cours d'année.» ●

Liens utiles:

- Location de terrains de padel au T.C Garisart (Arlon, Belgique): info & réservations: +32 63 22 74 40 ou info@garisart.be. Cours hebdomadaires avec Christophe Rochus: 0032/ 495 516 319 ou crochus@hotmail.com.
- Location de terrains de padel au CK Sport Kockelscheuer (Luxembourg): www.ck-online.lu/ck-sport/
- EuroPadel Luxembourg: www.europadelluxembourg.webs.com/home-francaise

Source: Interview de Pierre Bricart, co-organisateur de la ligue EuroPadel Luxembourg et membre du T.C Garisart.
Photo: ©T.C. Garisart

LETZ PLAY



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

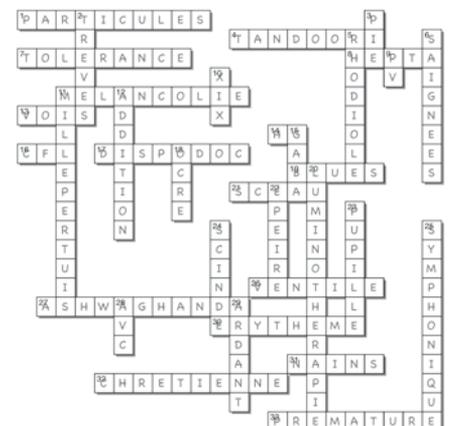
Horizontalement

3. Au Burkina Faso
4. Marial, il détouifie
5. Aime être en plongée
7. Complément utile en cette saison
9. Concentré ou retiré
10. Eduque sans éclairer
12. Noël à Luxembourg
13. Vertu du charbon végétal
14. Tire les cartes
17. Raquettes sans neige
18. Sale gamin
19. Les choisir n'est pas toujours un
24. Marque du froid
26. Eclaire au spectacle
27. Peuvent être des perturbateurs endocriniens
28. Elle signe l'éditorial de ce numéro
29. A voté

Verticalement

1. Gibier aux yeux séducteurs
2. Profession: mannequin
4. Peut avoir son herbe ou son arbre
5. Un des effets des perturbateurs endocriniens
6. Composant actif du Chardon-Marie
8. Prénom rassurant
11. Sa messe sera bientôt dite
15. Plante succulente
16. Parfois soyeux
20. Son papier rappelle son pays
21. On la préfère honorable
22. Perche de mer
23. Mamelle française
25. A tester
27. S'écoule

Solution du mois de novembre





**Participez
aux concours
Letz be healthy!**



**Gagnez des exemplaires du livre
*N'acceptez plus n'importe quoi
dans votre assiette !!***

aux Éditions kawa.

**Du Dr Evelyne Aguilera-Aymard et
du Dr Nadia Terki**

Pesticides, perturbateurs des hormones, molécules de Maillard, huiles minérales.... N'acceptez plus n'importe quoi dans votre assiette !

Mais comment s'y retrouver ? Blogs, newsletters, sites internet, magazines... Aujourd'hui un flot ininterrompu d'informations nous submerge. Sans compter les régimes paléo, végan, crudivore... Mais comment s'y retrouver ? Que doit-t-on manger ?

Cet ouvrage vous apportera les connaissances qui vous guideront vers ce qui est vraiment bon. Découvrez notamment vos besoins spécifiques en fonction des périodes de votre vie.

Les auteurs sont deux femmes, qui comme bien d'autres, doivent gérer une vie professionnelle, des enfants, et des repas à préparer chaque soir après une journée chargée. Elles vous révèlent aussi leurs recettes incontournables. Toutes deux, baignées dans la culture et la cuisine méditerranéenne depuis leur enfance, vous convaincront qu'il est possible de bien manger avec des saveurs, du plaisir et d'offrir le meilleur à son corps.

Dans ce livre, Evelyne et Nadia ont compilé un ensemble de connaissances et d'expériences en nutrition. Les lecteurs y trouveront des bases scientifiques, à la portée de tous, beaucoup de conseils pratiques et des astuces à utiliser au quotidien pour contribuer à leur bien-être. ●

Où l'acheter au Luxembourg ?

- Chez Promoculture à Luxembourg
- Librairie Ernster - City Concorde à Bertrange
- Librairie Alinéa à Luxembourg.

UNE CHANCE DE PLUS

de découvrir les produits pour automassage
Die Massage Lounge

**Tentez de gagner un double cadeau:
*Le tout nouveau Apothekers Original
Magnesium MuskelSchaum Relaxed
verkrampte 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 et cliquez sur la bannière Concours.

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

Date limite de participation: 31 décembre 2018.

SORTIR

Quelques idées de sorties



CONCERT

Un retour tant attendu

MC Solaar est de retour sur scène en 2018 avec «GÉO-POÉTIQUE TOUR». Le plus fameux des rappeurs français est sans conteste l'une des plus belles plumes de la chanson française. Le titre *Sonotone* a été une véritable bombe dès sa sortie et a déclenché l'envie d'écouter l'intégralité de l'album.

L'artiste sur scène est juste incroyable et généreux. Les détenteurs du précieux sésame pour aller le voir et l'écouter ont beaucoup de chance. MC Solaar nous prouve « qu'il est passé pour être présent dans notre futur ! ». Chaque chanson est une découverte et une leçon de langue française. Claude MC est encore monté d'un cran, chapeau bas l'ARTISTE.

Rendez-vous le mercredi 12 décembre 2018.

Ouverture des portes à 19h

Où ? Den Atelier Luxembourg

TRADITION

Marchés de Noël à Luxembourg ville

La tradition veut que chaque année les marchés de Noël s'établissent dans la capitale. Ainsi, fin novembre nous allons voir éclore une centaine de jolis chalets en bois répartis entre la place d'Armes, la place de la Constitution et la place de Paris. Petits et grands seront donc plongés avant l'heure dans la magie des fêtes de fin d'année.



Ces petits villages créent une atmosphère festive et nous immergent dans une ambiance agréable, un peu hors du temps. Les vendeurs proposent le fameux Glühwain (vin chaud), des Thüringer, Mettwurst ou Grompe-rekichelcher (galettes de pommes de terre). On y trouve également des jouets, décorations et des sucreries.

Du 22 novembre au 24 décembre 2018.

SPORTS AUTO-MOTO

Pour les amoureux de belles cylindrées

L'International Motor Show Luxembourg est LE rendez-vous automobile à ne pas manquer pour les admirateurs de belles cylindrées. Voitures et motos de sport d'exception, de compétition ou de collection sont rassemblées pour le plus grand plaisir des nombreux visiteurs qui pourront admirer et apprécier leurs belles mécaniques et leurs carrosseries.

On pourra y trouver des présentations statiques comme dans tout salon mais également des animations spectaculaires sur deux ou quatre roues.

Rendez-vous les 14-15 et 16 décembre 2018.

Où ? Kirchberg - Luxexpo/The box

JEU CONCOURS

GAGNEZ 3x2 entrées pour l'International Motor Show

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

Date limite de participation: 10 décembre 2018.



Aide à une bonne

DIGESTION

Quel que soit le besoin,
la nature a la solution.



ULTRAextract®

+73%⁽¹⁾



Une nouvelle gamme **plus concentrée**, dotée d'une richesse en actifs inégalés, grâce à sa nouvelle technologie d'extraction **ULTRAextract**.



Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé



Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle

Chaque mardi de 13h30 à 15h30.
Salle de conférence au 1^{er} étage du

site CHL Maternité

Mardi 04 décembre

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

Mardi 18 décembre

Après le cancer du sein: la reconstruction de soi. Le point de vue du chirurgien et du psychologue

Mardi 15 janvier

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

Café éthique

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 «Mauergeschichte» Claudine Maillet

18 novembre 2018 au 6 janvier 2019
Espace Arttime, Hôpital Kirchberg, 1^{er} étage, aile nord au-dessus de l'accueil principal

Les animations de groupe de la Clinique de diabète

10 décembre 2018, consultation en individuel entre 16h-19h

Insulinothérapie fonctionnelle destinée aux patients sous pompe à insuline avec cgm 2^e volet (max. 6 personnes)

Animé par une diététicienne et une infirmière de la Clinique du Diabète
Lieu: Hôpital Kirchberg, Clinique du Diabète, 3^e étage

ZITHAKLINIK

www.zithaklinik.lu

Exposition «Sans paroles» de Nicole Huberty

5 novembre au 17 décembre 2018

Espace Arttime, 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

Vini-Rücken yoga

Mittwochs, von 10.30-11.30 Uhr
Freitags, von 12.00-13.00 Uhr

Cours culinaires

Jeudi: de 18h00 à 21h00
Différents thèmes

DO-IN (Körper-und Selbstwahrnehmungsübungen)

Montags: 14.30-15.30 Uhr
Mittwochs: 18.30-19.30 Uhr
Sprache: lux

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

Offres psychologiques:

Aktiv entspannen – Zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden

Donnerstags, von 17.00 bis 18.00 Uhr

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Dienstags, von 17.00 bis 18.00 Uhr
Kurs geht über 6 Wochen

zitha

ZithaAktiv - Centre de la
Mémoire et de la Mobilité

www.zithaaktiv.lu

Infos: tél.: +352 40 144 22 33
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



Kurse in der Schwangerschaft:

Geburtsvorbereitung
Itzig: ab Dezember

Hypnobirthing®
In Luxemburgisch/Deutsch,
in Itzig: ab Dezember
En français: consultations
sur demande
In English: on request

Fit for 2
Fortlaufender Kurs in
Itzig: im Dezember jeweils
mittwochabends

Kurse mit Babys und Kleinkindern:

Babymassage (1-6 Monate)
Itzig: ab Dezember
und Januar jeweils
mittwochnachmittags

Kurse für Eltern:

Body and Mind
Itzig: ab dem 11.12 jeweils
1x/Monat, dienstagabends

Crash cours - 1. Hilfe am Kind
Grosbous: am 15.12

Ernährung im Beikostalter
Itzig: am 18.12

How to prepare complementary food
Itzig: on the 11.12



Climatisation



Ventilation



Humidification



Déshumidification



Dépollution de l'air



Chauffage

eri-sa.lu



ERI
Traitement de l'air

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



+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

NOËL : LES PHARMACIES S'ADAPTENT !!!



Letz.be healthy

Rédacteur en chef
Dr Eric Mertens
drmertens@connexims.lu

Secrétaire de rédaction
Françoise Moitroux
fmoitroux@connexims.lu

Rédactrices
Céline Buldgen
cbuldgen@dsb.lu
Sandrine Stauner-Facques
sstauner@dsb.lu

Directrice artistique
Nathalie Ruykens
nruykens@connexims.lu

Ont collaboré à ce numéro
S. Calmant, Dr R. Dehesbaye, Samuel

Photo de couverture
Photographe: Christa Evenell
Make-up /hair: Mira Mua
Retouche: Skov

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

B.Mask Glitter

MASQUE
PEEL-OFF

Sublimateur de
Teint Brillant



DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

GLOW MASK GLITTER

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

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT

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