N°35 - janvier-février 2019

GRATUIT

Letz be healthy

People

Daniel Vallera, cireur officiel du Festival de Cannes

DOSSIER SANTÉ FÉMININE
Endométriose et ménopause

Kids & Baby
Le plus grand réseau de crèches & foyers de jour au Luxembourg

Apprendre à nos enfants à se protéger de l'abus sexuel

Beauté au masculin

Abnehmen – ein guter Vorsatz

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

3 Kleidergrößen schlanker

Das einzige Medizinprodukt zum Abnehmen KLINISCH BELEGT Langzeitstudie[1] 12 Monate mit belegter Langzeitwirkung

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 Langzeitstudie[1] 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.

formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Unterstützung der Gewichtskontrolle und Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. Medizinprodukt Klasse III. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • **Aktuelle Studienergebnisse: 1)Cornelli (2017).** "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112) ..." Curr Dev Nutr 2017;1:e000919. • **Stoll (2017).** "Randomized, double-blind, clinical investigation to compare orlistat 60 mg and a customized polyglucosamine ..." BMC Obesity 4:4. • **Cnubben (2016).** "A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid ... BMC Obesity 3:18. • **Hersteller:** Certmedica GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 060 21 / 150 93 - 0. www.formoline.de

Die Nr. 1 in der Apotheke. Für beratende Ärzte und Therapeuten Fachinfo unter: www.gelbe-liste.formoline.de

GELBE LISTE.

édito

Une nouvelle année pour un… nouvel élan !

Qui dit nouvelle année…dit bonnes résolutions. Il est de coutume en période de fêtes de se mettre des défis à accomplir durant l'année. «J'arrête de…», «Je commence à…», etc. Or, il existe un «mal» très répandu qui nous oblige à modérer nos ambitions: la procrastination. Bon nombre d'entre nous en souffre.

Dès lors, revoyons nos challenges à la baisse. Rien ne sert de mettre la barre trop haut, accordez-vous le temps nécessaire, sans pression. Peu importe vos résolutions, réaliser qu'elles vous sont nécessaires est une première victoire.

Que cette année 2019 vous apporte la sérénité, la réussite, le bonheur, l'amour, mais surtout la santé !

Céline Buldgen

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 42

2ÈME 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

CASINO 2000 - MONDORF-LES-BAINS

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

sommaire

6 ..... **Cosmétique**
La beauté au masculin

8 ..... **Coaching**
Création de la Fitness Academy of Luxembourg

10 ..... **People**
Daniel Vallera

14 ..... **Santé féminine**
14 L'endométriose
18 Ménopause: gardez une bonne hygiène de vie !

20 ..... **Petite enfance**
Le Groupe LAVOREL Kids & Baby

23 ..... **Bien-être**
Stim you up ! Pour se muscler trois fois plus vite

24 ..... **Compléments**
Le radis noir, une délicatesse pour votre santé

26 ..... **Nouveauté**
Journée Mondiale contre la Douleur

28 ..... **Santé masculine**
HRS-Prostatakarzinomzentrum

29 ..... **Communiqué**
Les Hôpitaux Robert Schuman accueillent 21 nouveaux médecins depuis le début de l'année 2018

30 ..... **Techniques**
La neuromodulation pour soulager la douleur chronique

32 ..... **Société**
Apprendre à nos enfants à se protéger de l'abus sexuel

34 ..... **Gemmothérapie**
Des bourgeons pour votre santé

37 ..... **Letz play**

38 ..... **Sortir**

40 ..... **Agenda**

42 ..... **Cartoon**

PEOPLE

COSMÉTIQUE

SANTÉ FÉMININE

COMPLÉMENTS

TECHNIQUES

SOCIÉTÉ

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

La **beauté** au masculin

Prendre soin de sa peau, de ses cheveux, de son corps n'est pas réservé qu'aux femmes. Et même s'il est bien connu que les hommes embellissent avec l'âge, ce n'est pas une raison pour ne pas prendre soin de vous, Messieurs. Vous trouverez ici des idées de soins en tous genres, précisons aux réfractaires que cela n'est pas une atteinte à leur virilité.

Sandrine Stauner-Facques .....

Nous avons sélectionné pour vous quelques exemples de produits adaptés. Alors si vous souhaitez rester frais et pimpant, c'est ici que cela se passe !

Sous la douche

On se fait plaisir avec de bons produits. Lequel choisir ? A vous de voir ce dont vous avez envie. Nous vous proposons le gel douche 3 en 1 de Lierac: vous pouvez vous en servir pour le visage, le corps et les cheveux (super pratique pour l'emporter dans son sac de sport !). Louis Widmer vous propose un gel douche doux et rafraîchissant pour un nettoyage en profondeur mais tout en douceur. Le gel douche énergisant de Weleda sera parfait pour les réveils dynamiques car il diffuse un parfum frais, aromatique et stimulant. Une bonne idée pour bien démarrer la journée.

Le rasage sans désagréments

Votre peau a besoin d'être protégée au quotidien. Choisissez bien votre gel de rasage car certains contiennent des soins qui agresseront moins votre visage. La crème à raser Weleda est une crème enrichie en extraits naturels qui offre un confort optimal à tous les types de peaux, même sensibles lors du rasage. Les adeptes de la mousse à raser trouveront leur bonheur avec la mousse Avène qui facilite la glisse de la lame et rend le rasage plus confortable. Le baume après-rasage de la marque Avène apaise immédiatement les irritations et prévient les risques bactériens liés aux micro-coupures. En plus, il dépose sur la peau un film protecteur très doux, c'est top.

Côté transpiration

Grâce à une combinaison unique en actifs d'origine naturelle et en agents anti-transpirant, le déodorant de

la marque Lierac freine la transpiration sans la bloquer et neutralise les bactéries responsables des mauvaises odeurs. L'anti-transpirant de Vichy est très efficace (83% des utilisateurs trouvent qu'il protège très efficacement contre l'odeur de transpiration). Le roll-on Louis Widmer se prête à l'utilisation au niveau des aisselles, des mains et des pieds. La crème Hidrosis control de Ducray vous permettra de lutter efficacement et durablement contre la transpiration excessive des mains et des pieds.

Hydratez votre visage

Les hommes font de plus en plus attention à leur peau. Pour ce faire et afin d'éviter le teint terne, il faut l'hydrater matin et soir. Le fluide hydratant UV6 de Louis Widmer a une texture très légère et non grasse et contient des facteurs hydratants naturels qui apaisent les peaux irritées. Le soin 3 en 1 de Caudalie en plus de son effet hydratant procure un effet coup d'éclat aux peaux urbaines en limitant le dépôt des particules polluantes. Weleda a créé une crème hydratante qui apporte souplesse et confort, de jour comme de nuit, avec un parfum frais et discret.
Le soin hydratant anti-âge de chez Avène hydrate, ressource et tonifie la peau, il agit sur la structure du derme et l'élasticité.

Les adeptes de la piscine doivent penser à emporter leur crème dans leur sac pour l'appliquer juste après la douche.

Utilisez un anti-rides

Malheureusement, les hommes restent encore peu sensibles aux soins anti-âge et c'est dommage car leurs actifs sont très efficaces pour garder une belle peau et retarder l'apparition des rides. Le sérum Vine[Activ] de Caudalie aide à lisser visiblement les rides et redonne un nouvel éclat naturel à la peau. Il aide également la peau à lutter contre les agressions quotidiennes. Lierac propose ce soin high-tech et multi-actions qui apporte une réponse globale aux problèmes de vieillissement cutané (rides, ridules et perte de fermeté), de fatigue et d'irritations. Il serait dommage de se priver de tout cela.

Pour raviver votre regard

En plus des céramides, de l'acide hyaluronique, de la glycérine et de niacinamide, la crème pour les yeux CeraVe contient des extraits marins et botaniques qui laissent le contour des yeux plus lumineux et plus éveillé. La crème Caudalie atténue visiblement les cernes et lisse le contour des yeux. Le contour des yeux défatigant Lierac propose une triple action: anti-poche, anti-cernes et lissant. On en choisit une et vite ! ●

Vos cheveux, un atout séduction

Les cheveux sont agressés au quotidien. Soleil, mer, piscine, pollution, stress les font souffrir. Avec des produits appropriés, il est possible d'en prendre soin et de les magnifier. Le shampooing Dercos est revitalisant pour cheveux ternes et fatigués. Sa formule, associant la baie d'açaï énergisante et l'aloe vera hydratant à une base lavante d'origine végétale, assure la brillance et la douceur des cheveux. Le shampoing Klorane quant à lui apporte aux cheveux douceur, volume et brillance. Anaphase de Ducray est un anti-chute efficace.

COACHING

Création de la Fitness Academy of Luxembourg

David Blondiau, lifestyle coach, considère depuis longtemps que le personal training ne fonctionne pas et ne se pratique pas comme il devrait l'être. Selon lui, il y a des gens qui ont l'attitude et pas l'aptitude ou inversement et ils ne savent pas comment faire pour gérer au mieux leur métier. Un vrai professionnel doit avoir une vision holistique (globale) de l'individu. Il est persuadé que la fusion du corps et de l'esprit est la clé de voûte du bien-être.

Sandrine Stauner-Facques

David a décidé en septembre 2018 de créer son école de personal training, la *Fitness Academy of Luxembourg,* avec comme intervenants un panel de professionnels de la santé pour dispenser les cours: un médecin, une docteur en biochimie et en biologie, un kinésithérapeute, un ostéopathe, un ostéo-étiopathe, une psychologue, une sophrologue, une podo-posturologue.
Les cours proposés par la Fitness Academy n'existent pas en Europe. David a repensé au mieux le métier du personal trainer et a voulu établir un terrain de cohérence, le terrain de jeu du personal trainer qui se doit d'avoir des notions concrètes pour exercer son travail dans les règles de l'art.

Pourquoi tous ces cours pour la pratique du sport?

Tout simplement car chaque client est unique avec ses activités, ses objectifs, ses envies, son passé, ses blessures, ses pathologies. Avec cette formation, les futurs personal trainer seront en mesure de créer des programmes adaptés aux besoins de chacun et en toute conscience et sécurité. David Blondiau est persuadé que démarrer un entraînement de ce type peut marquer le début d'une nouvelle vie, une nouvelle façon de vivre. C'est pourquoi il est essentiel pour lui de conjuguer ces activités physiques avec une hygiène de vie adaptée, pour un renouveau à long terme.

Prochaine session en janvier

La première session de formation a extrêmement bien fonctionné et la prochaine aura lieu en janvier. Cette formation complète et poussée a lieu les week-ends (8 h par jour) et dure trois mois. Sont au programme, des cours théoriques et pratiques car les élèves vont être invités à suivre leurs propres clients tant au niveau de l'activité physique qu'au niveau de leur hygiène de vie globale. ●

Un organisme certifié et labellisé

B.Mask

BLACK MASK

PEEL-OFF CHARBON

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

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

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

Demandez conseil à votre pharmacien

@DietWorld.by.AWT

Daniel Vallera

Cireur officiel du Festival de Cannes

Originaire de Moselle, Daniel Vallera s'est installé à Nice à l'âge de 18 ans. C'est là que son incroyable ascension a commencé. Cela fait 22 ans que cet homme issu d'une famille modeste côtoie le monde du luxe et des paillettes tout en restant fidèle à ses valeurs et en gardant les pieds bien sur terre. D'importantes sociétés luxembourgeoises font régulièrement appel à lui pour figurer lors de grands événements avec sa malle à souliers. Interview avec celui qui a fait revivre un métier oublié.

Sandrine Stauner-Facques

Comment êtes-vous devenu le cireur officiel du Festival de Cannes ?
Ma vie ne me prédestinait pas du tout à cela et pourtant... Lors de mon premier emploi en qualité de gardien d'immeuble sur la promenade des Anglais à l'âge de 19 ans, un client m'a demandé de façon régulière de lui cirer ses chaussures. Au début je faisais faire le travail par un cordonnier. Puis s'est dessinée une carrière à laquelle je n'avais jamais songé...

Vous avez donc décidé d'en faire votre métier ?
Oui et j'ai commencé à cirer les chaussures à l'aéroport de Nice en 1995. Mon premier client a été Alain Ducasse qui était un fidèle client qui m'a fait comprendre que ce métier de cireur était un métier noble et qu'il fallait que je me spécialise davantage. De ce fait, j'ai décidé comme on dit de «monter à Paris» en 1996 pour apprendre le métier chez le meilleur bottier du monde, Raymond Massaro. De retour à l'aéroport de Nice, j'ai rencontré beaucoup de monde, notamment un Monsieur à qui j'ai ciré les chaussures durant 2 ans. Il s'agissait de Jean-Louis Bottigliero, Directeur de l'hôtel Martinez à Cannes mais je ne savais pas où ce Monsieur travaillait.

C'est ainsi que vous êtes allé travailler au Martinez ?
Non, pas du tout. En 1996, la maison Winston m'a choisi pour devenir son cireur officiel dans l'hôtel Martinez à Cannes et lorsque j'ai parlé à mon client de ma crainte d'aller travailler dans un palace, il a décliné son identité: Monsieur Bottigliero. J'étais donc rassuré et l'aventure a pu commencer pour moi de façon sereine car j'appréciais déjà énormément ce Monsieur.

Vous avez donc débuté votre premier Festival de Cannes cette année-là ?
Oui et je suis devenu le cireur officiel du Festival de Cannes. Cela fait 22 ans que l'aventure a commencé et qu'elle continue même si j'ai une autre activité incroyable à présent.

Quelle est cette activité incroyable ?
En 2015, durant le Festival de Cannes, lors d'un déjeuner, j'ai confié à Pascal Becu et Didier Diaz (qui sont mes parrains du cinéma français), mon envie de découvrir leur univers qui est le cinéma. Tous les deux m'ont demandé de venir m'installer avec Astride, mon épouse, dans les célèbres studios de Bry-sur-Marne pour y exercer mon métier. Ils ont souhaité que je devienne *Le Mon-*

«J'ai pour projet de créer ma propre gamme de produits d'entretien du cuir.»

sieur Chaussures du cinéma français et m'ont installé un atelier au milieu des plateaux de cinéma *Le soulier club du cinéma by Daniel Vallera*. L'idée était de faire un atelier mais aussi un salon comme un club anglais où l'on peut venir se détendre en fumant un cigare et boire un café. Mon objectif est de réussir afin de ne pas décevoir les deux patrons des studios, mes parrains qui m'ont fait venir ici: Didier Diaz et Pascal Becu. C'est pour cela que je me donne à fond.

Vous y êtes complètement installé ?
Oui j'y suis installé avec Astride, mon épouse: nous vivons dans une grande loge dans les studios de cinéma. C'est une loge de comédiens, c'est comme une grande chambre d'hôtel que nous avons agencée. Mon atelier est positionné au milieu des trois plateaux de cinéma et des loges des comédiens. C'est un lien stratégique.

Vous êtes donc passé de l'hôtellerie de luxe au cinéma. Cela vous plaît autant ?
Oui complètement. Je suis passé du luxe et des paillettes à l'industrie du cinéma. L'hôtellerie de luxe demandait déjà de la précision mais maintenant j'ai affaire à des personnes plus exigeantes qui veulent le meilleur tout de suite et qui n'acceptent pas la médiocrité. Pascal et Didier ont été très clairs en me disant que ce seront leurs clients qui décideront si je resterai là-bas ou pas car il fallait avoir du talent. J'ai su garder les pieds sur terre et rester à ma place, je suis humble et c'est aussi pour cela que l'on m'apprécie en plus de mon professionnalisme.

Que faites-vous précisément dans ces studios de cinéma ?
J'ai un atelier où les productions de films viennent me voir pour diverses choses. Je restaure, je transforme, j'entretiens ou customise le cuir sous toutes ses facettes (décors, accessoires, chaussures...). On peut par exemple m'apporter un canapé blanc que je dois faire devenir marron. J'ai restauré toutes les chaussures du roi Louis XIV de la série *Versailles* de Canal+. Je répare aussi les petits dégâts causés durant les tournages puisque je suis sur place, c'est pratique.

De ce fait, je travaille également pour les comédiens qui me demandent d'entretenir leurs chaussures personnelles (comme Fabrice Lucchini par exemple).

Avez-vous d'autres projets ?
Dans mon métier, j'ai besoin de multiples produits. Je nettoie le cuir qui est de la peau (le cuir va devenir perméable), je l'hydrate et je le nourris mais une peau reste fragile car elle est poreuse. Il faut donc reboucher les pores avec une cire. J'ai donc pour projet de créer ma propre gamme de produits d'entretien du cuir. J'ai fait appel à un cirier du Jura qui va me créer un lait nettoyant, une crème nourrissante et une cire à mon effigie. J'utiliserai mes produits qui seront également vendus à des passionnés qui font partie de mon réseau comme des hôtels de luxe par exemple.

Son livre: Le cireur du Festival...

L'histoire a commencé en 2001 et le livre est né en 2003. Une maison d'édition a été crée uniquement pour moi, elle s'appelle *TurnOver*. Dans ce livre, je raconte ma vie, la passion de mon métier générée par les rencontres de clients et amis, célèbres ou inconnus. Ce roman autobiographique décrit en toute simplicité mon métier d'artisan cireur complètement surréaliste et extraordinaire. Ce livre est terminé, imprimé mais il s'écrit chaque jour un peu plus.

Mieux vaut s'acheter une bonne paire de chaussures que dix mauvaises car être bien chaussé est important pour la santé de vos pieds et le bien-être en général.

Mon autre projet est de créer des produits de grande qualité pour vendre des cadeaux de fin d'année à des entreprises qui pourront personnaliser ces objets.

J'ai un autre projet qui me taraude. J'ai aussi envie de créer un produit pour entretenir les chaussures écologiques pour les vegans. Il y a également d'autres projets incroyables en préparation mais qui sont encore secrets.

Vous semblez être un artisan heureux ?
Je suis un artisan heureux et pourtant mon monde de cireur n'est pas un monde fait que de paillettes. Mais là où je travaille, je me sens utile et c'est un vrai bonheur. Je fais partie à ma manière et à mon niveau de la famille du cinéma. Ma moitié dit que je suis le dernier maillon de la chaîne. Mais j'ai conscience que je dois continuer à travailler et à être sérieux car rien n'est jamais acquis.

Et côté ciné ?
J'ai refusé un scénario adapté de mon autobiographie. François Damiens devait jouer mon rôle. Mais mon personnage était trop misérabiliste, trop loin de ce que je suis vraiment. Un second m'a été proposé mais n'a pas encore de producteur.

Vous animez souvent des soirées au Luxembourg ?
Oui, de grosses entreprises font appel à moi régulièrement pour fêter leurs anniversaires, inviter des clients. J'emporte ma malle pour proposer mes services avec dégustation de cognac et cigares. Beaucoup d'agences événementielles me mandatent au Luxembourg mais également à Paris ou Monaco.

Les chaussures que vous connaissez tant ont-elles un impact sur notre santé ?
Il faut savoir une chose: il existe des cuirs de très mauvaise qualité qui ont été tannés avec du Chrome VI extrêmement dangereux pour la santé. Mieux vaut s'acheter une bonne paire de chaussures que dix mauvaises car être bien chaussé est important pour la santé de vos pieds et le bien-être en général. Etre mal chaussé peut avoir des conséquences sur les pieds évidemment mais aussi le dos et les genoux. Mon épouse dit qu'il y a deux choses importantes dans la vie pour être bien ! Il faut être bien dans ses chaussures et bien dans son lit. Ces deux éléments font partie des choses à ne pas négliger car notre forme en dépend.

Est-ce que vous dormez bien avec votre vie tumultueuse (entre votre travail aux studios et les événements que vous gérez) ?
Peu mais bien. J'ai la chance d'avoir un sommeil réparateur. Il faut dire que je suis un adepte de la sieste l'après-midi, cela me requinque.

Restons du côté de la santé ! Dites-nous de quelle manière vous vous nourrissez.
Et bien tous les dimanches Astride et moi allons au marché. Notre avons notre maraicher, notre boucher, notre fromager. Nous aimons nous faire plaisir avec de bons produits. Mes clients m'ont inculqué le goût du beau et du bon même si mon pouvoir d'achat est différent du leur. Le côté épicurien est pour moi très important. ●

HTC SANTE
RÉVEILLEZ LA SANTÉ QUI EST EN VOUS !

EST ARRIVÉ À DUDELANGE

NUTRITION

PRÉVENTION PHYSIQUE

GESTION DU POIDS

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

20% DE REMISE SUR VOTRE PREMIÈRE CURE*

VOTRE BILAN PERSONNALISÉ OFFERT* !

POUR LES FEMMES
mais aussi les HOMMES

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.

Certains facteurs déséquilibrent votre vie: **sédentarité, stress, malnutrition, ménopause, accouchement...**
Les premiers symptômes annonciateurs: prise de poids, diabète, cholestérol, hypertension, manque de sommeil, vieillissement accéléré...

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

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

EN SEULEMENT **1 HEURE** PAR SEMAINE

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

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

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

L'endométriose, une maladie qui cause des ravages abdominaux

L'endométriose est une maladie encore trop méconnue et souvent mal ou tardivement diagnostiquée, après des années d'errance médicale pour des femmes en grande souffrance. Le Docteur Jean-Pierre Ragage, gynécologue-obstétricien, chef du service Assistance médicale à la procréation au CHR Metz-Thionville anime des RCP (Réunions de Concertation Pluridisciplinaire) afin de «passer le flambeau» et transmettre ses connaissances sur l'endométriose et la médecine de reproduction.

Sandrine Stauner-Facques

L'endométriose est une maladie qui résulte de l'action combinée de facteurs génétiques et environnementaux, ainsi que de facteurs liés aux menstruations.

L'endomètre est le tissu qui tapisse l'utérus afin de permettre la nidation de l'embryon. Sous l'effet des hormones féminines (œstrogènes), au cours du cycle, l'endomètre s'épaissit en vue d'une potentielle grossesse et s'il n'y a pas fécondation, il est éliminé par desquamation et saigne. Chez toute femme, normalement, quelques cellules de cet endomètre vont migrer via les trompes dans l'abdomen. Ces petits fragments de tissus sanglants seront rapidement éliminés par la «voirie abdominale» en quelques heures.

Chez la patiente susceptible de souffrir d'endométriose, ces tissus vont se greffer dans l'abdomen et « reprendre vie » si bien qu'à chaque épisode de règles des débris menstruels vont se trouver dans l'abdomen sans pouvoir être évacués par les voies naturelles et donc chaque mois la situation s'aggravera.

En effet, ces tissus anormaux dans l'abdomen provoquent alors des lésions, des adhérences et des kystes ovariens, (endométriomes) dans les organes colonisés. Cette colonisation, si elle a principalement lieu sur les organes génitaux et le péritoine, peut fréquemment s'étendre et se greffer aux appareils urinaire, digestif et plus rarement pleuropulmonaire. Tous les mois, durant leurs règles, les femmes atteintes d'endométriose accumulent un peu plus d'adhérences. A chaque mois qui passe, la situation empire.

80% des femmes atteintes ressentent une limitation invalidante dans leurs tâches quotidiennes, professionnelles.

40% de ces femmes ont des troubles de la fertilité et de la sexualité.

20% des femmes présentent une ou plusieurs maladies co-existantes (fibromyalgie, allergies, infections, maladies auto-immunes).

Source: www.endomind.org

L'endométriose est une maladie complexe

La médecine a constaté qu'il n'y a pas une, mais différentes sortes d'endométriose car cette maladie ne se développe pas de la même façon chez chaque femme atteinte. C'est une maladie chronique qu'il est difficile d'éradiquer. Chaque femme a son ressenti face à ses douleurs et ses symptômes.

On constate que de nombreuses femmes atteintes de

Témoignage de Sylvie, 45 ans Secrétaire médicale

Depuis combien de temps souffrez-vous d'endométriose ? À quel moment avez-vous été diagnostiquée ?

Je souffre depuis environ 4-5 ans de douleurs abdominales et pelviennes. Celles-ci se sont intensifiées depuis 2 ans et j'ai été diagnostiquée il y a 8 mois. On m'avait étiquetée comme ayant une colopathie fonctionnelle, j'avais aussi des kystes ovariens qui se multipliaient, des règles douloureuses... presque normal d'avoir mal...

Mais vu l'intensité des douleurs et leurs fréquences (25 jours de douleurs sur 30), j'ai commencé à multiplier les examens, écho, scanner, fibro, coloscopie. Je dois la pose d'un diagnostic au médecin traitant de ma mère qui avait plusieurs patientes souffrant d'endométriose et avec qui, ma mère inquiète, a évoqué mes problèmes de santé. J'ai donc moi-même demandé une IRM pelvienne à ma gynéco et enfin après des mois et des mois de galère, de souffrance, de remise en question, j'avais une réponse. Je tiens à préciser que j'ai aussi entendu que mes problèmes étaient peut-être psychosomatiques ! Je comprends que la pose de diagnostic est difficile vu l'ensemble des douleurs et la description des symptômes mais je pense qu'il devrait y avoir beaucoup plus de formations ou d'informations auprès des médecins gynécologues.

Décrivez votre quotidien

Je vis avec des douleurs quotidiennes avec systématiquement l'appréhension de savoir comment va se passer ma journée. Je me demande comment je fais pour «prendre sur moi» toute la journée. C'est un combat permanent. J'ai constaté que si ma tête et mon esprit sont concentrés, je vais réussir à faire abstraction partiellement de mes douleurs, notamment durant ma journée de travail. Lorsque je travaille je revêts le costume de celle qui n'a pas mal ! même si les douleurs sont bien présentes Mon quotidien est également rythmé par les différentes phases de mon cycle et donc par les douleurs. Quand je n'ai pas mal, j'assimile cela à une journée magnifique.

Pouvez-vous décrire vos douleurs ?

Elles sont très variées mais toujours situées évidemment au niveau abdominal et pelvien mais je souffre de cruralgie à droite car j'ai des lésions d'endométriose sur les ligaments sacro-utérins. J'ai beaucoup de problèmes digestifs. J'ai l'impression que quelque chose se déchire, se distend à l'intérieur de mon ventre. C'est comme si on tendait un élastique et qu'on lâchait cet élastique. J'ai par moment l'impression d'avoir le bas-ventre en feu. Quelques fois, j'ai la sensation d'avoir du poids dans mon ventre et que ce poids comprime tous mes autres organes qui deviennent douloureux.

Cette pathologie fait énormément souffrir et j'avoue que ma tête et mon corps n'acceptent plus les souffrances. Je pense que la communauté médicale ne se rend pas compte du seuil de tolérance de la douleur. Il y a des manquements au niveau de la prise en charge de la douleur, c'est certain.

cette pathologie le sont sans doute depuis leur puberté (les douleurs gynécologiques violentes durant toute la durée des règles sont un signe).

Le Docteur Ragage précise que «*Les douleurs sont bien là et ces femmes ne sont pas folles ! Le délai de diagnostic moyen est de 7 ans, imaginez ce que vivent ces femmes durant ces années. C'est la motivation des centres experts pour donner un avis, diffuser l'information et accompagner du mieux possible les patientes.*»

L'importance des RCP *(Réunions de Concertation Pluridisciplinaire)*

Selon le Docteur Ragage: «*De nos jours les médecins sont formés dans une spécialité et, en matière d'endométriose, tout est très complexe. Le problème est que pour traiter l'endométriose, il faut maîtriser les domaines suivants: digestif, gynécologique, urologique, vasculaire et même neurologique avec les difficiles problèmes de prise en charge de la douleur. Par ailleurs une infertilité est fréquente et l'avis*

des médecins de la PMA est très important. Il faut également souligner que pour ces patientes, il est compliqué de décrire leurs douleurs et de savoir précisément où elles ont mal. Il faut donc réunir tous ces spécialistes en une «unité de lieu», où chaque intervenant va prendre ses responsabilités et décider, de façon coordonnée avec les autres praticiens, de la meilleure conduite à tenir pour chaque patiente. C'est la raison pour laquelle les centres experts sont difficiles à mettre en place parce qu'il faut que tout le monde travaille main dans la main, admette et accepte sa part de responsabilités.»

Quels sont les traitements ?

Approche médicamenteuse

Chaque femme peut et doit être traitée comme un cas unique par son médecin ou son gynécologue avec des:

- Traitements à base d'hormones ou «d'anti-hormones».
- Pilules contraceptives et traitements progestatifs pris en continu sans règles évidemment, si la grossesse n'est pas souhaitée.
- Anti-inflammatoires et analgésiques.

Approche chirurgicale

L'objectif d'une intervention chirurgicale multidisciplinaire est d'éliminer l'entièreté du tissu endométrial anormal visible et de faire disparaître les adhérences vicieuses installées, afin de restaurer une anatomie aussi proche que possible de la normale. Mais comme le souligne le Dr Ragage: *«C'est simple en théorie mais moins dans la pratique. Chez les femmes qui ne souhaitent plus d'enfants, la chirurgie radicale avec ablation de l'utérus et quelque fois des ovaires peut être envisagée.»*

Le PlasmaJet®

C'est un appareil qui va distribuer du plasma, un gaz fortement énergétique donc très ionisé. C'est un faisceau extrêmement fin et précis qui permet d'intervenir avec grande précision et qui supprime quasi tout risque de brûlures pour préserver les tissus sains, sous-jacents à l'impact. Il va permettre de réaliser des dissections d'une façon plus ergonomique.

Le laser

Très utilisé, précis mais plus lourd à mettre en œuvre.

Les ultrasons ou le «HIFU»

Les ultrasons focalisés sont diffusés, par voie rectale comme pour la prostate, sur les lésions endométriosiques juxta rectales afin de les dévitaliser, et pourrait remplacer une intervention chirurgicale classique de plusieurs heures.

Le Dr Ragage précise que cette possibilité est au tout début de son exploration chez le Pr Dubernard à Lyon

et doit être évaluée, mais par comparaison avec le traitement de la prostate, on agit sur des tissus du rectum mal vascularisés depuis longtemps par la maladie endométriotique donc très fragiles.

ATTENTION: quelle que soit la technique utilisée ces interventions sont très délicates car les tissus opérés sont mal vascularisés du fait de l'ancienneté fréquente de la maladie et des multiples épisodes inflammatoires qui aboutissent à un état de fibrose tissulaire.

Approche en PMA (Procréation Médicalement Assistée)

Pour beaucoup de femmes atteintes, le problème est celui de l'infertilité consécutive à la maladie elle-même et souvent à la quasi impossibilité de vie sexuelle normale. De plus de nos jours la fertilité des femmes et des hommes a beaucoup baissé par rapport aux générations précédentes (*perturbateurs endocriniens ubiquitaires*) et souvent une prise en charge en PMA est à envisager d'où le rôle fondamental de la RCP multidisciplinaire qui donnera son avis adapté à chaque cas. La Procréation Médicalement Assistée a donc de beaux jours devant elle… ●

Le rôle capital du médecin généraliste

Le rôle du médecin généraliste est fondamental pour aider à poser rapidement le diagnostic d'endométriose et prescrire les examens qui seront nécessaires à la patiente, souvent perdue et incomprise. Son soutien est important pour aider la femme à comprendre la situation et il devra la guider vers des équipes médicales et des services compétents pour l'accompagner.

Informations utiles et précises:
www.endofrance.org - www.endomind.org

Lire la fin du témoignage sur notre site: www.letzbehealthy.lu

BÉNÉFICIEZ D'UN ACCOUCHEMENT DE 1ÈRE CLASSE

GRÂCE À LA CMCM

Bénéficiez d'un accouchement de 1ère classe.
Grâce à la CMCM et PRESTAPLUS, son service optionnel, les frais d'hospitalisation et d'honoraires médicaux en 1ère classe sont couverts, pour tout accouchement et ce, aussi en cas de complications précoces liées à votre grossesse. La participation aux frais de péridurale est également incluse. De plus, la CMCM participe via le Régime Commun, son package de base, aux frais de kinésithérapie et de médicaments, de la fécondation in vitro et de la détection prénatale des trisomies 13, 18 et 21 et du génotype RH Fœtal ainsi que les frais liés à l'accompagnement du conjoint.

Plus d'informations sur : **www.cmcm.lu**

Chacun est le bienvenu

Pas de dossier médical

Toute la famille est couverte sans frais supplémentaires

Do, wann Dir eis braucht.

Follow us cmcm_luxembourg @cmcm_lu cmcm_lu

CMCM
VOTRE MUTUELLE SANTÉ
DEPUIS 1956

Ménopause: gardez une bonne hygiène de vie !

Qu'est-ce que la ménopause ? Quels sont les symptômes et comment les soulager ? Comment rester en bonne santé ? *Letz be healthy* fait le point pour vous !

Céline Buldgen

La **ménopause** correspond à la fin de la période reproductive de la femme, habituellement vers l'âge de 51 ans. Elle est marquée par l'arrêt du fonctionnement des ovaires qui provoque l'interruption de l'ovulation et de la production d'hormones sexuelles (oestrogène, progestérone). On parle seulement de ménopause après l'arrêt complet des règles au bout de 12 mois, en l'absence de traitement hormonal.
Avant d'être ménopausées, les femmes vivent une période de transition, appelée **pré-ménopause**. L'infirmière coordinatrice des consultations pluridisciplinaires à la Clinique de la Ménopause du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) explique: «*Vers l'âge de 47 ans, on observe déjà une diminution progressive de la progestérone tandis qu'il y a toujours une production d'oestrogènes jusqu'à l'approche de la ménopause. La pré-ménopause est caractérisée par l'apparition de troubles du cycle qui peuvent, dans un premier temps, être plus courts, puis plus longs et irréguliers. Ils peuvent aussi dans certains cas devenir plus abondants. D'autres symptômes peuvent également apparaître tels que des troubles du sommeil, des céphalées, une sensibilité des seins et même déjà des bouffées de chaleur chez certaines femmes.*»

La **ménopause précoce** ou insuffisance ovarienne prématurée (IOP) survient avant l'âge de 40 ans, et concerne environ 1 à 2% des femmes. Dans des cas exceptionnels, 1 femme sur 1000 sera ménopausée avant l'âge de 30 ans.

Quels sont les effets de la ménopause ?

Les principaux symptômes de la ménopause sont:
- bouffées de chaleur (diurnes et/ou nocturnes),
- états anxieux,
- perte d'entrain ou irritabilité,
- insomnies,
- maux de tête,
- douleurs articulaires surtout le matin et crampes musculaires,
- sécheresse de la peau,
- sécheresse vaginale, diminution de la libido,
- troubles urinaires...

Une fois le diagnostic de ménopause établi et «*En cas de symptômes gênants, et en l'absence de contre-indication, l'instauration d'un traitement hormonal de la ménopause peut être favorable s'il est instauré à moins de 5 ans du début de la ménopause. Toutefois le traitement hormonal peut être contre-indiqué. En effet, par exemple, chez les femmes avec antécédents d'accident vasculaire cérébral et infarctus ou haut risque vasculaire et antécédents de cancers hormono-dépendants, le traitement est contre-indiqué. Dans ces cas, des thérapies alternatives telles que la sophrologie, l'acupuncture, de l'homéopathie ou certaines phytothérapies peuvent également vous aider à soulager certains symptômes liés à la ménopause.*», indique l'infirmière.

Agir pour votre santé

La ménopause représente plus d'un tiers de la vie d'une femme. Or, on sait que les changements hormonaux liés à cette période exposent certaines femmes à de réels risques pour leur santé. En effet, la carence en oestrogènes:
- accélère la perte osseuse avec un risque d'ostéopo-

rose et de fractures,
- augmente le risque cardiovasculaire,
- diminue le métabolisme de base qui peut entraîner une prise de poids et une augmentation de la résistance à l'insuline avec une prédisposition au diabète de type 2.

Notons que les femmes dont la ménopause survient précocement ont un risque globalement augmenté de souffrir de maladies cardiovasculaires, et d'ostéoporose. En l'absence de contre-indication, il leur sera conseillé de prendre un traitement hormonal substitutif jusqu'à l'âge de 50-55 ans en vue de stabiliser au maximum ces risques pour leur santé.
Céline Rezette: «*La ménopause est le moment idéal pour que les femmes prennent soin de leur santé en adoptant une bonne hygiène de vie. Pour cela, une alimentation saine (sans excès de sel, de sucres, de mauvaises graisses), l'arrêt du tabac, une consommation d'alcool modérée et de l'activité physique régulière sont fortement conseillés. Les femmes doivent également faire évaluer régulièrement leur état de santé auprès d'un médecin généraliste ou d'un gynécologue.*» ●

Source: Céline Rezette, infirmière coordinatrice des consultations pluridisciplinaires à la Clinique de la Ménopause du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL).

Clinique de la Ménopause

Située dans les locaux de la maternité du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL), la **Clinique de la Ménopause** propose, depuis 2 ans, une prise en charge globale et personnalisée à toutes les femmes.
L'**équipe pluridisciplinaire**, composée d'un cardiologue, d'un endocrinologue, d'un rhumatologue, d'une diététicienne, d'une sexologue, d'une sophrologue et de kinésithérapeutes, fonctionne sous la coordination d'une infirmière et de deux gynécologues spécialisées en ménopause.
En une demi-journée, les patientes pourront réaliser un **bilan de santé global** afin d'évaluer leurs facteurs de risques de la ménopause, et de se voir proposer un traitement adapté. Différents examens sont proposés selon les besoins: consultation chez une diététicienne, bilan du périnée et coaching sportif, bilan sénologique (mammographie et échographie), rencontre avec une sexologue, bilan cardio-vasculaire, bilan osseux, consultation chez le rhumatologue et examen gynécologique.
Plus d'infos sur: https://maternite.chl.lu/fr/service/clinique-de-la-menopause.

AIDE ET SOINS À DOMICILE

zitha mobil

- soins infirmiers
- prévention et promotion de la santé
- aide et soins à domicile
- organisation à domicile après hospitalisation
- information et conseil en cas de maladie ou de dépendance
- foyers de jour

Siège: ZithaMobil
13 rue Michel Rodange
L-2430 LUXEMBOURG

Tél.: 40 144 22 80
GSM: 691 22 80 81
www.zithamobil.lu

Antennes mobiles à:
Capellen: 691 22 80 81
Consdorf: 26 45 31

Luxembourg: 40 144 22 80
Contern: 27 90 1
Pétange: 50 90 81 1

Le Groupe LAVOREL Kids & Baby

Le plus grand réseau de crèches & foyers de jour au Luxembourg

Lavorel Kids & Baby (LKB) est la filiale Luxembourgeoise du Groupe Babilou, leader européen de crèches privées. C'est le plus grand réseau de crèches & foyers de jour au Luxembourg. Il est composé de Ribambelle, Children's World, Villa Wichtel et KidsCare avec une capacité d'accueil de plus de 1000 enfants et une équipe de 350 collaborateurs/trices.

Focus sur le groupe LAVOREL Kids & Baby

Les réseaux du groupe sont plurilingues (Lux, Fr, Ang,...) et accueillent des enfants entre 0 et 12 ans. Les 4 entités sont dispersées au Luxembourg afin d'être présentes sur tout le territoire.

Selon Gualter Verissimo, responsable Marketing et Communication: *«L'objectif du Groupe Lavorel Kids & Baby est de continuer à apporter une qualité grandissante à toutes nos structures au niveau de l'accueil pédagogique et des locaux aménagés et adaptés aux besoins de chaque enfant selon les règles les plus strictes de sécurité. L'aménagement est pensé pour répondre à leurs besoins et favoriser la découverte et l'expérimentation. La confiance est le maître mot chez nous. C'est pourquoi nous sommes les seuls au Luxembourg à avoir mis en place une application mobile interne qui s'appelle KIDDIZ. Tous les parents ont un accès sécurisé, gratuit et confidentiel à cette application, permettant l'accès aux photos, activités, menus, projets et d'autres informations de leur crèche respective».*

Comment préparer son enfant à la saison froide ?

Dès la saison froide, les enfants sont les premiers exposés aux maladies telles que grippe, gastro-entérite, bronchite, otite. Voici quelques conseils proposés par Sophie OBIS pour limiter les ces problèmes.

Selon Sophie: *«Les enfants dans leurs premières années construisent leur immunité et c'est là qu'ils rencontrent tous les petits virus, microbes, bactéries qui font qu'ils tombent souvent malades. Le fait de se retrouver en collectivité accélère ce processus. Et il le faut pour qu'ils s'immunisent et se renforcent. Les parents ne doivent pas paniquer à l'apparition des premières petites pathologies car cela est normal».*

> *Les parents ne doivent pas paniquer à l'apparition des premières petites pathologies.*

L'habillage est très important

L'enfant doit avoir un manteau adapté à la saison froide et porter écharpe, bonnet et gants. Privilégier la règle des 3 couches pour habiller les enfants: la première couche doit être respirante, la seconde doit isoler du froid et la troisième couche doit être coupe-vent et imperméable. La tête doit être couverte car la chaleur s'échappe par là ! Chaussettes ou collants en laine sont à privilégier. Il faut prévoir si le temps est très froid des chaussures adaptées.

Renforcer la prévention

Le lavage des mains est très important et d'autant plus lorsqu'ils sont en collectivité car les enfants mettent leurs mains partout et se les mettent au visage, à la bouche. Il

C'est pendant l'hiver, surtout vers fin février, que les enfants sont plus fatigués à cause du manque de luminosité.

faut leur apprendre à se laver les mains souvent et notamment après s'être mouchés et être allés aux toilettes. La majorité des virus et bactéries sont retrouvés sur les mains et la meilleure prévention pour enlever tous ces microbes est de se laver les mains correctement car cela permet d'enlever en moyenne 80% des microbes.

Des repas équilibrés

Les parents doivent avoir conscience que l'alimentation est très importante pour les enfants. Elle va jouer un rôle capital dans sa croissance et sa santé. L'enfant a besoin d'une alimentation saine et équilibrée.

Ici les menus du midi sont élaborés avec une diététicienne. Il est conseillé aux parents de prendre connaissance des menus et d'équilibrer pour le repas du soir. Il est nécessaire de privilégier les fruits et les légumes frais, de saison et si possible locaux, d'éviter les plats préparés.

Selon Sophie: «*Les parents se plaignent parfois du manque de diversité mais il faut noter que nous travaillons en grande partie des produits bio pour le midi et le goûter. Nous travaillons par rapport à la saisonnalité car les fruits et légumes sont de ce fait beaucoup plus frais et sains. En hiver, concernant les fruits, nous privilégions les pommes,*

Sophie OBIS, infirmière puéricultrice de formation, est responsable du pôle hygiène, santé et diététique des crèches du groupe Lavorel. À ce titre:

- Elle gère les éducateurs pour tout le suivi hygiène et santé à l'intérieur des structures et les formations dans le domaine de la santé et de l'hygiène.
- Elle a un rôle au niveau des enfants pour le suivi «médical» si certains enfants ont des traitements particuliers avec des ordonnances, les enfants porteurs d'allergies, de maladies, de handicaps.
- Elle rencontre les parents pour tout problème qui touche à la santé, pour des questions sur l'allaitement ou autres.

Children's World
Crèches et foyers

kidsCare
Crèches et foyers

LAVOREL
Kids & Baby
www.lavorelkids.com

Ribambelle
Crèches et foyers

Villa Wichtel
Crèches et foyers

les poires, les kiwis et les oranges car ce sont les fruits de saison. Les mercredis nous avons instauré un goûter un peu plus élaboré avec un gâteau fait par la cuisine, des pommes au four, du clafoutis… Sinon les autres jours, cela pourra être du pain et du fromage, des céréales dans du lait… Nous évitons les gâteaux industriels pour le bien-être des enfants. Nous travaillons aussi sur les plats de remplacement pour les enfants allergiques».

Attention au manque de sommeil

C'est pendant l'hiver, surtout vers fin février, que les enfants sont les plus fatigués à cause du manque de luminosité. Cependant, tout au long de l'année, il faut veiller à ce qu'ils aient une régularité dans leur sommeil et qu'il soit de qualité. Il faut éviter tous les écrans ou la console le soir. Il ne faut pas trop les exciter et faire un retour au calme avant le coucher.

Cure de vitamines et minéraux

Le pédiatre ou le pharmacien pourront prévoir de petites cures de vitamines si l'enfant est fatigué.

Moins de stress à la maison

Les parents ont envie que leurs enfants soient les meilleurs. Les parents, sans s'en rendre compte ont tendance à les rabaisser au lieu de les complimenter. Il faut manifester de l'intérêt pour ce qu'ils font, les booster, les encourager afin qu'ils ne se dévalorisent pas. ●

Il faut manifester de l'intérêt pour ce que font les enfants, les booster, les encourager afin qu'ils ne se dévalorisent pas.

Stim you up !

Pour se muscler trois fois plus vite

Notre vie quotidienne fait que nous n'avons pas forcément le temps, la force, l'envie de nous inscrire dans une salle de sport afin de nous entretenir. Nous vous présentons une solution qui a le vent en poupe depuis un petit moment.

Sandrine Stauner-Facques

Le studio *Stim You up* a été créé par Gaëtan Bernimont. C'est une pièce spacieuse et bien équipée dans laquelle vous pourrez pratiquer des séances de sport toujours différentes. Mais pas n'importe quelles séances ! En effet, Gaëtan se sert du Miha Bodytec, une méthode d'entraînement très particulière et révolutionnaire qui a été mise au point par des experts allemands.

Qu'est-ce que le Miha Bodytec ?

C'est LA nouvelle méthode d'électrostimulation dont tout le monde parle. Le concept a été conçu en Allemagne et propose un entraînement par Electro-Myo-Stimulation (EMS) corporelle intégrale. L'efficacité est mise en avant par la société Miha Bodytec qui indique qu'une séance de 20 minutes équivaut à une séance de sport traditionnelle de 4 heures.

Comment se déroule la séance ?

Les clients revêtent un body noir sur lequel on enfile un gilet muni d'électrodes situées aux endroits stratégiques comme les dorsaux, les pectoraux, les abdominaux. En plus de cela, on applique des bandes d'électrodes sur les bras, les cuisses et les fessiers. Ensuite, le coach règle l'intensité des électrodes sur sa machine en fonction des sensibilités de chacun. On alterne 4 secondes d'effort et 4 secondes de récupération. L'avantage de ce système est qu'il est adaptable à tous les niveaux de compétences sportives (débutants ou athlètes de haut niveau).

La promesse du Miha Bodytech

Le Miha Bodytec permet de travailler 8 zones de musculation: bras, abdominaux, pectoraux, lombaires, grand dorsal, haut du dos, fessiers et tous les muscles des cuisses. Les utilisateurs se musclent plus rapidement et surtout en profondeur. En fait, l'électrostimulation va rendre chaque mouvement plus compliqué. En fonctionnant sur tous les grands groupes en même temps, tous les muscles sollicités vont se stimuler eux-mêmes. ●

Les points positifs

- Pas de sac de sport à préparer ! Juste ses baskets à emmener, le reste est fourni.
- Un coach à vos côtés durant la durée de la séance pour vous guider, vous motiver, surveiller et corriger vos postures si besoin.
- Le travail est très cardio car près de 300 muscles sont sollicités sur les 500 que compte le corps.
- Perte de poids.

Le Miha Bodytec permet

- De sculpter le corps de manière globale et active.
- De réduire la masse graisseuse.
- D'augmenter sa masse musculaire.
- De soulager des douleurs dorsales.
- De traiter la cellulite.
- De développer de la force.
- De travailler l'expansivité ou la vitesse.

Stim You Up chez Wellnext S.à.r.l
10 - 12, rue Léon Thyes - L-2636 Luxembourg
www.stimyouup.com - Tél : +352 621 23 22 31

Le radis noir, **une délicatesse pour votre santé**

Le radis noir appartient à la famille des crucifères, comme le brocoli, les choux, les navets... Il est très apprécié pour ses propriétés médicinales.

Les effets du radis noir

1. Propriétés médicinales

- Propriétés digestives, cholagogues, protège le foie, diminue les calculs biliaires, le cholestérol et les lipides.
- Antiseptique, détoxifiant, purifiant, antibactérien.
- Diminue les calculs biliaires, le cholestérol et les lipides.
- Diminue la fréquence des contractions cardiovasculaires.
- Utilisé en cas de toux et de rhume pour l'effet antiseptique des isothiocyanates (raphasatine). Il fluidifie les mucosités bronchiques.
- Légèrement hypotensif (la force et la fréquence des contractions cardiovasculaires diminuent).
- Stimule le péristaltisme intestinal et l'utérus (il n'est pas indiqué chez les femmes enceintes).
- Anti-fatigue grâce à sa vitamine C.

2. Effet antitumoral

L'action chimio-préventive des isothiocyanates est basée sur différents mécanismes. Les mécanismes principaux sont la régulation des enzymes phase 1 (cytochrome P-450) et l'induction des enzymes phase 2 (gluthation, SOD, UDP), l'inhibition de l'inflammation, la modulation de l'expression du m-RNA, l'apoptose, des effets anti-angiogéniques.

Si les processus d'apoptose sont perturbés par des virus ou des substances chimiques, ceci peut entraîner une croissance incontrôlée de cellules.

Les isothiocyanates induisent la mort de ces cellules dégénérées sans être toxiques pour les cellules saines. Beaucoup d'études positives ont été publiées sur le brocoli, ainsi que sur ses substances principales, le sulforaphane et l'indol-3-carbinol.

3. Valeur nutritive

La valeur nutritionelle du radis noir est appréciée pour son taux élevé en fibres et vitamines et l'absence de lipides. Mieux vaut le manger en petites portions. Il donne un goût frais aux salades et est plus piquant que les radis (rouges) par sa grande concentration en substances actives.

Pour l'usage thérapeutique il est important d'utiliser la plante fraîche ou un extrait lyophilisé car seulement la lyophilisation préserve les enzymes nécessaires pour former les isothiocyanates actives. Le jus frais concentré de radis noir (10:1) et l'extrait fluide d'artichaut et de chardon Marie sont combinés dans un produit de détoxification profonde, disponible en pharmacie sous le nom de Cyrasil. La forme liquide augmente l'absorption et permet un effet thérapeutique immédiat.

Composition du radis noir

Le radis noir contient deux fois plus de principes actifs que les autres crucifères. Il contient beaucoup de glucosinolates, des hétérosides soufrés responsables de l'odeur forte: glucoraphasatine, glucobrassicine, sinigrine, diallylsulphide, sinapine. Il contient aussi des flavonoïdes, anthocyanes, acides phénoliques, quercétine, coumarines, caroténoides, terpènes, vitamines (B,C, E, acide folique), minéraux (Fe, Ca, P, Mn, Mg, Se, K, Zn, S) et des acides aminés important pour la détoxification: méthionine, acide glutamique, cystéine. ●

Demandez conseil à votre pharmacien

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

NOUVEAUTÉ

Journée Mondiale contre la Douleur

Le 24 octobre dernier, les Hôpitaux Robert Schuman (HRS) ont sensibilisé leurs équipes lors d'une journée dédiée à la prévention et à la lutte contre la douleur du patient. C'est dans le cadre de la Journée mondiale de lutte contre la douleur, que le Comité de Prévention et de Lutte contre la Douleur a organisé cette action *Speed Dating* sur chaque site des HRS: l'Hôpital Kirchberg, la ZithaKlinik et la Clinique Sainte Marie.

Céline Buldgen

«*La douleur n'est pas une fatalité*», telle est la devise du Comité de Prévention et de Lutte contre la Douleur des Hôpitaux Robert Schuman qui s'engage à tout mettre en oeuvre pour soulager la douleur des patients. L'évolution des connaissances médicales donne aujourd'hui aux professionnels de la santé les moyens de réduire considérablement la douleur.
Les accidents de la vie courante, les maladies aiguës, les maladies chroniques, les interventions chirurgicales, les actes médico-techniques ou les soins infirmiers peuvent provoquer des douleurs. «*Pour beaucoup de personnes, la douleur constitue un phénomène normal à partir du moment où l'on subit une intervention chirurgicale ou lorsqu'on est malade. Pour certains, elle n'est qu'une expérience passagère tout à fait accommodante, tandis que pour la plupart elle reste une sensation désagréable, angoissante*», nous explique Sylvie Vincent, infirmière experte douleur.

Cerner la douleur pour mieux la traiter

La journée s'est déroulée sous forme d'échanges. Les trois infirmières expertes douleur et membres du Comité de Prévention et de Lutte contre la Douleur sont allées à la rencontre du personnel soignant (médecins, infirmiers, sages-femmes, kinésithérapeutes, neuropsychologues, diététiciennes...).
A l'aide d'un **poster décrivant le processus d'évaluation de la douleur et les différents traitements possibles**, le personnel a pu se remémorer les différentes étapes pour assurer une bonne prise en charge de la douleur. Les discussions ont porté sur l'évaluation systématique de la douleur pour chaque patient et sa traçabilité dans le dossier médical même si le patient ne ressent pas de douleur, la prise en charge pluridisciplinaire de la douleur, la réévaluation systématique de la douleur du patient après l'avoir prise en charge, ainsi que la limitation des douleurs induites par les soins. «*Ces échanges avec les équipes avaient pour objectifs d'identifier le(s) moment(s), d'évaluer la douleur à l'aide d'outils appropriés, d'identifier les stratégies de prise en charge de la douleur via les traitements médicamenteux, les méthodes non médicamenteuses (physique, cognitivo-comportementale, psychocorporelle) et l'équipe multidisciplinaire, et de systématiser l'évaluation de la douleur et améliorer sa qualité, pour permettre l'adaptation de la prise en charge.*», souligne Concepcion Karthaeuser, infirmière experte douleur.

«*Nous avons affiché le poster dans chaque service des Hôpitaux Robert Schuman. A l'issue de la session Speed Dating et tant pour accompagner que pour faciliter cette démarche, les professionnels de santé se sont vus remettre un* ***porte-clés comprenant trois échelles[1] d'auto-évaluation de la douleur en vigueur aux HRS****, estampillées au logo de l'ins-*

Les Hôpitaux Robert Schuman développent une politique dynamique auprès des équipes qui vise le respect du droit du patient à être soulagé, et cherche à le rendre acteur de sa prise en charge.

titution et portant la devise: la douleur n'est pas une fatalité !», ajoute Joëlle Wagner, infirmière experte douleur. Ces échelles ont été validées et permettent à tous les soignants de travailler de manière identique. Elles sont disponibles en trois langues: français, portugais et allemand.

Le Comité de Prévention et de Lutte contre la Douleur se charge actuellement de standardiser les échelles d'évaluation de la douleur appliquées en pédiatrie. *«Nous déployons une échelle visuelle analogique pour les enfants. Cette réglette se présente de manière verticale pour les enfants et non de manière horizontale comme pour les adultes.»*, note Sylvie Vincent. Les équipes de pédiatrie vont recevoir aussi leurs porte-clés avec leurs échelles adaptées en vigueur aux HRS.

Une culture de la prise en charge de la douleur

La Journée *Speed Dating* est l'aboutissement de l'harmonisation de la démarche d'évaluation de la douleur dans la prise en charge de la douleur des patients, au sein du Comité avec entre autres la rédaction d'une procédure officielle et la formation de 70 référents douleur. Concepcion Karthaeuser commente: *«Les infirmières et les médecins du service douleur HRS ont pour mission de promouvoir les recommandations de bonnes pratiques en matière de prise en charge de la douleur au sein des différents sites HRS. Ils sont aidés au niveau du terrain par des référents douleur identifiés dans tous les services de soins HRS. Le service douleur intervient auprès des patients en situation de douleur complexe et accompagne les équipes dans la démarche de prise en charge.»*

Afin de diffuser une culture de la prise en charge de la douleur, les Hôpitaux Robert Schuman développent une politique dynamique auprès des équipes. Celle-ci vise le respect du droit du patient à être soulagé, et cherche à le rendre acteur de sa prise en charge. Sylvie Vincent: *«En tant que soignant, notre rôle est de prendre en charge la douleur parfois complexe de façon globale dans une approche bio-psycho-sociale. En effet, nous nous rendons compte que tout ce qui gravite autour de la douleur (tristesse, sentiment d'isolement, inquiétude, angoisse…) pose aussi problème et accentue le ressenti douloureux. Le rôle du soignant est d'inciter le patient à exprimer son ressenti et de l'aider par exemple à utiliser ses ressources internes (p.e: se distraire en écoutant de la musique) pour prendre de la distance vis-à-vis de sa douleur, et de l'éduquer à mieux communiquer sur sa douleur.»* ●

Référence:
1 Échelle visuelle analogique, échelle verbale simple et échelle des visages.

Evaluer pour mieux détecter la douleur

Les échelles d'évaluation de la douleur sont des outils pour aider à identifier et à quantifier la douleur. Il existe plusieurs types d'échelles adaptées respectivement à différentes situations:

- ***Les échelles d'auto-évaluation*** permettent au patient d'indiquer l'intensité de sa douleur. L'échelle verbale simple comporte 5 qualificatifs pour exprimer la douleur (pas de douleur, douleur faible, douleur modérée, douleur intense, douleur extrêmement intense). **L'échelle verbale numérique** permet une cotation de la douleur de 0 à 10. **L'échelle visuelle analogique** se compose d'une réglette munie d'un curseur pour le patient et de graduations du côté du soignant. **L'échelle des visages** montre différentes mimiques correspondant à ce que le malade ressent.
- ***Les échelles d'hétéro-évaluation (ALGOPLUS, DOLOPLUS, Behavorial Pain Scale (BPS)…)*** permettent au personnel soignant d'évaluer la douleur des personnes présentant des troubles de la communication verbale (Alzheimer, patients intubés…).

HRS-Prostatakarzinomzentrum: Un centre d'excellence unique au Luxembourg

Les Hôpitaux Robert Schuman, en collaboration avec le Centre National de Radiothérapie François Baclesse (CFB) et le Laboratoire National de Santé (LNS) ont créé et réussi à certifier un réseau de médecins spécialistes pluridisciplinaires pour le diagnostic, la prise en charge et le suivi du cancer de la prostate. Il s'agit de la première certification oncologique de ce type au Luxembourg pour le cancer le plus fréquent chez l'homme. La certification se base sur plus de 120 critères de la société allemande de Cancer (Deutsche Krebsgesellschaft – DKG).

Ce type de certification des grands centres allemands a déjà passé les frontières en Autriche et en Suisse ou dernièrement les Hôpitaux Universitaires de Genève ont obtenu leur certificat. Au Luxembourg, le PKZ Hôpitaux Robert Schuman autour du Groupe Urologique Kirchberg et de ses partenaires est le premier centre d'excellence oncologique pour le cancer de la prostate.

Spécialisation médicale et réseau

Un groupe de médecins spécialistes dans la prise en charge du cancer de la prostate a mis en place un réseau garantissant une prise en charge clinique et scientifique actualisée du cancer de la prostate. Le réseau comporte aussi des acteurs externes, comme le CFB et le LNS qui ont eux-aussi adapté leur organisation afin de remplir les critères définis dans le cahier de charge.

Prise en charge pluridisciplinaire et coordonnée

Les nouveaux cas sont discutés dans des réunions pluridisciplinaires hebdomadaires. Une stratégie thérapeutique orientant le patient vers une attitude de surveillance, une prise en charge chirurgicale, une radiothérapie ou même une thérapie novatrice comme la thérapie focale est ainsi définie. Le choix final restera bien sûr toujours celui du patient. La kinésithérapie, la psycho-oncologie et les soins infirmiers font partie intégrante de l'offre du réseau de soins, dans l'objectif de tendre vers l'excellence.

Plateau technique de pointe

L'imagerie médicale est garantie par des radiologues et urologues expérimentés dans l'imagerie de la prostate, permettant ainsi un diagnostic précis. Des échographes de dernière génération et deux tomographes à résonance magnétique sont aussi à disposition du centre. La prise en charge chirurgicale est assurée par des chirurgiens urologues expérimentés dans la chirurgie prostatique et travaillant avec le système opératoire robotique Da Vinci® de dernière génération. L'analyse histologique est assurée par des médecins anatomopathologistes du LNS avec expertise en uropathologie selon les recommandations internationales pour le cancer de la prostate. Le CFB met à disposition un plateau technique et une expérience répondant à toutes les demandes d'une prise en charge moderne au moyen de quatre accélérateurs dont un de type «Cyberknife» dédié spécifiquement à la radiothérapie stéréotaxique robotisée.

Qualité & Sécurité des soins

La création du centre et les préparatifs à la certification ont aussi amené l'organisation des cercles de qualité et des réunions de mortalité-morbidité, permettant l'évolution de notre centre dans un climat de progression et d'apprentissage. Dans le cadre de la stratégie des HRS et le projet «patient partenaire» des patients ont été impliqués et sont intervenus dans l'amélioration de nos processus. ●

COMMUNIQUÉ

Les Hôpitaux Robert Schuman accueillent **21 nouveaux médecins** depuis le début de l'année 2018

Fortement ancré dans le paysage hospitalier luxembourgeois, le groupe des Hôpitaux Robert Schuman (HRS) a accueilli depuis le début de cette année, 21 médecins dans différentes spécialités médicales.

Gériatrie

Depuis le 1er janvier 2018, le ***Dr Ana Sanchez Guevara***, médecin-gériatre, dirige le Pôle Gériatrie des Hôpitaux Robert Schuman qui a été renforcé par l'arrivée des médecins spécialistes ***Dr Dalila Tissot-Daif , Dr Serge De Nadai*** et ***Dr Maroua Ammar*** permettant le développement des activités en gériatrie aiguë à l'Hôpital Kirchberg, ainsi que la création d'une unité cognitivo-comportementale.
Le ***Dr Maurizio Alejandro Scarpellini Briggs***, médecin spécialiste en médecine physique et réadaptation a rejoint l'équipe du Pôle Gériatrie début septembre 2018 et coordonne l'activité de rééducation gériatrique.

Service d'anesthésie

Le service d'anesthésie a été renforcé par l'arrivée de deux nouveaux médecins: d'une part, le ***Dr Marc Gallion***, spécialiste en anesthésiologie et certifié en médecine d'urgence et en réanimation, d'autre part, le ***Dr Marion Schmidt ép. Sabri***, médecin spécialiste en anesthésiologie et avec une formation complémentaire dans la prise en charge de la douleur.

Urologie

Le service urologique a été renforcé par l'arrivée de deux nouveaux médecins: d'une part, le ***Dr Victor-Emmanuel Jouret,*** urologue, spécialisé en endoscopie et en chirurgie urologique, d'autre part, le ***Dr Sylvia Sanjurjo***, urologue et neuro-urologue, spécialisée dans le traitement des troubles fonctionnels urinaires de l'homme, la femme et l'enfant (incontinence, infections, énurésie, cystites), ainsi que la neuro-urologie et les douleurs pelviennes.

Radiologie

Le service de radiologie a été renforcé par le ***Dr Caroline Larrousse-Massard***, radiologue, agréée au Programme mammographique et titulaire de compétences particulières en IRM prostatique et en imagerie de la femme: sénologie conventionnelle et interventionnelle, IRM pelvienne.

Cardiologie

Le service de cardiologie a été renforcé par le ***Dr François Theissen***, cardiologue disposant de la double spécialisation de cardiologue et d'intensiviste. Ses compétences en cardiologie relèvent du domaine de la cardiologie générale et de la cardiologie invasive.

Neurologie

Le service de neurologie a été renforcé par le ***Dr Oana Costache***, neurologue, ayant pour domaines d'intérêt la pathologie neurovasculaire, (surtout la prise en charge d'AVC en urgence), les maladies inflammatoires du système nerveux central (sclérose en plaque) et les épilepsies.

Urgences

Le service des Urgences a été renforcé par les ***Dr Amandine Gillon, Dr Doru Burlacu, Dr Nicolas Moinier***.

Chirurgie viscérale et vasculaire

Le service de chirurgie viscérale et vasculaire a été renforcé par l'arrivée de deux nouveaux médecins. D'une part, le ***Dr Daniel Manzoni***, chirurgien vasculaire, d'une grande expérience des approches endovasculaires, du traitement des plaies chroniques, de la chirurgie ouverte (Bypass pédieux), ainsi que du traitement de l'anévrisme aortique. D'autre part, le ***Dr Eric Willemssen,*** chirurgien viscéral, spécialisé dans la prise en charge des pathologies aiguës de l'abdomen.

Orthopédie

Le service d'orthopédie a été renforcé par l'arrivée du ***Dr Joe Wagener***, orthopède, spécialisé dans les pathologies du pied et de l'arrière-pied simple et complexe.

Oto-Rhino-Laryngologie (ORL)

Les ***Dr Jérome Keghian*** et ***Dr Rémi Pagano*** médecins spécialisés en Oto-Rhino-Laryngologie et Chirurgie cervico-faciale viennent de rejoindre les HRS en automne. Le ***Dr Keghian*** possède également des diplômes inter-universitaires en phoniatrie et en microchirurgie. Le ***Dr Pagano*** est titulaire de quatre diplômes universitaires (DU), parmi lesquels un de chirurgie plastique de la face.

Gynécologie-obstétrique

Le ***Dr Alfonso Ferrara***, médecin spécialiste en gynécologie, obstétrique et chirurgie gynécologique fait désormais partie de l'équipe médicale des HRS depuis le mois de septembre 2018. ●

La neuromodulation pour soulager la douleur chronique

La douleur chronique touche environ 10 % de la population mondiale. Pour les patients qui en souffrent, la neuromodulation (ou stimulation médullaire) représente une alternative de choix pour soulager leur douleur et accroître leur qualité de vie.

Céline Buldgen

La stimulation médullaire permet d'éviter une intervention chirurgicale, de diminuer la prise de médicaments antidouleurs, ainsi que d'améliorer la marche et les activités de la vie quotidienne. Cependant, cette technique ne s'applique pas à toutes les douleurs chroniques, elle devra être proposée par une équipe pluridisciplinaire dans un centre spécialisé dans le traitement de la douleur.

Comment la stimulation médullaire soulage-t-elle la douleur ?

La stimulation médullaire consiste à émettre de petites impulsions électriques en direction de la moelle épinière. Celles-ci sont ressenties comme des fourmillements dans la zone de douleur. Ces impulsions brouillent le signal douloureux lors de son acheminement vers le cerveau. Si le signal ne parvient pas jusqu'au cerveau, la douleur n'est pas ressentie. La stimulation médullaire masque donc la douleur par des sensations de fourmillements mais n'en supprime pas la cause.

Quel est le mécanisme d'action ?

Le système de stimulation médullaire est composé d'une électrode à travers laquelle les stimulations sont délivrées à la moelle épinière, d'un câble de connexion et d'un neurostimulateur (pile) qui génère les impulsions électriques.
Au moyen d'une télécommande, le patient peut allumer ou éteindre le stimulateur, ainsi qu'augmenter ou diminuer l'intensité des impulsions électriques dans un intervalle fixé par le médecin.

Quelle est la procédure ?

L'implantation définitive est précédée d'une phase-test qui va permettre d'évaluer l'efficacité clinique de la stimulation sur les douleurs et la qualité de vie. La phase-test est effectuée en ambulatoire, sous anesthésie locale, car la participation du patient est essentielle pour trouver la position idéale de l'électrode. Elle dure généralement 3 semaines. Une diminution d'au moins 50 % des douleurs est généralement considérée comme le critère de succès admis pour le test. Le neurostimulateur définitif est implanté dans un second temps. Si la phase test est négative, l'électrode est enlevée.

Un suivi régulier à long terme est un élément fondamental du succès de la thérapie. C'est pourquoi le stimulateur est contrôlé au moins une fois par an. ●

Bon à savoir:

- Le stimulateur a une durée de vie limitée (d'une ou de plusieurs années). Il devra donc être changé périodiquement.
- Le patient doit porter une carte indiquant qu'il est porteur d'un stimulateur. Elle doit être montrée aux médecins, en particulier avant certains examens radiographiques ou interventions chirurgicales, ainsi que lors des contrôles douaniers à l'aéroport. L'IRM est à priori contre-indiquée.

Source:
- Interview d'Anne Smit, infirmière au Centre d'Antalgie à l'Hôpital de Morges (Suisse).

Trop bu?

Après les fêtes...

Retrouvez l'équilibre après un excès d'apéritifs, de sauces, de desserts et d'alcool avec le **détox naturel**

CYRASIL

Détoxification optimale et efficace!
Meilleure assimilation!

Le radis noir et l'artichaut favorisent la dépuration de l'organisme

Le chardon marie stimule la régénération des tissus

Raphanus sativus L. var. nigra

Cynara scolymus L.

Silybum marianum (L) Gaertner

Trop mangé?

INULAC

enzymes, pré- et probiotiques dans un comprimé agréable à sucer

INDISPENSABLE POUR VOTRE DIGESTION

L'inulac contient des enzymes d'ananas et de papaye pour une bonne digestion.
L'inulac contient des prébiotiques en forme d'inuline, qui favorisent le transit intestinal.
Et des probiotiques à enrobage entérique, pour une flore intestinale optimale.
Convient également aux enfants

ACTION QUADRUPLE:

- ✓ évite les balonnements
- ✓ digestion douce (enzymes)
- ✓ rétablit la flore intestinale (probiotiques)
- ✓ transit régulier (prébiotiques)

DISPONIBLE EN PHARMACIE - WWW.SORIABEL.BE - INFO@SORIABEL.BE

Apprendre à nos enfants à se protéger **de l'abus sexuel**

L'abus sexuel peut arriver à tout enfant, sans discernement d'âge, de classe sociale ou d'héritage culturel et se produit plus souvent qu'on ne le pense. En tant que parent, vous avez un rôle majeur à jouer en matière de prévention des agressions sexuelles. Eclairage avec les Drs Déborah Egan-Klein et Denise Reding-Jones, psychologues cliniciennes/psychothérapeutes.

Céline Buldgen

Qu'est-ce qu'un abus sexuel ?

Il y a abus sexuel sur mineur à partir du moment où une personne, d'habitude plus âgée, impose son désir sexuel à un enfant.
Cet acte peut prendre différentes formes, allant de l'exhibitionnisme, au voyeurisme, à l'inceste, aux baisers et caresses sur les parties intimes du corps, aux communications à connotation sexuelles par téléphone ou Internet, à la pornographie ou encore au viol.

Tactique des abuseurs

Il y a toujours un abus de pouvoir puisque l'agresseur s'attaque à un être plus vulnérable que lui. On observe aussi très souvent un abus de confiance, comme nous le confie le Dr Egan-Klein: *«90% des enfants abusés connaissent leur abuseur (parent, beau-père, grand-père, mère fusionnelle, ami de la famille, voisin...). Seulement 10% des enfants abusés sexuellement sont abusés par un étranger. Dans la majorité des cas, l'auteur de crimes sexuels prépare sa victime soigneusement. Pour ce faire, il utilise une technique de conditionnement (grooming) pour gagner la confiance de l'enfant et des adultes de son entourage. L'abuseur, avec beaucoup d'entraînement, manipule l'enfant afin qu'il participe. Pour s'assurer de sa complicité, il utilise la menace, le chantage, la force physique et les cadeaux.»*

Les abuseurs ne choisissent pas leurs victimes au hasard. Ils vont de préférence rechercher un enfant passif, qui est souvent seul, qui ne parle pas beaucoup, qui manque de confiance en lui ou qui fait confiance sans discernement.

Ce qu'il faut savoir, c'est qu'il n'existe aucun profil-type de l'agresseur sexuel. Il convient, dès lors, en tant que parent, de prêter attention aux comportements et situations qui comportent des risques. Un abuseur pourrait être une personne qui:

- ne semble pas avoir beaucoup d'amis adultes et préfère passer son temps avec des enfants,
- trouve les moyens de rester seul avec l'enfant ou l'adolescent,
- ignore les indications verbales ou physiques que l'enfant ne veut pas être embrassé, ne veut pas de câlins, ne veut pas être chatouillé, etc,
- ne respecte pas la vie privée de l'enfant ou de l'adolescent dans la salle de bains ou dans la chambre,
- donne de l'argent ou des cadeaux sans raison,
- discute ou demande à l'enfant/l'adolescent de parler de sexualité, d'expériences sexuelles ou de sentiments,
- regarde la pornographie infantile.

«Les abuseurs utilisent la technique du conditionnement, un processus généralement long et graduel. Leurs objectifs: réduire les risques que l'abus soit découvert, créer des liens avec l'enfant et le manipuler, banaliser les comportements inappropriés ou rendre l'enfant responsable de la situation.»

Dr Egan-Klein: *«Notre objectif n'est pas de vous inciter à ne pas faire confiance aux adultes et adolescents parce qu'ils ont accès à vos enfants, mais de vous apprendre à reconnaître les signes de danger et d'être prêts à suivre votre intuition lorsque vous sentez une suspicion. Rappelez-vous que ces comportements, pris séparément ou ensemble, ne prédisent pas l'abus sexuel. Attention donc à ne pas vous inquiéter trop vite, mais il faut rester vigilant.»*

La connaissance des risques

- 90% des enfants abusés connaissent leur abuseur.
- Une fille sur quatre va subir un abus sexuel avant ses 18 ans, et un garçon sur six.
- Seulement 38 % des enfants victimes dévoilent le fait d'avoir subi des abus sexuels.
- Un agresseur sur quatre est âgé de moins de 18 ans.

Les signes qui doivent vous alerter

L'enfant révèle souvent l'abus à travers des changements de comportements qui persistent dans le temps. Il peut avoir un intérêt exagéré pour le corps, porter un nombre excessif d'habits, modifier ses habitudes alimentaires, penser que son corps est sale ou mauvais, faire une fugue, voler, mentir… Cela peut aussi se traduire par le fait que votre enfant est souvent anxieux, irrité, peureux, fait des cauchemars, fait pipi au lit, soit réticent de rester seul avec une personne en particulier, a une baisse de son niveau scolaire…

«L'enfant abusé montre souvent plusieurs signes, plutôt somatiques dans la petite enfance et comportementales dans l'enfance et l'adolescence. A ce moment-là, il est utile de consulter un psychologue qui pourra prendre en charge votre enfant. Si votre enfant vous confie un abus, croyez-le et contactez immédiatement un professionnel du parquet, de la police judiciaire ou même l'association «La Main Tendue a.s.b.l.» qui se trouve à Pétange, et qui compte dans ses rangs des professionnels et aussi des bénévoles formés à la Relation d'aide qui peuvent vous accompagner dans les démarches à suivre dans cette situation pénible.», conseillent le Dr Reding-Jones et le Docteur Egan-Klein.

Comment prévenir l'abus sexuel ?

En tant que parent, il est important que vous puissiez aider votre enfant à acquérir des compétences et des réflexes qui le rendront moins vulnérable aux situations d'abus sexuel. *«Abordez ouvertement le sujet de l'abus sexuel au sein de la famille, au lieu d'en parler une seule fois comme si c'était un sujet tabou.»*, affirme le Dr Egan-Klein et le Dr Reding-Jones ajoute: *«Il faut absolument évoquer le sujet le plus tôt possible et régulièrement avec votre enfant. Beaucoup de personnes pensent que parler à nos enfants d'abus sexuel risque de produire un effet inverse. En réalité c'est le fait de ne pas en parler qui rend l'enfant plus vulnérable Retenez qu'un enfant informé sera toujours une cible difficile pour l'abuseur.»*
Pour protéger votre enfant de l'abus sexuel, apprenez-lui à s'estimer, à se faire confiance, à se respecter, à exprimer ses émotions et à communiquer avec les autres. Donnez-lui aussi des connaissances adaptées à son âge sur la sexualité.

Des programmes de prévention existent dans d'autres pays (USA, Canada…) depuis 30 ans dans les milieux préscolaire, primaire et secondaire. Les principaux thèmes abordés dans ces programmes pour les enfants de 4 à 6 ans sont:

- les touchers permis et interdits,
- les bons et les mauvais secrets,
- le caractère intime des parties sexuelles,
- le droit de l'enfant de refuser d'être approché par une personne s'il ressent de l'inconfort,
- savoir reconnaître les situations dangereuses et y réagir correctement,
- savoir identifier les personnes de confiance à qui l'enfant peut se confier (parent, enseignant, éducateur, médecin, agent de police…).

En veillant à utiliser un langage adapté à l'âge de votre enfant, vous pouvez lui transmettre quelques messages de prévention: *«Si quelqu'un exige quelque chose que tu estimes mauvais pour toi, il faut en parler à une personne de confiance.», «Il est interdit de faire des jeux ou des gestes sexuels entre adulte (adolescent) et enfant.», «Si quelqu'un te demande de ne parler à personne de ce qui se passe entre lui et toi, méfie-toi.»* ●

***«Des programmes de prévention existent dans d'autres pays (USA, Canada…) depuis 30 ans dans les milieux préscolaire, primaire et secondaire. Pourquoi n'avons-nous pas de programme de prévention intégré dans le système scolaire dès l'âge de 4 ans ici au Luxembourg»*, interrogent le Dr Déborah Egan-Klein et le Dr Denise Reding-Jones.**

Des bourgeons pour votre santé

La gemmothérapie est une branche de la phytothérapie. Elle est encore méconnue de certains alors qu'elle est une médecine douce remarquable qui se sert des bourgeons pour apaiser de nombreux maux. Les adeptes du naturel vont adorer !

Sandrine Stauner-Facques

La société Alphagem fabrique et commercialise la gemmothérapie qui est l'utilisation des bourgeons à des fins thérapeutiques. Alphagem utilise des tissus embryonnaires végétaux en croissance tels que des jeunes pousses, des bourgeons, des radicelles qui sont préparés à l'état frais par macération. Alphagem est la première gamme de gemmothérapie scientifique. Selon Monsieur Manuel Hita Cortes: «*Notre entreprise est la première entreprise luxembourgeoise à faire du 100% bio et nos produits sont très compétitifs en rapport qualité/prix par rapport à la concurrence.*»

Monsieur Manuel Hita Cortes

- Issu d'une formation scientifique universitaire.
- Formation complémentaire en médecine traditionnelle chinoise.
- Directeur et Professeur à l'Ecole Europe Shanghai College of TCM (*Traditional Chinese Medicine*) de Bruxelles.
- Création et mise en place de la Société ALPHAGEM (Société qui fabrique et commercialise la gemmothérapie) et ALTHA, une école de thérapies complémentaires à Dippach (naturopathie, huiles essentielles, fleurs de Bach...).

Comment sont fabriqués les produits

Une fois les bourgeons récoltés, il faut les faire macérer dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine pour une extraction maximale des principes actifs. On utilise ensuite cette extraction qui est filtrée et conditionnée dans des flacons opaques.

Ce qui peut être traité par la gemmothérapie selon le Dr P. Henry, Ph. Andrianne, Altha et le petit traité de gemmothérapie:

Problèmes à traiter	Composition	Nom du flacon	Effets
COMPLEXE ANTI-STRESS	Figuier, cassis, lavande, angélique, Néroli	GEM-RELAX GC3	*- Réduit la nervosité* *- Agit contre les chocs émotionnels* *- Combat le stress*
COMPLEXE IMMUNITÉ	Sapin pectiné, rosier sauvage, cassis	GEM-IMMU GC09	*- Stimule et renforce les défenses naturelles de l'organisme* *- Action préventive sur les maladies* *- Apporte une sensation de bien-être et stimule la forme*
COMPLEXE VOIES RESPIRATOIRES	Charme, aulne, rosier sauvage, cassis	GEM-RESPI GC15	*- Dégage les voies respiratoires supérieures* *- Décongestionne la muqueuse nasale* *- Elimine les sinusites même chroniques* *- Renforce les défenses naturelles*

Pour voir toute le gamme de compléments alimentaires à base de bourgeons, consultez ***www.alphagem.eu***

Selon Manuel Hita Cortes: «*Les bourgeons possèdent des propriétés thérapeutiques qui peuvent être supérieures à la somme des diverses parties des plantes. Ils contiennent de fortes concentrations d'éléments actifs comme des oligo-éléments, des hormones. La gemmothérapie est un produit très efficace qui peut traiter beaucoup de maux. Elle doit être*

utilisée en qualité de complément alimentaire et ne peut en aucun cas remplacer la médication. Tous les principes actifs de la plante sont sous forme de précurseurs dans le bourgeon et permettent de ne pas avoir les effets contre-indiqués qu'une partie de la plante peut avoir.»

Un procédé fondé sur des bases scientifiques

1ère base: Le père de la gemmothérapie est un éminent biologiste et homéopathe belge, le Docteur Pol Henry. Il a fait des expérimentations avec prises de sang à l'appui de l'évolution de l'état inflammatoire au niveau sanguin avant et après la prise de bourgeons.

2ème base: La concentration en flavonoïdes est analysée pour chaque bourgeon. Ce sont des molécules qui se trouvent dans les bourgeons. Cette concentration permet de mettre en évidence une partie de l'efficacité du bourgeon.

Suivant des études scientifiques récentes, il a pu être mis en évidence une relation directe entre la consommation d'un flavonoïde (la quercétine dans le cas d'hypertension, d'hypertension rénale) ou comme anti-inflammatoire (acide caféique et acide ferulique et la catéchine)*.

*Ceci ne sont que des exemples parmi bien d'autres.

3ème base: *«Nous respectons le procédé mis en place par la pharmacopée française ainsi que les principes de fabrication préconisés par notre expert scientifique Philippe Andrianne. Nos bourgeons sont 100% bio. Ils sont récoltés à la bonne saison en fonction de la situation géographique. Des récoltes sont également faites ici au Luxembourg, dans le Luxembourg belge et la Grande Région. Les bourgeons exotiques (figuiers...) viennent du sud de la France ainsi que d'autres pays exclusivement européens. Nos récoltes sont effectuées à la main et aucune utilisation animale n'intervient dans les différents procédés de récolte et de fabrication.»*

Avantage de la gemmothérapie

Tout ce que peut apporter la plante en tant que principes actifs est concentré dans le bourgeon. Alors que nous sommes dans la période la plus froide de l'année, la gemmothérapie est complètement appropriée pour aider l'organisme à se prémunir des affections les plus courantes affections O.R.L notamment.

Où trouver les produits Alphagem ?
Commander via Alphagem au +352 26 37 85 98 ou secretariat@alphagem.eu
Votre pharmacie ou magasins bio au Luxembourg
Informations et formation: ALTHA au +352 26 37 44 88

alpha GEM
DE L'ARBRE AU FLACON

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES **À BASE DE BOURGEONS**

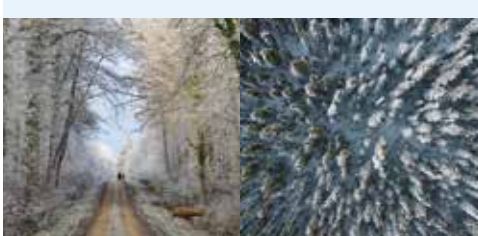
Nos extraits de bourgeons riches en flavonoïdes vous accompagnent durant l'hiver

GEM IMMU
- Votre allié pour renforcer votre système immunitaire

GEM SANA
- Vous aide à lutter contre les agressions extérieures

AULNE & PEUPLIER
- Votre défense contre les mauvaises bactéries

ALPHAGEM EST LA 1ÈRE GAMME DE GEMMOTHÉRAPIE SCIENTIFIQUE

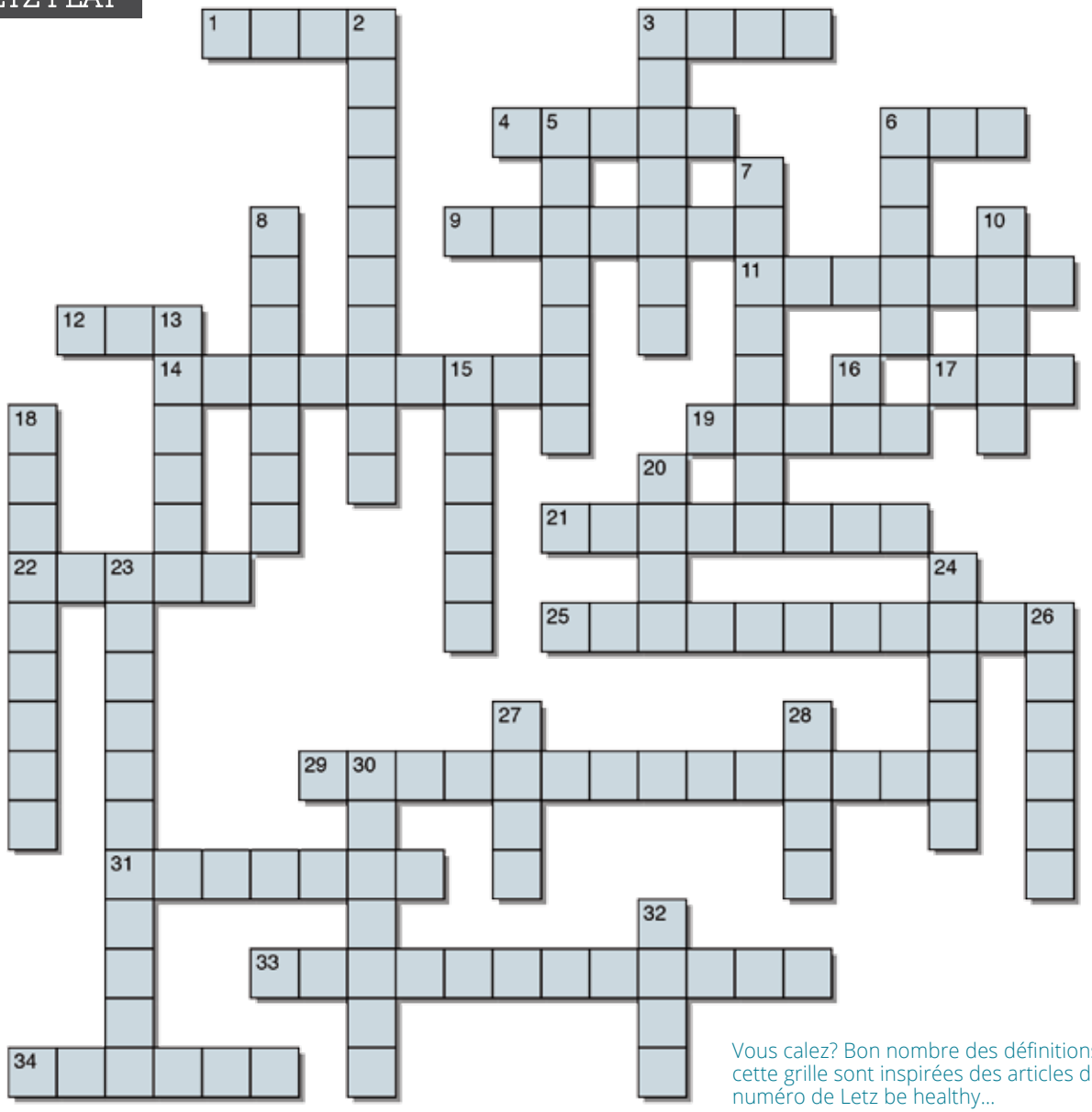


LA SEULE GAMME DE GEMMOTHÉRAPIE RECOMMANDÉE PAR **PHILIPPE ANDRIANNE**

www.alphagem.eu

Alphagem International sa
Route de Luxembourg, 76 L-4972 Dippach (Luxembourg)
(+352) 26.37.85.98 • secretariat@alphagem.eu

LU-BIO-06
Agriculture
UE/non UE



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

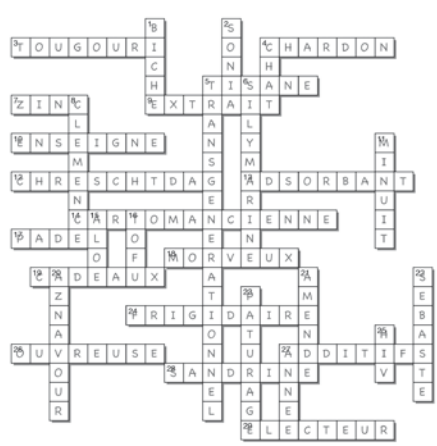
Horizontalement

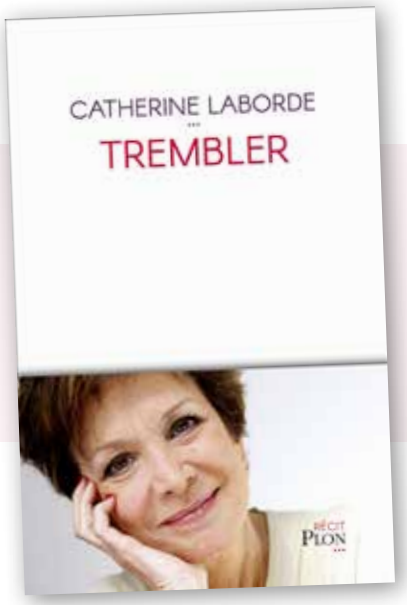
1. Vraiment très large
3. A droite, au théâtre
4. Nouvel an romain
6. Choisi
9. Cire les pompes
11. Pièces emballées
12. A la tête
14. Marche à la baguette
17. Poacée
19. Six heures en marine
21. Organes du toucher et de l'olfaction
22. Couverture de saison
25. Savons
29. Tire les ficelles
31. Peut-être vésical ou politique
33. Ancien nom des financiers
34. Trio

Verticalement

2. Souvent appliqué à un vieillard
3. Chercheur d'occasion
5. L'autel s'y fait hôtel
6. Magistrat
7. Cuir de bouc ou de chèvre
8. Pas seulement de Noël pour les petits
10. Noir, riche en flavonoïdes
13. Travail stalinien
15. Appréciée du pêcheur
16. Code courant
18. Nouvel hôte de la Villa Louvigny
20. Alliance
23. Intérieur et propre
24. Leur beauté est à l'honneur dans ce numéro
26. Jeu de mots
27. Haut de carte
28. Néant
30. Fut d'abord Octavien
32. Appellation londonienne

Solution du mois de décembre





Participez aux concours Letz be healthy!

Gagnez des exemplaires du livre *Trembler* de Catherine Laborde

Merci aux éditions PLON

C'est une femme pleine d'esprit qui se livre dans cet ouvrage *Trembler* afin de partager l'expérience de la maladie qui l'habite et avec laquelle elle cohabite.

Cette femme est Catherine Laborde, une animatrice de télévision, comédienne et femme de lettres française. Dans *Trembler*, elle livre des confessions intimes et douloureuses sur la maladie de Parkinson qui la ronge depuis quatre ans.

Elle se confie de façon poignante et partage son vécu, ses angoisses, sa bataille. Catherine est une femme meurtrie mais déterminée à livrer un combat contre la maladie qui la hante. Elle raconte ici sa cohabitation avec cet ennemi qui a pris possession de son corps. C'est emplie de bienveillance qu'elle s'ouvre aux yeux de tous.

Trembler est un livre poignant, émouvant, qui témoigne de la force de caractère de ce petit bout de femme.

Un témoignage tout en pudeur, en émotions et également empli d'humour. ●

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 verkrampfte Muskeln…*

Combinaison d'un mélange d'aspartate de magnésium et de sulfate de magnesium 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: 28 février 2019

©Didier Philispar

EXPOSITION PHOTOS

Figures sensibles

Figures sensibles sont des photographies de la collection Mudam. Cette sélection de photographies est l'occasion de proposer une réflexion sur le médium à partir de la question de la représentation et des effets de l'image sur notre approche du réel. Articulée autour de l'idée de figure, elle explore la notion de portrait ainsi que la relation établie au modèle. Le regard des artistes présentés révèle la complexité et la richesse du rapport qu'ils entretiennent au réel. Les artistes choisis sont Bernd et Hilla Becher, Valérie Belin, Sophie Calle, Thomas Demand, Nan Goldin, Izima Kaoru, Shirin Neshat, Martin Parr, Pasha Rafiy, Wolfgang Tillmans, Kyoichi Tsuzuki (sous réserve de modification).
Une jolie sélection qui a été faite dans la perspective du mois européen de la photographie qui aura lieu en avril.

Mudam Kirchberg
Du 31 janvier au 29 septembre 2019

DANSE ET CHANT

Ballet National de Marseille

Fondé en 1972 par Roland Petit, le Ballet National de Marseille fait partie des grandes compagnies de renommée internationale.En résidence artistique pour une

©Remi Village

semaine au Grand Théâtre, le Ballet National de Marseille proposera, en collaboration avec ICK, deux productions sous forme de diptyque «*Apparition/Disparition*» et organisera des workshops et rencontres.
Le diptyque se développe sur les *Kindertotenlieder*, un cycle de cinq Lieder que Gustav Mahler a composé sur des poèmes écrits par Friedrich Rückert en réponse à la mort de ses enfants Luise et Ernst. Le compositeur Franck Krawczyk les a adaptés pour chœur d'enfants, piano, danseurs et chants d'animaux.

Grand Théâtre Luxembourg
www.lestheatres.lu
Apparition les 12 et 13 février 2019
Disparition le 15 février 2019

IDÉE WEEK-END

Séjourner dans une église

Vous avouerez que dormir dans une église est plus qu'original ! Découvrez cet hôtel incroyable au coeur de Malines en Belgique. Le *Martin's Patershof* offre un cadre époustouflant. C'est une église chargée d'histoire, de style néogothique qui a été réhabilitée de façon moderne tout en conservant les voûtes en pierre d'origine: cette alliance lui confère un charme fou. Les chambres, toutes différentes, sont incroyables et parfaites pour un week-end en amoureux. Le petit déjeuner se déroule devant l'autel, c'est assez amusant.
Malines est une ville charmante avec de belles églises du 14e siècle, deux béguinages, de petites ruelles pittoresques, un canal. Un endroit qui regorge de curiosités et de jolis endroits. Il y en a pour tous les goûts: les férus de culture, de promenade, d'histoire et de gastronomie y trouveront leur bonheur.

Martin's Patershof * à Malines***
www.martinshotels.com/fr/hotel/martins-patershof
Tél. +32 (0)15 46 46 46

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

Optique Quaring
Opticien depuis 1968
50 ANS

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

CHL
Centre Hospitalier de Luxembourg
www.chl.lu

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

Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle

Mardi 15 janvier 2019
Atelier de psycho-oncologie présenté par V. Grandjean et A. Meulemans

Symposium «La chirurgie du prolapsus urogénital»

Samedi 19 janvier 2019
Organisateur: Dr Filip De Bruyne
Lieu: Amphithéâtre du CHL
Inscriptions via: https://www.chl.lu/fr/agenda/symposium-chirurgie-prolapsus-urogenital

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN
www.hopitauxschuman.lu

HÔPITAL KIRCHBERG
www.hkb.lu

Exposition de Frank Jons

6 janvier au 17 février 2019
Espace Artime, Hôpital Kirchberg, 1er étage, aile nord au-dessus de l'accueil principal

Vortrag «Portraits zwischen Selbst und Selfie - Gesichter in der Kunsttherapie heute»

Prof. K. Dannecker, Kunsthochschule Weissensee Berlin
Freitag, 25. Januar 2019, 19 Uhr
Ort: Auditoire Hôpital Kirchberg, 1. Stock
Organisiert von der Association Luxembourgeoise des Art-thérapeutes Diplômés (ALAtD).
Zielgruppe: Kunsttherapeuten, Gesundheitsberufler & die interessierte Öffentlichkeit
Anmeldung erforderlich. Für weitere Informationen: www.alatd.lu, Facebook-Seite von der Association Luxembourgeoise des Art-thérapeutes Diplômés

Les animations de groupe de la Clinique de diabète

Lundi 7 janvier 2019, 17h-19h
Groupe de parole autour du désir de grossesse en ayant un diabète
Animé par Dr de la Hamette, Dr Buicu et les infirmières de la Clinique du Diabète.
Lieu: Salle U202 niveau -1

ZITHAKLINIK
www.zithaklinik.lu

Exposition «Sense of movement» de Sabine Rixen

6 janvier au 17 février 2019
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

Einführung in die Meditation

Donnerstags, von 18.30 bis 19.30 Uhr
Sprache: lux

ESSENTRICS

Techniques de stretching et de renforcement
Mardi, de 13h00 à 14h00
Langue: de/fr

Meditativ-Yoga

Dienstags, von 18.15 bis 19.15 Uhr
Sprache: lux

Vini-Rückenyoga

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

DO-IN (Körper-und Selbstwahrnehmungsübunen)

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

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

INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE
www.liewensufank.lu

Kurse in der Schwangerschaft:

NEU: Dancing For Birth™
Itzig: Beginn jeweils im Februar

Geburtsvorbereitung
Itzig: Beginn jeweils im Februar

Hypnobirthing®
In Luxemburgisch/Deutsch, in Itzig: Beginn jeweils im Februar
En français: consultations sur demande - In English: on request

Stillvorbereitung
Itzig: am 07.02. Donnerstagabend

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

Kurse für Eltern:

Crash cours - 1. Hilfe am Kind
Itzig: am 09.02

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

Kurse mit Babys und Kleinkindern:

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

Babyschwimmen *(3-12 Monate)*
In Niederanven, Betzdorf und Schifflingen jeweils ab Januar

Singen, Spielen, Gestalten
Betzdorf: ab Januar jeweils montagvormittags

Die Welt mit allen Sinnen erleben
Belvaux: ab Januar jeweils mittwochnachmittags

Atelier pour les parents:

«Porte-Bébés»
Itzig: le 19.02, mardi matin

Unsere Kurse werden fortlaufend organisiert oder entsprechend der Anfrage.

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

zitha
ZithaAktiv – Centre de la Mémoire et de la Mobilité
www.zithaaktiv.lu

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

13 rue M. Rodange
L-2430 Luxembourg-ville

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*

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

DÉTOX APRÈS LES FÊTES

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
Samuel

Avec l'aimable participation de
Dr D. Egan-Klein, Dr D. Reding-Jones, Dr J.P. Ragage, Céline Rezette

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.

FSC www.fsc.org MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C008551

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

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

LORD.LU

Bienvenue sur www.PSY-learning.lu

www.hopitauxschuman.lu

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

www.psy-learning.lu, espace «Dépression»

Le premier espace e-learning luxembourgeois dédié aux patients affectés par la dépression et leur entourage.

Pour vous aider à comprendre, soigner et vivre mieux en cas de dépression.

Tous les contenus mis en ligne sont élaborés et validés par des professionnels de la santé des Hôpitaux Robert Schuman.

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN
HÔPITAL KIRCHBERG

Les animations de groupe de la Clinique du Diabète

Salle U202 niveau -1 Hôpital Kirchberg

Groupe de parole autour du désir de grossesse en ayant un diabète

Libre échange, vécu de grossesse, inquiétudes, difficultés rencontrées

Lundi 7 janvier 2019
17h-19h

animé par Dr de la Hamette, Dr Buicu et les infirmières de la Clinique du Diabète.

Inscriptions jusqu'au vendredi précédent à: Clinique du Diabète, Tél 2468-6325 Fax 2468-6300 diabete@hopitauxschuman.lu

DÉTOX
MINCEUR
TRANSIT

Restaurez **la balance de votre corps**
et retrouvez un transit idéal

“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