N°36 - mars 2019

GRATUIT

Letz be healthy

Découvrir le **TRIATHLON**

L'ENFANT et le langage

Cosmétiques: nouveautés et tendances

ALCOOL le choix de **L'ABSTINENCE**

ALZHEIMER du neuf en 2019

Phoniatre: spécialiste de la voix

PERSKINDOL®

Et toujours: nos sorties,
notre concours, nos mots croisés...
... et nos **restos** coup de coeur

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.”

CNK: 3438-595

DietWorld
PRÉPAREZ VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

@DietWorld.by.AWT

édito

Rendez-vous avec… vous

Nous vous l'annonçons depuis plusieurs semaines, ce 24 mars, dans le cadre du Salon *Letz be healthy*, nous organisons une journée «grand public». C'est-à-dire une journée pour vous, qui vous intéressez à votre santé et à celle de votre famille.

L'occasion de vous intéresser à l'aromathérapie, ou à d'autres thérapies qui s'adressent à la fois à votre physique et à votre mental. L'occasion aussi d'entendre une conférence du Dr Serge Ginter, gynécologue et président de la Société Luxembourgeoise d'Andropause et Ménopause sur un thème qui nous tient tous à coeur: les secrets du bel âge. Mais aussi de découvrir de nouvelles techniques de soins du corps, d'amincissement et de prévention.

Mais il y a mieux: vous êtes nos invités. Avec chaque exemplaire de notre édition de mars, un **«pass»** d'entrée valable pour 2 personnes. Véritable libre accès aux conférences et à nos orateurs. Et cerise - gastronomique - sur le gâteau: lors de chaque conférence, nous aurons le plaisir de tirer au sort le gagnant ou la gagnante d'un repas pour deux personnes dans un des restaurant partenaires qui apprécient notre magazine.

Alors… rendez-vous le 24 mars au Casino 2000 à Mondorf-les-Bains?
Avec toute notre équipe, nous serons heureux d'y faire votre connaissance.

Dr Eric Mertens

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

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

sommaire

BEAUTÉ

6 ..... **Beauté**
Comme une envie de nouveautés, mesdames

8 ..... **Tendance**
Des cosmétiques en kit dans votre pharmacie

9 ..... **Un classique**
Plus fort que les douleurs musculaires

10 ..... **Petite enfance**
L'enfant et le langage

10 ..... **People**
Du vin coule dans les veines de Thierry Corona

16 ..... **Actu**
Maladies du rein: une nouvelle offre de soins aux HRS

18 ..... **Dossier séniors**
18 Alzheimer: une unité pour prendre en charge les malades en situation de crise
22 Info-Zenter Demenz: de nouveaux projets en 2019 !

24 ..... **Témoignage**
«Pour me sauver de l'alcoolisme, j'ai choisi l'abstinence»

26 ..... **Bon à savoir**
Quand consulter un spécialiste de la voix ?

28 ..... **Letz move**
Qu'est-ce que le triathlon ?

32 ..... **Refuge**
L'asile régional pour animaux à Dudelange

34 ..... **A découvrir**
Les bénéfices de l'hydratation par l'eau alcaline ionisée

36 ..... **Letz play**

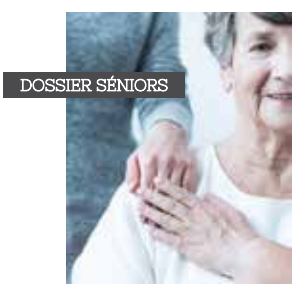
38 ..... **Sortir**

39 ..... **Letz dine**

40 ..... **Agenda**

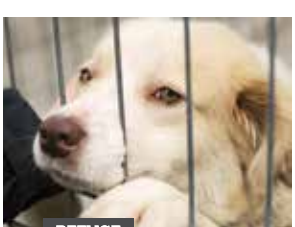
42 ..... **Cartoon**

PEOPLE


DOSSIER SÉNIORS

TÉMOIGNAGE

BON À SAVOIR


REFUGE

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

Comme une envie de nouveautés, mesdames

Les marques rivalisent d'audace et d'imagination pour se renouveler et proposer régulièrement de nouveaux produits. Certain(e)s sont fidèles à leurs marques, à leurs produits mais d'autres n'hésitent pas à tester tout ce qui sort. Vous faites partie de quel camp vous ? Nous, on adore tester car on part souvent à la découverte de jolies surprises: nouvelles technologies au service de notre visage, de notre corps, de nos cheveux, nouvelles textures, nouveaux parfums.

Sandrine Stauner-Facques

Vous devez penser qu'on peut se perdre dans les rayons tant on a de choix. Oui, peut-être mais c'est finalement bien agréable et votre pharmacien préféré se fera un plaisir de vous guider en cas de besoin ou de questions.

Des crèmes de jour pour raffermir, repulper, protéger

Le visage n'a pas les mêmes besoins le jour et la nuit. Les crèmes, sérums sont donc constitués en fonction de cela. Le jour, la peau a besoin d'être hydratée mais pas seulement. Elle a également besoin d'être protégée des agressions extérieures: pollution, soleil, climatisation, froid...
La crème de jour est en général plus légère, elle hydrate, embellit, protège. Nuxe, Louis Widmer, La Roche-Posay et Weleda sont des valeurs sûres.

Des crèmes de nuit pour réparer

Durant la nuit, la peau est beaucoup moins maltraitée. C'est donc le moment idéal pour lui prodiguer des soins pour l'hydrater en profondeur.
Les crèmes de nuit sont plus épaisses car plus nourrissantes, hydratantes, plus riches en principes actifs: elles réparent et régénèrent. Selon vos affinités avec les marques, vous avez la «Crème Prodigieuse», très bon baume réparateur ou «Nuxuriance Gold», baume nuit fortifiant de chez Nuxe. Louis Widmer a créé une crème riche anti âge très appréciée.

Des soins spécial ménopause

Vichy propose des nouveautés très intéressantes avec des soins spécifiques pour accompagner les femmes pendant et après la ménopause. Vichy a été la première

marque à analyser l'impact des fluctuations hormonales à la ménopause. La ménopause crée une diminution des stocks lipidiques et sébacés, une augmentation des rides et ridules, un affinement de l'épiderme. Le renouvellement cellulaire est ralenti et on constate une perte d'élasticité (impression de peau froissée).
Voici une crème visage et contours du visage à effet tenseur immédiat (à appliquer en massant le cou et les contours du visage). Il existe la crème de jour, la crème de nuit et le sérum qui agit sur la densité, les volumes et l'éclat de la peau. Il faut nourrir sa peau et lui apporter ce dont elle manque et a besoin. Ce quatuor est une vraie cure de jouvence.

Avoir bonne mine sans UV

Chacun fait ce qu'il lui plait OK mais... il est tout de même préférable d'éviter de se faire griller dans des bancs à UV et d'opter pour d'autres solutions. Et des solutions, il en existe, alors pourquoi s'en priver ?
Le fluide lacté auto bronzant d'Oenobiol est parfait tant au niveau texture qu'au niveau des résultat. Les gélules de la même marque vous permettront aussi d'avoir un

joli teint. Sinon, Weleda a créé une crème de jour teintée qui vous donnera un effet bonne mine immédiat en unifiant votre teint. Et l'huile sèche de beauté Cent Pur Cent est à utiliser pour donner un coup d'éclat sur le visage et sur le corps.

Une marque de maquillage dermatologique

Nous venons de découvrir une marque de cosmétiques dermatologiques intéressante. Il s'agit de: *Les couleurs de noir.* On adore leurs fards qui permettent de composer des smocky eyes parfaits. La texture du blush est surprenante et le pinceau pour l'appliquer est de grande qualité.

Pour embellir vos cheveux

Les sportives vont adorer le nouveau shampooing sec Dercos. Spécialement conçu pour cheveux et cuir chevelu regraissant vite. Il rafraîchit votre cuir chevelu et régule le taux de sébum. Les femmes aux cheveux colorés et sensibilisés vont adorer le masque nourrissant Nutri Protein qui va nourrir et réparer la fibre capillaire. Le tube baume brillance est conçu pour les cheveux ternes et fatigués. Il va vous redonner de la brillance et beaucoup de douceur.

La marque Uriage propose DS HAIR la première gamme de soins capillaires à l'eau thermale des Alpes françaises. La force de l'eau thermale d'Uriage pour apaiser le cuir chevelu. Il existe un shampooing doux équilibrant, un shampooing traitant antipelliculaire et un shampooing traitant qui élimine les squames, diminue les rougeurs et apaise les démangeaisons. Cette gamme est conçue pour des cheveux sains et purifiés. ●

Des cosmétiques **en kit** dans votre pharmacie

Dans la ligne des produits maison et naturels, pour la première fois la marque française DietWorld propose en pharmacie une gamme «à assembler soi-même». Shampooing sec, masque capillaire, gommage visage, gommage corps, crème anti-rides… Cinq essentiels 100% naturels.

R. Belladonna

Faire soi-même ses produits de beauté, beaucoup s'y essaient mais les ingrédients de qualité ne sont pas toujours faciles à trouver. Pour répondre à cette demande, DietWorld a créé la gamme *C'est moi qui l'ai fait*, une gamme de produits complètement naturelle à assembler soi-même.

Présenté dans une jolie boîte très «made in France», chaque «kit» est composé d'ingrédients naturels et pour la plupart bio:

- jus de citron biologique, argile verte, miel d'acacia et racine de guimauve/rétinol pour le **masque capillaire,**
- amidon de maïs, kaolin, ghassoul, poudre de banane bio et rétinol pour le **shampooing sec,**
- huile de coco bio, bicarbonate de soude bio, farine de châtaigne bio, sucre roux bio (commerce équitable), collagène marin et rétinol pour le **gommage visage,**
- huile d'amande douce, sucre de canne roux bio, poudre d'amande, bicarbonate de soude, collagène marin et rétinol pour le **gommage corps,**
- huile de coco bio, beurre de karité bio, aloé vera jus bio, vitamine E et collagène marin pour la **crème anti-rides contour des yeux.**

Le naturel… en toute confiance

Tous les ingrédients du kit sont connus, identifiables et naturels à tel point que l'on pourrait les porter à la bouche sans aucun risque.

Les assemblages proposés ont été testés et assurent un produit fini stable. Cependant en raison de l'absence complète d'adjuvant et de conservateur, les créateurs conseillent une utilisation dans les 6 semaines.

Avec *C'est moi qui l'ai fait,* vous serez fier(e) d'assembler facilement, grâce à une explication claire, des cosmétiques sans «produits bizarres». Le tout en deux minutes.

UN CLASSIQUE

Plus **fort** que les **douleurs musculaires**

Véritable institution en Suisse depuis plus de 30 ans, présent dans de nombreux pays du monde, Perskindol tire son secret d'une sélection d'huiles essentielles. Mais d'où vient Perskindol?

PERSKINDOL a été créé il y a plus de 30 ans par un joueur de tennis et homme d'affaires suisse. Pendant cinq années, il a perfectionné sa formule devenue l'anti-douleur topique iconique suisse: PER-SKIN-DOL «pour l'application – sur la peau – contre la douleur».
Participant régulièrement à des tournois de tennis, il s'était donné comme objectif de développer un anti-douleur topique qui lui permettrait de reprendre la partie immédiatement après l'application. Et d'enchaîner les parties sans douleur ni risque de dopage.
Pour cela, le gel avec l'acronyme «PERSKINDOL» devait:

- traiter efficacement la douleur localement
- ne pas contenir d'ingrédients chimiques
- être rapidement absorbé par la peau et ne pas laisser de film ou de résidu gras

En 1981, le Fluide a été lancé avec une formule à base d'huiles essentielles dont provient l'inimitable et relaxante odeur de PERSKINDOL.

Les atouts?

1. Efficacité

PERSKINDOL Gel, Fluide et Spray ont un effet refroidissant immédiatement perceptible qui calme l'inflammation. Ils soulagent la douleur et favorisent la guérison.

2. Bien toléré

Les produits PERSKINDOL sont à base d'huiles essentielles. Ils sont donc très bien tolérés et conviennent pour une courte ou longue période d'utilisation.

3. Pratique

Les différents formats sont conçus pour une utilisation facilitée en toutes circonstances, dans le cadre d'une activité sportive ou dans la vie quotidienne. Les produits pénètrent rapidement dans la peau, ne laissent aucun film ou résidu gras et ont une odeur caractéristique avec un effet relaxant.

Le résultat?

Contractures musculaires, douleurs articulaires, tensions dans la région de la nuque, douleurs dorsales, lumbagos, claquages... Grâce à sa double action, Perskindol Active Gel, dispositif médical, est le traitement topique idéal des troubles musculaires et articulaires dans le sport et dans la vie quotidienne.

Perskindol Active Gel rafraîchit d'abord pour apaiser les douleurs. Ensuite ses huiles essentielles stimulent l'irrigation sanguine et procurent une agréable sensation de chaleur. Idéal avant, pendant et après le sport. ●

Demandez conseil
à votre pharmacien

L'enfant et le langage

Les parents ont tendance à penser que leur bébé ou leur enfant est trop petit pour lui parler ou lui expliquer les choses... Erreur ! Il faut parler correctement aux enfants, avec des phrases courtes et des mots simples. C'est de cette façon qu'un enfant évoluera bien au niveau du langage et il faut noter que les habiletés de communication d'un enfant commencent à apparaître dès le début de sa vie.

Sandrine Stauner-Facques

Pour communiquer avec les enfants, les professionnels de la petite enfance utilisent bien plus que les mots. Ils ont également une gestuelle et un comportement global pour parler, établir un contact visuel pour assurer une gestion efficace des émotions. C'est en fait la communication verbale et non verbale qui sont des alliées efficaces pour travailler avec les bébés et les enfants.

L'approche pédagogique Pikler-Loczy

Céline Pavani, Responsable Pédagogie et Formation chez Lavorel Kids & Baby nous explique comment les adultes doivent communiquer avec les enfants. Elle gère cet apprentissage auprès des éducateurs du groupe au sein de leur centre de formation.
Elle-même a été formée à la méthode Pikler-Loczy qui préconise la libre autonomie de l'enfant. Céline nous explique par exemple l'importance du moment des soins (change, repas, mise au lit): *«Ces moments sont ritualisés pour rassurer l'enfant. Il est nécessaire d'expliquer à l'enfant ce qu'on est en train de lui faire afin qu'il sache quand on le change, ce qu'on va faire sur son corps: ainsi l'enfant va faire une correspondance entre nos mots et nos actes. Il est important de dire que l'enfant découvre le monde à travers nos mots.»*

Le langage est un acte capital pour l'enfant

Le besoin de communiquer chez l'enfant est fondamental, au même titre que manger, boire et dormir. Il a besoin de communiquer de façon verbale et non verbale pour son développement personnel, émotionnel et cognitif (relatif à la connaissance).

Selon Céline: *«Le langage va permettre à l'enfant d'être valorisé, de développer un sentiment de confiance, d'autonomie. Il va devenir une manière de s'affirmer et d'affirmer son individualité. À la crèche, les enfants apprennent tous les jours de nouveaux mots, ils sont en apprentissage permanent. Il est également important que l'enfant associe un visage à une langue. Il sait que telle personne lui parlera luxembourgeois, français, anglais...»*

La communication non verbale

C'est en fait le langage du corps qui représente 93% de la communication. Il s'agit: du ton de la voix, du regard (qui en dit long), du débit et du volume de la voix qui doivent être stables, de la manière d'articuler qui doit être claire, de l'expression du visage qui doit être aimable, bienveillant, de la gestuelle employée et du toucher qui doivent être doux.

Les engagements du groupe

L'enfant est au coeur de leurs préoccupations et les éducateurs mettent un point d'honneur à: appeler chaque enfant par son prénom, parler correctement aux enfants (phrases courtes, mots simples), parler avec douceur, prévenir l'enfant des soins qu'il va recevoir, encourager ses efforts d'autonomie, tenir ses promesses. ●

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

40 % des cancers pourraient être évités

Fondation Cancer

Gesond iessen Méi bewegen

Sante.lu

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

Direction de la santé

Du vin coule dans les veines de Thierry Corona

Cette année, cela fait 30 ans que Thierry Corona travaille en qualité de Chef sommelier au Restaurant *Les Roses* du Casino2000 de Mondorf-les-Bains ! Et cela fait 12 ans qu'il est Président de l'A.S.E (Association des Sommeliers d'Europe). Il est aussi membre de l'intergroupe Vin et Produits de Qualité au Parlement Européen de Strasbourg. Des costumes qui lui vont à ravir et pour lesquels il donne sans compter. Quand la passion est un métier, c'est ce qui arrive apparemment...

Sandrine Stauner-Facques

Le vin est sa passion et elle lui est apparue vers l'âge de 6 ans lorsqu'il a visité le monastère de Lérins sur l'île Saint Honorat (près de Cannes). Il a été fasciné par le silence du monastère, le travail dans les vignes, la vision de tous ces tonneaux. Ce fut un déclic, une révélation qui orienta le reste de la vie.

Une jolie carrière qui a débuté à Paris

Après avoir fait ses études de sommelier au Lycée Hôtelier de Metz, Thierry n'avait qu'une envie qui était de travailler dans un palace... À 17 ans, il eut l'idée de prendre le Guide Michelin afin de recueillir les adresses de tous les établissements français ayant 3 étoiles. C'est ainsi qu'il a commencé sa carrière à l'hôtel *Ritz* à Paris. Il a eu la chance d'avoir un chef sommelier exceptionnel, Georges Lepré, à la tête d'une brigade de 14 sommeliers. Georges Lepré qui était également le directeur des études de l'Académie du Vin Steven Spurrier de Paris a fait entrer Thierry à l'Académie du vin à son jeune âge.
Se retrouver si jeune, seul à Paris, loin de sa famille n'était pas évident ! Mais l'envie, la passion et la motivation ont eu raison de lui. Thierry est resté 2 ans au *Ritz* avant de devoir accomplir son service militaire.

QUELQUES SECRETS DE THIERRY CORONA

- né le 5 octobre 1967 à Metz,
- sa passion est son métier,
- les vins sont ses enfants,
- son refuge est La Seyne-sur-Mer où il aime écouter Chopin en regardant le paysage que Georges Sand admirait lorsqu'elle écrivait son roman Tamaris en 1862. Il y va le plus souvent possible pour se ressourcer,
- il joue de la trompette. Son endroit préféré pour cela ? En haut d'une falaise à La Seyne-sur-Mer.

Il a ensuite fait ses classes en tant que sommelier du Général des armées au Palais du Gouverneur de Metz. À la fin du service militaire, c'est son chef sommelier qui lui a fait part du fait que le *Negresco* à Nice cherchait un assistant sommelier pour remplacer le sommelier assez rapidement… Thierry est devenu à ce moment le plus jeune chef sommelier de France avec Jacques Maximin l'un des plus grands chefs de France à l'époque. L'aventure au *Negresco* a duré presque deux ans.
Mais l'avenir de Thierry était ailleurs: le Casino2000 cherchait une personne ayant ses compétences pour tout mettre en place de A à Z pour le restaurant *La calèche* qui est ensuite devenu *Les roses* et l'aventure ne s'est jamais arrêtée.

Ses débuts au Casino2000

Thierry a eu très envie de cette aventure car il y avait tout à mettre en place, tout à construire, tout à créer. *«J'ai eu carte blanche, j'ai pu créer la carte des vins de toutes les entités du Casino: La Calèche (actuellement Les Roses), le Sulki (actuellement le Manège), le café rendez-vous (actuellement le Purple Lounge).»* Il pensait rester le temps de créer les cartes des vins mais cela fait 30 ans qu'il y est… Dans sa carrière au Casino, Thierry n'a jamais connu de routine car il y a toujours eu beaucoup de changements, il y a eu constamment de nouveaux projets à gérer…

Un homme passionné

Homme passionné et passionnant, il aime partager ses découvertes et rechercher des vins qui ont une identité.
Quand il présente les vins, on se rend bien compte qu'un vin se raconte et son inspiration est sans limite. Le tout agrémenté de bonne humeur et d'un sourire sans faille. Il essaye de trouver dans un vin l'authenticité, *«la vérité du vin»* comme il dit. Il est considéré au Luxembourg comme un sommelier arrondi, puissant et équilibré si on le compare à un bon vin. Selon lui: *«Boire du vin est aussi naturel que de manger, mais de surcroît, le vin est un dispensateur de plaisirs: plaisir sensoriel, plaisir intellectuel et esthétique…»*

Thierry, le poète

Écouter Thierry parler de vin est vraiment intéressant. Il vit son métier tel un poète tient sa plume. *«Cela vient tout*

«Boire du vin est aussi naturel que de manger, mais de surcroît, le vin est un dispensateur de plaisirs: plaisir sensoriel, plaisir intellectuel et esthétique…»

seul. J'aime la nature, je suis un homme simple. Un vin est pour moi un contact, en parler vient naturellement, un vin se raconte, c'est naturel. J'ai énormément de respect pour le travail, pour l'élaboration du vin, je sais que le cheminement dure plus d'un an donc cela m'inspire fortement. Quand on regarde un vigneron, on se rend compte que son vin lui ressemble, c'est magnifique !»

Avec l'ouverture des frontières et les nouveaux pays d'Europe, ce poète apprécie de faire découvrir des vins du Portugal, de Roumanie, de Slovénie, de Moldavie, de Géorgie *«c'est là où le vin est né !»*

Ses coups de cœur sont proposés à des prix très raisonnables. Et ses conseils avisés sortent du tréfonds de sa mémoire volontaire et involontaire. Les vins sont catégorisés dans sa mémoire comme dans une bibliothèque qu'il consulte au gré des envies et des besoins pour créer des accords mets-vins d'exception. Il aime sublimer les mets du chef Alain Pierron qui oeuvre en cuisine. Selon lui: *«Le vin révèle un plat. Il est l'ambassadeur des mets et sublime les saveurs. Tout est affaire de subtilité et de sensibilité.»*

Il est également très complice avec la maître d'hôtel, Valérie Boyenval qui a créé une nouvelle émulation au sein de l'équipe depuis 2 ans.

Président de l'Association des Sommeliers d'Europe

Créée en 2004 par Brigitte Leloup, le travail de l'A.S.E. consiste à redorer le blason des cultures et des traditions européennes, en réfléchissant à de nouvelles stratégies de communication et de diffusion, correspondant davantage à la nouvelle donne de la mondialisation. Il faut noter que l'Association des Sommeliers d'Europe est la seule association à être reconnue par le Parlement européen.

L'A.S.E. s'est fixée pour mission d'organiser et de favoriser les échanges inter-européens entre sommeliers afin de confondre les méthodes de la profession et de les harmoniser.

Le but de l'association est de resserrer les liens entre vignerons européens et ainsi parer la poussée offensive des vins des autres continents (Amérique, Australie, Afrique et bientôt l'Asie (Chine).

Homme passionné et passionnant, Thierry Corona aime partager ses découvertes et rechercher des vins qui ont une identité.

L'A.S.E a le bonheur de créer un Certificat de Sommelier Européen reconnu par le Parlement de Strasbourg. Ce certificat est accessible à toutes les personnes issues de la restauration. Selon Thierry: *«Ce certificat permet d'avoir des ouvertures incroyables... Les détenteurs du précieux sésame peuvent travailler en qualité de sommelier, dans le marketing, la viticulture, la bouchonnerie par exemple.»*

Les membres de l'Association se battent pour de nobles causes: à force de combats, ils ont par exemple pu faire supprimer la loi sur le coupage du champagne et sur le rosé de coupage (loi voulant autoriser à mélanger du vin blanc avec du vin rouge pour en faire du rosé): *«C'est la France qui produit le plus de vin rosé, notamment en Provence: 80% de la production mondiale tout de même. Il ne fallait pas casser cette qualité du rosé français et je me devais de mener ce combat afin de faire annuler cette loi.»*

Ils se battent aussi pour protéger l'appellation «sommelier» car le mot est utilisé à tort à et travers dans certains pays: *«Le terme sommelier doit être exclusivement réservé au vin. Il existe actuellement des sommeliers en cannabis ou en lait ! Il nous faut donc convaincre des députés pour faire un amendement mais tout prend du temps.»*

Le vin et la santé

Selon Thierry: *«Le vin dilate et fluidifie les artères, il est bon pour la santé et des études sérieuses le prouvent. Un ou deux verres par jour ne font pas de mal. Je bois du vin tous les jours depuis l'âge de 16 ans et je me porte très bien. Le vin n'est pas de l'alcool mais est un produit issu de la fermentation, c'est différent ! L'alcool issu de la distillation est dangereux pour la santé et personnellement je ne le supporte pas, je suis anti-alcool. Une distinction devrait être faite entre l'alcool et le vin.»*

Et le sport dans tout cela ?

Vu ses diverses activités, Thierry n'a pas de temps à consacrer à des activités sportives. Mais lorsqu'il est dans son repère à La Seyne-sur-Mer, il va marcher chaque jour et peut faire des randonnées de 20km avec son sac à dos (toujours accompagné de sa trompette).

Thierry était un adepte de la pêche: le sandre et le silure n'avaient pas de secrets pour lui mais il n'a plus de temps pour cela mais profite des vacances pour pêcher la daurade et le loup. ●

URIAGE
EAU THERMALE

BAUME OLÉO-APAISANT
ANTI-GRATTAGE

NOUVEAU

INNOVATION

Xémose

LE 1ER BAUME EN HUILE PROTECTEUR DES PEAUX TRÈS SÈCHES

ANTI-RÉCIDIVE **48H***

NOURRISSONS ENFANTS ADULTES

SANS PARFUM

* Étude clinique sous contrôle dermatologique sur 38 enfants atopiques âgés de 6 mois à 4 ans). Application biquotidienne pendant un mois. Évaluation des démangeaisons et du confort des sujets par les parents à 48h après l'arrêt des applications.

Maladies du rein: une nouvelle offre de soins aux Hôpitaux Robert Schuman

Depuis son ouverture en octobre dernier, la Clinique des Maladies du Rein (CMR) des Hôpitaux Robert Schuman (HRS) vient compléter l'offre de soins offerts aux patients atteints de maladie rénale. Rencontre avec Christine Volckaert, infirmière en dialyse et co-fondatrice de la CMR, pour nous en parler.

Céline Buldgen

L'insuffisance rénale est une maladie chronique qui entraine de gros changements dans la vie des personnes qui en souffrent et celle de leurs proches. Ces répercussions sont particulièrement importantes quand l'insuffisance rénale est sévère et qu'elle nécessite un traitement de substitution (dialyse ou greffe rénale). Les patients doivent suivre un régime alimentaire approprié (sans sel, limité en potassium et en phosphore…) et une restriction hydrique. Sans compter qu'ils doivent adapter leur rythme de vie qu'elle soit familiale, professionnelle, sociale ou sportive.

Basée sur une approche éducative, complémentaire au suivi médical spécialisé en néphrologie, la Clinique des Maladies du Rein des Hôpitaux Robert Schuman a été créée pour donner aux patients des moyens supplémentaires pour gérer leur maladie.

Christine Volckaert: *«A travers notre approche, nous aidons les patients atteints d'une insuffisance rénale chronique à s'approprier leur maladie afin de mieux la vivre au quotidien, d'en retarder son évolution et les complications qui y sont associées (anémie, dénutrition, fragilité osseuse…). Nous avons l'exclusivité d'une telle clinique au Luxembourg et nous en sommes fiers.»*

La création de la Clinique des Maladies du Rein est l'aboutissement d'un travail collectif accompli depuis 4 ans, comme nous le confie Christine Volckaert: *«Nous étions cinq infirmières du service de dialyse a avoir mené une réflexion autour de la maladie rénale en vue d'apporter une amélioration significative de l'information donnée aux patients, de leur compréhension et autogestion de la maladie. Pour mener à bien ce projet, il a fallu identifier et analyser les besoins ainsi que les attentes des patients et de leur entourage.»*

La Clinique des Maladies du Rein met à disposition des patients atteints d'une insuffisance rénale une équipe pluridisciplinaire experte composée entre autres d'un néphrologue, d'une infirmière, d'une diététicienne, d'une psychologue.

La prise en charge globale s'articule autour de:

- L'information des patients et de leurs proches sur la maladie et les traitements existants. *«Nous proposons des consultations individuelles avec une infirmière ou des séances collectives d'éducation thérapeutiques propices au partage d'expériences, des consultations diététiques. Les patients peuvent également consulter notre espace e-learning dédié à l'insuffisance rénale (https://www.rena-*

learning.lu) ou repartir chez eux avec de la documentation écrite.», note Christine Volckaert.

- Une analyse des facteurs de risque de l'insuffisance rénale chronique permettant de définir et de prioriser les actions de prévention.
- L'apprentissage des mesures de néphroprotection, c'est-à-dire des actions menées pour protéger les reins (éviter les médicaments toxiques pour les reins, équilibrer le diabète, traiter l'HTA, surveiller le taux de cholestérol...).
- L'application de mesures hygiéno-diététiques: arrêt du tabac, activité physique régulière, alimentation adaptée, surveillance de l'apport en calories, en sel, en protéines.

Les points forts de la Clinique des Maladies du Rein:

- Une approche innovante.
- Une équipe pluridisciplinaire spécialisée, travaillant en étroite collaboration avec des néphrologues, des diabétologues, des cardiologues, des chirurgiens vasculaires... en fonction de l'évolution de la maladie et de la présence de complications associées.
- Un projet de soins individualisé.
- Une prise en charge globale.
- Un suivi régulier à long terme (dès l'annonce du diagnostic jusqu'à la nécessité de suivre un traitement de suppléance).
- Une réduction des coûts de santé vu la rapidité de la prise en charge.

Rappels théoriques

L'insuffisance rénale chronique correspond à une détérioration progressive et irréversible de la fonction rénale. Les reins perdent ainsi leur capacité à filtrer le sang et à excréter certaines hormones. Les produits du métabolisme et l'eau en excès passent de moins en moins dans l'urine et s'accumulent dans l'organisme.

En milieu clinique, on distingue **cinq stades de la maladie rénale** chronique selon ce qu'il reste de fonction rénale. *«Les patients ayant atteint le stade 5 souffrent d'insuffisance rénale au stade terminal. Leurs reins ne fonctionnent plus qu'à 10 ou 15 % de la normale et la plupart ont besoin de dialyse ou d'une greffe rénale pour vivre. Les signes cliniques de troubles rénaux peuvent être représentés par la fatigue; des oedèmes; un essoufflement; une perte d'appétit; des crampes; des céphalées ou encore des démangeaisons persistantes. Trop souvent, ces signes sont perceptibles aux stades avancés de la maladie, c'est-à-dire quand un bon pourcentage de la fonction rénale est déjà perdue. Il est dès lors important de sensibiliser le grand public aux affections rénales afin que celles-ci soient dépistées plus tôt pour une prise en charge précoce afin de préserver la fonction rénale au maximum.»*, nous explique Christine Volckaert.

La Clinique des Maladies du Rein met à disposition des patients atteints d'une insuffisance rénale une équipe pluridisciplinaire experte composée entre autres d'un néphrologue, d'une infirmière, d'une diététicienne, d'une psychologue.

Les deux principales causes de l'insuffisance rénale chronique sont **le diabète et l'hypertension artérielle.** Des antécédents familiaux d'insuffisance rénale chronique, des épisodes d'insuffisance rénale aiguë, la prise de médicaments toxiques pour les reins (Anti-inflammatoires, certains antibiotiques...) et la génétique interviennent également dans l'apparition de cette maladie. *«Plus de 50 % des patients insuffisants rénaux chroniques souffrent d'un diabète de type 2 ou d'une hypertension artérielle. Il est dès lors possible de prévenir les maladies rénales en respectant une série de mesures hygiéno-diététiques, comme pratiquer une activité physique régulière, surveiller son poids ou limiter sa consommation de sel. Par ailleurs, il est également possible de retarder le passage au stade d'insuffisance rénale terminale, si dès les premiers stades de la maladie (en particulier du stade 3b, en cas d'insuffisance rénale modérée), les patients stabilisent rigoureusement leur glycémie et leur pression artérielle, et suivent un régime alimentaire adapté concernant le sel et les protéines notamment.»*, affirme Christine Volckaert.

Pour contacter la Clinique des Maladies du Rein des Hôpitaux Robert Schuman: Tél. +352 2468 5811
cmr.hrs@hopitauxschuman.lu
Accessible un vendredi sur deux.

Journée Mondiale du Rein 14 mars voir agenda page 40

Alzheimer: une unité pour prendre en charge les malades en situation de crise

Les patients atteints d'une maladie d'Alzheimer ou d'une démence apparentée et présentant des troubles du comportement en phase aiguë (cris, agitation, agressivité…) peuvent à présent bénéficier d'un accueil spécifique au sein d'une unité cognitivo-comportementale (UCC). Localisée à la Clinique Sainte Marie, cette unité a ouvert ses portes au mois de septembre et dispose d'une capacité de 17 lits (dont deux réservés pour les cas d'urgence).

Céline Buldgen

Pour être admis dans l'unité cognitivo-comportementale, le patient atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée doit:

- Être autonome pour ses déplacements.
- Être en situation de crise (apparition ou aggravation d'un trouble du comportement retentissant sur les relations du patient avec son entourage familial ou social).
- La demande d'hospitalisation doit être réalisée par le médecin traitant.

La durée moyenne du séjour est de 2 à 3 semaines.

Contrôler et prévenir les troubles du comportement

L'unité cognitivo-comportementale prend en charge les troubles du comportement, jugés dérangeants ou dangereux (pour le patient ou autrui), qui peuvent apparaître tout au long de l'évolution de la maladie d'Alzheimer. On distingue:

- **Les symptômes psychotiques:** délires, hallucinations…
- **Les troubles émotionnels:** dépression, anxiété, labilité émotionnelle (variabilité et instabilité des émotions)…
- **L'agressivité ou l'irritabilité.** *«L'agressivité physique ou verbale est souvent mal vécue par l'entourage. Dans 90% des cas, elle survient de manière réactionnelle, dans 10% de façon spontanée. L'un de nos rôles est d'accompagner les familles à repérer les éléments déclencheurs de l'agressivité de leur proche, et de ce fait, appréhender cette escalade émotionnelle qui conduit à l'agressivité.»*, note le Dr Serge De Nadai, gériatre.
- **Les troubles du comportement des conduites primaires:**
  - La déambulation sans but apparent.
  - La perte d'appétit. *«Celle-ci peut survenir de manière extrêmement précoce, parfois même avant que le diagnostic d'Alzheimer ne soit posé. La perte d'appétit associée à la perte de poids est une préoccupation importante*

«80 % des patients atteints d'une démence vont présenter des troubles du comportement pendant l'évolution de la maladie.»

dans la prise en charge de ces patients. Il s'agit là d'un facteur de risque majeur de dénutrition, et par conséquent de fragilité du sujet âgé.», indique le Dr De Nadai.

- Les cris ou comportements vocaux inadaptés. *«Ces troubles sont fortement perturbants au domicile, en institution ou lors d'une hospitalisation. Malheureusement, à l'heure actuelle, il n'existe aucun traitement médicamenteux permettant de stopper leur apparition. Il convient dès lors d'adapter l'environnement aux patients.»*, souligne le Dr Ana Sanchez-Guevara, directrice médicale du Pôle Gériatrie.
- Les troubles du sommeil: difficultés d'endormissement, réveils précoces, inversion du rythme nycthéméral…
- Les troubles de la sexualité: perte d'intérêt ou comportements déplacés.
- Les troubles de la continence urinaire ou fécale.

Il est important de savoir que certains facteurs prédisposent la personne Alzheimer aux troubles du comportement. On peut citer le déséquilibre soudain du système familial (veuvage ou hospitalisation du conjoint…) ou l'apparition d'un problème de santé particulier (infection, rétention urinaire…).
«Ces troubles du comportement sont souvent à l'origine de la rupture de la prise en charge à domicile. Ils doivent être pris en charge de manière précoce, et dans une structure adaptée.», intervient le Dr Sanchez-Guevara.

Troubles du comportement: pourquoi faut-il les traiter précocement ?

Les troubles du comportement:

- favorisent le passage du patient en institution,
- sont à l'origine de l'épuisement et de la souffrance de l'aidant qui court plus le risque de souffrir de dépression, d'anxiété ou de stress,
- peuvent aboutir à des situations de maltraitance ou de négligence, en cas de comportements difficiles à gérer ou mal connus.

Dr De Nadai: *«Notre approche vise à mettre en place des mesures préventives auprès des familles (information de l'aidant, aide à la résolution de problèmes familiaux, aménagement du cadre de vie…) en vue de stabiliser les troubles du comportement du patient et de rendre possible le maintien à domicile.»*

Un programme de soins sur mesure

Le projet de soins individualisé est construit, lors d'une réunion pluridisciplinaire, après une phase initiale d'observation des troubles du patient et une évaluation des difficultés rencontrées par l'entourage familial ou par les professionnels de santé (réseaux et institutions).

Il comprend plusieurs volets:

- Une **adaptation du lieu de vie** (sécurisation des espaces, aides techniques…).

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

«Notre équipe pluridisciplinaire propose un programme d'activités structuré et adapté, afin de réduire les troubles du comportement chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'autres démences.»

- Un **soin relationnel** (type de communication, activités apaisantes, repas servis à l'assiette et en collectivité).
- Une **prise en charge médicamenteuse** (ajustement du traitement, analyse bénéfices/risques…), utilisée en derniers recours.
- Un accompagnement des familles (éducation thérapeutique…) et un soutien psychologique des aidants. Dr Sanchez-Guevara: *«Le niveau d'implication des familles dans la prise en charge de leur proche dépend de leur culture, de leur parcours de vie et de leurs difficultés. En fonction de leur choix, nous accompagnons un projet personnalisé, qui soit adapté à la temporalité de chaque acteur concerné (patient, famille, professionnel de la santé). Nous veillons également à prévenir l'épuisement émotionnel et physique des aidants, en partenariat avec les réseaux et les institutions.».*
- Une préparation de la sortie.

Une prise en charge globale

L'accompagnement thérapeutique est mis en place par une équipe pluridisciplinaire formée spécifiquement, afin de privilégier le soins relationnel et de préserver la capacité des patients:

- Les médecins gériatres, les infirmières et les aides soignantes.
- La neuropsychologue évalue et prend en charge les difficultés cognitives, ainsi que l'état psychologique des patients.
- L'ergothérapeute mesure les niveaux d'autonomie dans les actes de la vie journalière.
- Le kinésithérapeute propose des exercices adaptés visant le renforcement musculaire, l'endurance et la mobilité des personnes.
- La psychométricienne offre une approche psycho-corporelle dans la prise en charge de la personne âgée fragile.
- La diététicienne équilibre et adapte l'alimentation en fonction des besoins du patient.
- L'orthophoniste accompagne les patients ayant un trouble du langage ou de la déglutition.
- L'assistante sociale est disponible pour aider le patient et sa famille dans les démarches administratives.

Dr De Nadai: *«Cette approche globale est nécessaire pour assurer une qualité de vie satisfaisante pour le patient et ses proches, afin qu'ils puissent poursuivre leur projet de vie dans les meilleures conditions possibles. Notre équipe pluridisciplinaire mène une réflexion éthique afin de proposer une prise en charge qui reste cohérente avec les attentes du patient, l'évolution de sa maladie, et les difficultés rencontrées par la famille. Une réunion multidisciplinaire hebdomadaire a lieu dans l'unité de soins et permet de réévaluer le projet de soins personnalisé du patient.».* ●

Sources:
- Interview des Drs Ana Sanchez-Guevara et Serge de Nadai, gériatres à la Clinique Sainte Marie des Hôpitaux Robert Schuman.
- Dépliant «Unité Cognitivo-Comportementale Clinique Sainte Marie», Hôpitaux Robert Schuman.

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

Info-Zenter Demenz: de nouveaux projets en 2019 !

Que vous soyez atteint d'une démence, aidant-proche ou tout simplement intéressé par le thème de la démence, vous pouvez venir poser vos questions auprès de l'Info-Zenter Demenz (I-ZD). Conventionné par le Ministère de la Famille et de l'Intégration, ce guichet a été inauguré officiellement le 30 novembre 2016 suite à l'implémentation du plan d'action national «maladies démentielles».

Céline Buldgen

Les bureaux de l'Info-Zenter Demenz disposent d'un premier espace d'accueil où le grand public peut poser des questions ou demander tout type de documentation sur la démence ou le bien vieillir, ou encore sur les services des prestataires de soins au Luxembourg. Jean-Marie Desbordes, chargé de direction et coordinateur: *«Nous écouterons vos besoins, vos inquiétudes ou vos interrogations et nous mettrons à votre disposition toutes nos compétences en la matière. Peut-être cherchez-vous des informations générales sur la maladie ? Peut-être voulez-vous en savoir plus sur les aides financières existantes, les réseaux de services externes (soins à domicile, CIPA...), les demandes de tutelle et de curatelle ? Nous rechercherons ensemble des réponses adéquates.»*

«Nous faisons en sorte que les personnes concernées et leur entourage puissent acquérir des informations essentielles sur la maladie, en temps utile. De cette manière, il sera possible de prévoir une prise en charge précoce et correctement adaptée à chaque situation.», ajoute Isabelle Tournier, nouvelle coordinatrice depuis août 2018. Pour cette année 2019, l'équipe de l'Info-Zenter Demenz souhaite davantage agir auprès des chefs d'entreprises et des salariés (banques, grandes surfaces, service incendie et ambulances, etc.) qui peuvent être en contact, dans le cadre de leur profession, avec une personne touchée par une démence ou avec un membre de son entourage. Il est primordial de bien les informer sur les difficultés qu'elles peuvent rencontrer au quotidien, pour par exemple faire leurs courses ou se déplacer en ville.

La bibliothèque de l'Info-Zenter Demenz offre une sélection de livres et de films sur les thèmes de la démence, disponibles en cinq langues (allemand, français, anglais, espagnol et portugais), certains s'adressant aux enfants. Cet espace plus calme est également dédié aux entretiens avec les personnes concernées ou leurs familles. *«Cette année, nous souhaitons renforcer plus encore nos missions de soutien et d'écoute. Dans cette optique, l'arrivée dans notre équipe d'Isabelle, diplômée en psychologie et détentrice d'un doctorat en psychologie, représente un atout majeur. La prise en charge à domicile d'une personne atteinte d'une démence peut devenir compliquée pour l'aidant informel et les proches, qui risquent à un moment donné de tomber dans un épuisement émotionnel et physique. Nous avons un rôle à jouer pour les conseiller et les soutenir émotionnellement afin qu'ils puissent assumer leur rôle dans les meilleures conditions.»*, souligne Jean-Marie Desbordes.

«La neutralité est le point fort de notre service. Nous offrons de la documentation sur les prestataires de soins du pays, nous informons en fonction de la région demandée par la personne qui vient nous voir, mais nous n'imposons pas un prestataire en particulier.»
Isabelle Tournier

Ce qu'il faut retenir de l'Info-Zenter Demenz:

- L'équipe expérimentée est multilingue (luxembourgeois, français, allemand, anglais, espagnol et portugais).
- Le service est gratuit, neutre et ouvert à tous (personnes atteintes d'une démence et leurs proches, professionnels de santé, offices sociaux et clubs seniors, étudiants, etc.).
- Ses missions sont: l'information, l'orientation, la sensibilisation, le soutien et l'écoute.

A vos agendas !

Venez nombreux assister aux prochains évènements organisés par l'Info-Zenter Demenz (I-ZD):

- Le 3 mai: conférence dédiée aux accompagnants de personnes atteintes d'une démence. A partir de 17h00, Résidence Monplaisir à Mondorf-les-Bains.
- Du 6 au 8 mai (en partenariat avec le réseau d'aides et de soins HELP): organisation d'activités de vacances pour les personnes atteintes d'une démence et leurs proches. Durant la journée, les personnes atteintes d'une démence auront l'occasion de découvrir les activités proposées dans un foyer de jour, tandis que leurs proches se verront offrir des temps de détente (ex: visite de la ville de Metz) et la possibilité s'ils le souhaitent d'échanger avec un médecin et une psychologue présents sur place et spécialisés dans l'accompagnement des personnes atteintes d'une démence. En soirée, des activités communes seront organisées et les participants seront hébergés à l'Hôtel de l'Ecluse, à Stadbredimus (pour plus de renseignements et inscription: Stéphanie Glod-Conter, Help, 27 55-3026 ou stephanie.conter@croix-rouge.lu).

«N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement. Nous nous ferons un plaisir de vous informer et de vous aider, tout cela gratuitement.» **Jean-Marie Desbordes**

- A partir du 12 mai: présence ponctuelle de l'Info-Zenter Demenz lors de marches organisées par la Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire, afin de sensibiliser à *«Comment bien vieillir en combinant activité physique et mentale».*
- Début juillet (date à confirmer): conférence en langue française sur la démence, CIPA du Parc Elisabeth, Luxembourg-ville.

Les activités de l'Info-Zenter Demenz sont annoncées tout au long de l'année sur le site Internet ***demence.lu*** (version allemande: demenz.lu) ainsi que sur la page Facebook ***@InfoZenterDemenz***

Vers une meilleure proximité avec la population

L'Info-Zenter Demenz vient d'acquérir un véhicule avec support de communication (affiche et logo d'I-ZD), entièrement sponsorisé par la Fondation Roger de Spoelberch (Suisse) qui finance et soutient entre autres des travaux de recherche dans le domaine des maladies neuro-dégénératives. Il s'agit là d'une belle opportunité pour l'équipe d'Info-Zenter Demenz d'augmenter sa visibilité et sa proximité avec la population, dans tout le Luxembourg. ●

Contact:
Info-Zenter Demenz (I-ZD)
14a, rue des bains, L-1212 Luxembourg
E-mail: mail@i-zd.lu - Téléphone: (00352) 26 47 00
www.demenz.lu

Source: Interview de Jean-Marie Desbordes, chargé de direction et coordinateur, et du Dr Isabelle Tournier, coordinatrice à l'Info-Zenter Demenz (I-ZD).

- **Mit der Diagnose „Demenz" bekommen die Ungewissheit und die oft seltsam erscheinenden Anzeichen einen Namen.**
- **Mit der Diagnose „Demenz" kommen nicht nur auf die Betroffenen, sondern auch auf die Angehörigen grosse Belastungen zu.**
- **Die gesammte Familie ist fortan gefordert, den Menschen mit Demenz zu verstehen, sich in ihn heineinzufühlen und ihn kompetent zu betreuen.**
- **Im Info-Zenter Demenz finden Sie Antworten auf Fragen und vertiefende Informationen zum Thema Demenz die es ermöglichen die Lebensqualität zu erhalten.**
- **Das Info-Zenter Demenz setzt sich dafür ein, dass das Leben auch mit Demenz für die Betroffenen und ihr Umfeld in unserer Gesellschaft lebenswert bleibt !**

Info-Zenter Demenz:
14a, rue des Bains • L- 1212 Luxembourg • www.demenz.lu

TÉMOIGNAGE

«Pour me sauver de l'**alcoolisme**, j'ai choisi l'**abstinence**»

Pendant plus de cinq ans, Grégory Schmit (nom emprunté) a été alcoolique. A travers son témoignage, il nous relate son combat quotidien contre l'alcool et la manière dont il assume son abstinence vis-à-vis du regard de la société.

Céline Buldgen

«L'alcoolisme est une maladie. Si vous avez besoin d'aide, parlez-en à votre médecin généraliste..»

D'abord festif ou comme moyen de décontraction après une journée de travail de 10 heures, l'alcool est devenu une addiction... J'étais aux portes de l'enfer où boire était une priorité. Seul, loin de mes proches, je sombrais inexorablement dans la déchéance. Dans un moment de lucidité, constatant que ma condition physique était alarmante, j'ai consulté un médecin qui me fit entrer immédiatement dans un centre spécialisé afin d'effectuer un sevrage.
Après 8 semaines, libéré de l'addiction, je pus sortir... fragile et anxieux.

Comment ne pas retomber dans ce travers ?

Pour cela, il est important de bien préparer sa sortie et son retour afin d'affronter les aléas de la vie tels les différents soucis du quotidien. J'ai mis en place une stratégie, propre à chacun d'ailleurs. J'ai consulté une psychologue une fois par semaine ainsi que les Alcooliques Anonymes.

Se protéger dès la sortie est une priorité car dans ces centres nous sommes dans un «cocon» et le retour à la normale peut être violent, ce qui engendrerait une rechute immédiate.

Cela fait 7 ans que je suis abstinent, par choix, par peur. Car certains diront qu'un petit verre d'alcool de temps en temps est acceptable... pour eux... j'en doute, du moins dans mon cas. J'ai appris à me connaître et j'ai été très attentif aux discours des médecins. Donc pour moi, tolérance zéro. Et je sais que, malgré mon abstinence, la rechute est possible et ce «petit verre» me remettrait instantanément dans les conditions d'alcoolisme aggravé.
J'ai appris à gérer mes pulsions, mes envies d'alcool. Ce qui est surprenant ce sont les «flashs», les envies qui arrivent subitement et c'est à ce moment-là qu'il faut être réactif. Ne pas tomber dans la facilité, penser que ce n'est pas grave. Et bien non ! Je m'accorde un moment de réflexion, je pense aux conséquences et l'envie disparaît. N'allez pas croire que je suis un super héros... je suis simplement un alcoolique abstinent et je sais que je dois être vigilant à tout moment.

Assumer son abstinence est très difficile en société

Un homme doit consommer de l'alcool... s'il veut être festif, convivial et se faire admettre par ses pairs. C'est le triste constat que j'ai pu faire tout au long de ces années. Quand j'annonce que je préfère un café ou un soda... je deviens le pestiféré du groupe. Heureusement, ma personnalité m'a permis de m'affirmer et de faire entendre ma voix. Hélas, les personnes fragiles et influençables seront mises à mal, elles rechuteront par peur de ne pas faire comme les «autres».
Une notion importante que je véhicule est le respect des choix de chacun. En effet, je ne suis pas le chevalier blanc qui combat les dérives de la consommation d'alcool, chaque adulte décide pour lui-même. Si des questions me sont posées, je témoigne... uniquement. Le regard

Quels sont les effets néfastes de l'alcool sur la santé ?

A court terme:
Citons, par exemples:
- gueule de bois,
- troubles digestifs (vomissements, diarrhée...),
- maux de tête,
- somnolence,
- troubles de l'élocution, de l'audition et de la vision,
- perception et coordination diminuées,
- coma éthylique.

A long terme:
Citons, par exemples:
- maladies du foie: cirrhose, stéatose hépatique...,
- maladies cardiovasculaires: AVC, hypertension artérielle, infarctus du myocarde...,
- certains cancers: bouche, oesophage, larynx, pancréas...
- varices,
- troubles du comportement (anxiété, dépression, agressivité, violence...),
- perte de mémoire,
- troubles sexuels,
- moins bonne productivité au travail.

«La consommation d'alcool régulière en assez grande quantité est associée à des problèmes de santé et majore le risque de décès prématuré.»

des autres est parfois «saoulant». Tu ne bois pas de vin à table ? Tu es malade ? Etc. Non... je suis alcoolique abstinent... Paf... l'ambiance est cassée.

J'avoue que cette abstinence est quelquefois difficile à respecter, combien de fois me suis- je retrouvé face à ce questionnement: pourquoi te refuses-tu ce petit plaisir ? Et la réponse jaillit instantanément: Tu veux vivre longtemps et dans de bonnes conditions ? Ne recommence pas !

Il ne faut pas se voiler la face, cet engagement est difficile et pénible, surtout au début. Les questionnements fusent et la facilité à porter de main... Un souci ? Un problème ? Un verre pour oublier, pour se sentir mieux et fort. Mais grâce à une volonté de fer, je maintiens le cap. J'ai grandi en sagesse, en clairvoyance et en intelligence. Difficilement, peut-être, mais les résultats sont sans conteste incroyables. Bien des portes se sont ouvertes et je n'ai pas envie de les voir se refermer brutalement. C'est cette nouvelle vie qui maintient mon choix d'être abstinent.
J'ai fait le bon choix et je persisterai pour le restant de ma vie. ●

Pour participer aux réunions de groupe des Alcooliques Anonymes (AA) au Luxembourg: sites.google.com/site/alcoholicsanonymousluxembourg

ECO BOX
MÉI LAANG GENÉISSEN

MÉI LAANG GENÉISSEN
www.ecobox.lu
info@ecobox.lu

Le système de consigne à usages multiples conçu au Luxembourg pour transporter des repas. Que ce soit au restaurant, à la cantine ou pour les ventes à emporter, l'ECOBOX peut être utilisé presque partout.

L'usage multiple de l'ECOBOX, éliminera de nombreux emballages à usage unique. Cette initiative permet de réduire le volume des déchets, car on n'abaisse pas seulement le nombre d'emballages, mais aussi la quantité d'aliments jetés.

ECO BOX MÉI LAANG GENÉISSEN

Une action du :
LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Environnement, du Climat et du Développement durable

Partenaires :
LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Environnement, du Climat et du Développement durable
Administration de l'environnement

SDK RESSOURCEN INNOVATIOUN NOHALTEGKEET CIRCULAR ECONOMY
SuperDrecksKëscht®

HORESCA LUXEMBOURG

Participez au sondage SuperDrecksKëscht® et gagnez une corbeille d'une valeur de 75€.

Quand consulter un **spécialiste de la voix ?**

Les troubles de la voix, la féminisation vocale chez les femmes transgenres, les troubles de la parole et de la déglutition chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson font partie des indications d'une prise en charge phoniatrique. Rencontre avec le Pr Marc Remacle, médecin ORL-phoniatre au Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL), pour aborder le sujet.

Céline Buldgen

Troubles de la voix et leur prise en charge

La voix est une émission de sons produits par la vibration des cordes vocales au passage de l'air expulsé de nos poumons.

Plusieurs causes peuvent être à l'origine d'un trouble de la voix (également appelé dysphonie) :

- La paralysie d'une corde vocale (voire des deux cordes vocales).
- Une malformation congénitale des cordes vocales: «*La voix est légèrement faible ou rauque, mais elle peut passer complètement inaperçue si la personne n'exerce pas un métier qui requière la mobilisation de sa voix (enseignant, avocat, chanteur…). En cas de légères complications, il est possible de faire des exercices de logopédie pour améliorer l'efficacité du mouvement des cordes vocales.*», souligne le Pr Remacle.
- Une laryngite induite: à l'âge adulte, les modifications anatomiques entrainent peu de variations dans le fonctionnement des cordes vocales. Cependant, des facteurs comportementaux et environnementaux (tabac, exposition régulière à une atmosphère sèche ou poussiéreuse…) ou un reflux gastro-oesophagien peuvent modifier la voix.
- Une mue faussée: se dit lorsqu'un homme persiste de manière inconsciente à utiliser sa voix d'enfant.
- Un forçage vocal qui survient dans un contexte de surcharge professionnelle de la voix (chanteur, acteur, enseignant, avocat…) ou de malmenage vocal.
- Des pathologies exceptionnelles: anomalies anatomiques ou fonctionnelles des articulations de la parole.

«Une personne atteinte d'une dysphonie peut présenter une voix rauque, éteinte, de faible intensité, trop grave ou

«Un phoniatre est un médecin qui a pour mission de traiter les troubles de la voix, de la parole et de la déglutition.»

trop aiguë. Les troubles de la voix ne doivent pas être pris à la légère. S'ils persistent ou s'ils se répètent, il est vivement conseillé de consulter un médecin spécialiste, phoniatre ou ORL. Un bilan fonctionnel pourra être réalisé. Il comporte 3 étapes : l'interrogatoire, l'analyse perceptive de la voix ainsi que l'enregistrement et l'analyse de la voix. Des examens complémentaires seront demandés en fonction de l'origine de la dysphonie.», explique le Pr Remacle.

L'orthophoniste est un thérapeute paramédical travaillant uniquement sur les prescription d'un ORL ou d'un phoniatre. Son rôle est d'apprendre au patient à mieux utiliser sa voix grâce à une meilleure technique vocale.

Après une évaluation orthophonique, il est possible de commencer une rééducation. L'orthophoniste va inviter le patient à se relaxer, à acquérir une position et une projection vocale adaptées, maintenir une respiration adéquate et maintenir la voix à une hauteur adaptée en insistant sur l'articulation. En s'appuyant sur des exercices parlés ou chantés, l'orthophoniste va corriger le patient qui a pris de mauvaises habitudes (parler trop fort ou trop vite, crisper sa mâchoire…).

Des séances de logopédie peuvent également être proposées pour corriger certains troubles de la voix.

«De plus en plus de femmes transgenres se lancent dans un parcours de changement de sexe. Le suivi orthophonique a pour but de les aider à modifier leur voix pour qu'elle corresponde à leur genre ressenti.»

La féminisation vocale pour les femmes transgenres

Vu l'ouverture de la société à la communauté LBGT (personnes lesbiennes, gays, bisexuelles et transgenres), de plus en plus de patients désirent adapter leur voix à leur sexe choisi. Chez les femmes transgenres, la mue masculine obtenue après la puberté est irréversible. C'est pourquoi le traitement hormonal n'aura a priori aucune influence sur la voix. Ces patientes souffrent parfois du timbre masculin de leur voix qui est en décalage avec leur identité. Elles peuvent alors se tourner vers la rééducation orthophonique ou avoir recours à la phonochirurgie.

Maladie de Parkinson et orthophonie

Les personnes atteintes de Parkinson souffrent de troubles de la parole (voix faible, monotone, saccadée ou rauque, articulation imprécise, débit de paroles lent, des difficultés à commencer à parler…) ainsi que de troubles de la déglutition. La prise en charge est pluridisciplinaire et nécessite la collaboration du neurologue, de l'ORL, du phoniatre et de l'orthophoniste. *«La rééducation orthophonique a aujourd'hui largement fait ses preuves quant à l'amélioration des troubles de la parole et de la déglutition chez les personnes souffrant de la maladie de Parkinson. Dans certains cas, une opération chirurgicale peut être proposée.»*, note le Pr Remacle.

«L'orthophonie associée à la phonochirurgie et à la logopédie dans le cadre de la féminisation vocale des femmes transgenres améliore considérablement la maîtrise de la voix. Depuis 15 ans, les demandes d'interventions chirurgicales augmentent continuellement. En moyenne, je pratique 4 à 5 opérations par mois. Mes patientes proviennent principalement des pays européens.» nous explique le Pr Remacle, qui n'opère qu'en deuxième intention: *«Je peux intervenir chirurgicalement si la voix reste trop grave ou demeure instable malgré les séances d'orthophonie.»* ●

Pour féminiser leur voix, les femmes transgenres se lancent dans un travail vocal, long et fastidieux, à l'aide d'orthophonistes. La féminisation d'une voix passe par le changement de timbre et par la variation de la prosodie. Une voix féminine est chantante, la voix masculine est monotone.

Source : Interview du Pr Marc Remacle, médecin au sein du service d'ORL et de chirurgie cervico-faciale du Centre Hospitalier de Luxembourg, spécialisé en phoniatrie.

Qu'est-ce que le triathlon ?

Le triathlon est une discipline qui combine la natation, le vélo et la course à pied et qui a la particularité d'enchaîner ces trois disciplines. Ce sport a été reconnu comme discipline olympique en 2000 et il fait chaque année de nouveaux adeptes. Entretien avec Christian Krombach, Président de la Fédération Luxembourgeoise de Triathlon.

Sandrine Stauner-Facques

©Sophie Margue

La fédération luxembourgeoise de triathlon est née en 2003 suite à une scission de la fédération luxembourgeoise d'athlétisme qui avait une section «triathlon». Christian Krombach est Président de cette fédération depuis trois ans. Elle compte dénombré entre 500 et 600 licenciés au Luxembourg issus d'une douzaine de clubs (7 clubs d'athlétisme affiliés avec section triathlon, 2 clubs de cyclistes affiliés à la fédération de triathlon et 3 clubs purs de triathlon affiliés).

Vous faites du triathlon depuis combien d'années ?
Cela fait 30 ans que je pratique cette discipline.

Quelles sont les principales qualités dont un triathlète doit faire preuve selon vous ?
Un triathlète doit être très flexible dans la gestion du temps, Il doit être autonome, organisé, discipliné, acharné et doit consacrer beaucoup de temps pour gérer les trois entrainements.

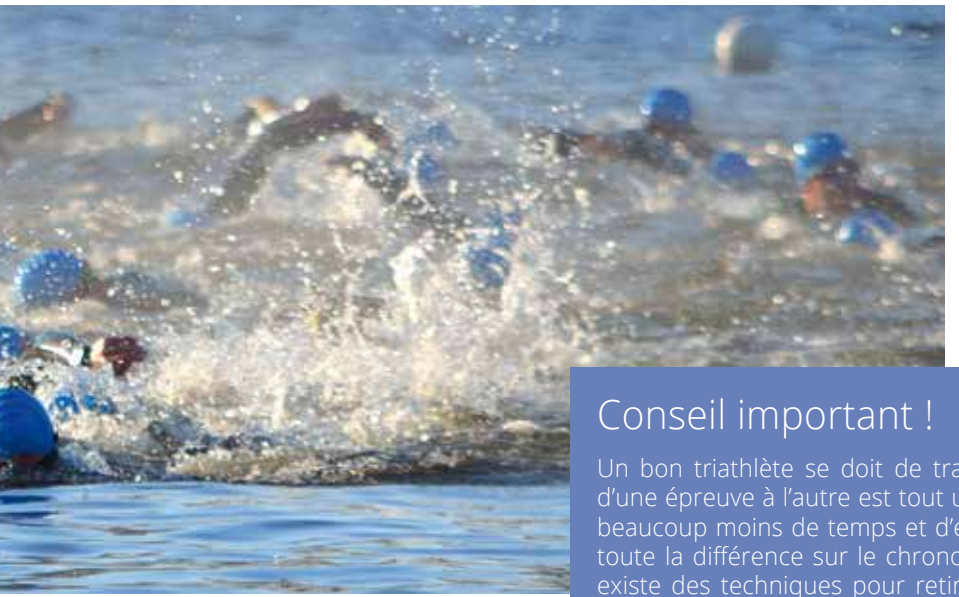
En plus des trois disciplines, préconisez-vous de faire de la musculation pour être encore plus efficient ?
Je préconise pour les athlètes qui commencent à prendre de l'âge, de faire des exercices de stabilisation. Il faut travailler au niveau du tronc car la position sur le vélo génère souvent des douleurs de dos si le dos n'est pas suffisamment musclé. Certaines épreuves nécessitent de rester 4 ou 5 heures sur le vélo, c'est très éprouvant pour le dos, la nuque…

Quelle est la discipline où l'on se blesse le plus en triathlon ?
C'est selon moi la course à pied qui nous expose le plus aux blessures car courir est une discipline très éprouvante pour le corps. Mais il y a aussi des blessures en natation au niveau des épaules.

Combien d'heures un triathlète doit-il consacrer à son entrainement ?
Le minimum est de 6 heures par semaine. Mais pour les sportifs qui ont des objectifs, des courses en vue, il faut tabler sur

Différentes distances

Le triathlon propose diverses distances que l'on choisit en fonction de son niveau.
XS (ou découverte) pour 400 m de natation, 10 km de vélo et 2,5 km de course à pied.
S (ou sprint) pour 750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course à pied.
M ou CD (courte distance) pour 1500 m de natation, 40 km de vélo et 10 km de course à pied.
L pour 3000 m de natation, 80 km de vélo et 20 km de course à pied.
XL ou LD (longue distance) pour 4000 m de natation, 120 km de vélo et 30 km de course à pied.
XXL ou Iroman® pour 3800 m de natation, 180 km de vélo et 42,195 km de course à pied.



une dizaine d'heures. Les acharnés monteront à une quinzaine d'heures de sport. En fait, plus la distance devient longue, plus cela justifiera des heures d'entrainements et plus de sacrifices en général.

Quelles sont les plus belles épreuves que vous avez faites durant votre carrière de triathlète ?

Personnellement j'ai fait 3 fois l'Ironman d'Hawaii: c'est toujours un grand honneur d'y être mais il faut avouer que c'est souvent traumatisant et décevant car on ne parvient jamais à atteindre ses objectifs... C'est une grande désillusion car on s'acharne tellement sur cette épreuve qui est le rêve de tous les triathlètes ! On revient souvent déçus parce qu'on est toujours loin de notre niveau habituel à cause des conditions extrêmes de l'épreuve (humidité, chaleur). On ne peut jamais se préparer à cela ici en Europe, c'est impossible.

J'ai fait énormément d'épreuves de semi Ironman mais l'événement qui m'a toujours le plus touché c'est en 1992 quand j'ai été 2ème fois champion du Luxembourg à l'âge de 19 ans: il y avait des dizaines de milliers de spectateur, c'était fantastique.

Quels sont vos objectifs pour 2019 ?

J'aimerai faire le semi Ironman d'Aix en Provence en mai et à nouveau l'Ironman de Remich en juin.

Conseil important !

Un bon triathlète se doit de travailler ses transitions. En effet, passer d'une épreuve à l'autre est tout un art et un triathlète expérimenté perd beaucoup moins de temps et d'énergie qu'un débutant : cela peut faire toute la différence sur le chrono final. Pour cela il faut être organisé. Il existe des techniques pour retirer sa combinaison de natation rapidement et sans risquer de la déchirer...

Règles incontournables à suivre

Pour progresser rapidement sans se blesser, il faut respecter 3 pôles incontournables : la récupération, la nutrition et le sommeil. Il faut gérer au quotidien son alimentation, son hydratation et se mettre en tête que le sommeil est un allié. Ne pas lésiner sur les soins kiné et ostéo qui peuvent être précieux.

Notre corps est déjà tellement sollicité, qu'il faut en prendre soin car chaque entrave peut générer de la fatigue et par conséquent des blessures.

Votre discipline sportive n'empiète pas trop sur votre vie familiale ?

J'essaye de jongler du mieux que possible avec le tout car j'ai trois petites filles de 9, 11 et 13 ans. Elles se sont également mises à la course et je ne les ai pas forcées, c'est leur volonté. Elles font déjà des compétitions ! Ma femme court également pour maintenir sa forme.

Quelle hygiène de vie faut-il avoir pour pratiquer le triathlon ?

Puisque cela exige des entrainements très réguliers, il faut accorder une grande importance à l'hygiène de vie. Il faut prêter une grande attention à la nutrition et aussi à la consommation d'alcool. Si on se laisse aller, cela laissera des traces dans l'organisme et on payera au niveau des entrainements mais également au niveau de la récupération. Notre corps est déjà tellement sollicité, qu'il faut en prendre soin car chaque entrave peut générer de la fatigue et par conséquent des blessures. Mais il ne faut pas être dans l'extrême, je suis contre cela. Il faut vivre. Le sommeil est très important également, il faut respecter le rythme dont a besoin notre corps.

Que prenez-vous comme compléments alimentaires pendant les longues courses ?

Je consomme des nutriments en fluides, des glucides et des minéraux classiques, des comprimés de sel. Il faut anticiper les besoins de notre corps avant qu'il nous donne un signal car quand il nous donne ce signal, c'est déjà trop tard. Malgré mon expérience, c'est encore compliqué car le corps a des besoins différents selon les courses.

Le triathlon requiert d'avoir une excellente condition physique. Mais quelle place a le mental dans les compétitions ?

Plus la course est longue et plus le mental joue, c'est clair. On vit durant ces courses des moment parfois difficiles et c'est de cette façon qu'on se distingue et qu'on fait la différence. Il nous faut gérer les signaux du corps et la tête qui n'a plus forcément envie. Il faut trouver des repères pour tenir bon et éviter de se laisser aller.

A quoi pense t-on pour éviter de craquer ?

On essaye de penser à des choses positives, on se voit à l'arrivée par exemple avec nos proches, nos amis qui nous attendent. Lors des Ironman d'Hawaii je ne pensais pas au marathon que j'avais à faire, mon but était d'atteindre chaque ravitaillement, étape par étape. On négocie en permanence avec notre fort intérieur pour ne pas craquer.

Quels sont vos points forts ?

Je suis issu de la natation. J'ai ensuite mis l'accent sur la course à pied. Mon niveau dans les trois disciplines est à présent à peu près équilibré.

Y a t-il des professionnels au Luxembourg ?

Oui, on a 4 athlètes olympiques actuellement qui ne font que cela (en plus de leurs études): ce sont des élites pro. On a aussi un athlète qui est en catégorie pro mais et qui travaille à mi-temps (semi-pro). ●

Habitudes à adopter pour une préparation au triathlon

Conseils du Dr Nadia Terki*

1. Privilégier au petit déjeuner, les protéines animales ou végétales et les bons acides gras pour l'énergie.
2. Choisir des céréales complètes et sans résidus chimiques, à index glycémique bas.
3. User et abuser de légumes et de fruits colorés qui apportent en plus des prébiotiques.
4. Eviter les protéines animales le soir, pour permettre aux organes de bien se réparer. Avantager les légumineuses.
5. Parsemer l'assiette avec des épices riches en antioxydants.
6. Bien s'hydrater pendant et après l'effort.
7. Prendre soin de son microbiote intestinal en consommant des produits lactofermentés riches en probiotiques.
8. Renforcer l'équilibre nutritionnel et micronutritionnel par une alimentation anti inflammatoire. Les poissons gras, les polyphénols protègent de l'inflammation et du stress oxydant.
9. Saupoudrer cela d'une bonne concentration mentale, d'une bonne gestion du sommeil et du stress.
10. Arroser le tout avec beaucoup de plaisir.

**Médecine Nutritionnelle, préventive et thérapeutique*
Ancienne Attachée aux Hôpitaux de Paris
Consultation Bio-Nutrition Nutrithérapie GesondHeetsZentrum
Fondation Hôpitaux Robert Schuman
Auteure, Conférencière - nadiaterki@hotmail.com

Les engagements
des Hôpitaux Robert Schuman

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

Nous prenons soin de vos exigences

www.hopitauxschuman.lu

REFUGE

L'asile régional pour animaux à Dudelange

C'est la SPAD a.s.b.l. (Société pour la Protection des Animaux de Dudelange) qui a créé l'asile régional pour animaux de Dudelange en 1982. C'est un véritable refuge pour les animaux domestiques abandonnés, perdus. Il est constitué de deux départements distincts: l'un pour les chats, l'un pour les chiens. Interview de Claude Schons, responsable de l'asile et Vice-Président de la SPAD.

Sandrine Stauner-Facques

L'asile vit grâce aux dons, aux revenus engendrés par les adoptions (350 euros pour un chien et 150 euros pour un chat). Selon Claude Schons: *«Les frais de l'asile sont couverts exclusivement par des donations privées, la SPAD asbl est une ONG, qui ne reçoit pas de support financier régulier ni de l'Etat ni de communes à l'exception des frais relatifs à l'infrastructure (gaz, électricité, eau, canalisation) lesquels ne nous sont pas facturés par la Ville de Dudelange. Notre première préoccupation est et restera toujours le bien-être de nos protégés et des animaux ayant besoin de notre aide.»*

Leurs préoccupations

Etre présent là où la protection animale est nécessaire. Le refuge s'occupe soit d'animaux trouvés ou abandonnés. Ils gèrent en moyenne 15 chiens et 30-35 chats en permanence dans leurs locaux. Leur seul but est le bien-être des animaux qui vivent ici. Selon Claude Schons: *«Il faut considérer que l'asile est une chance pour les animaux. Ils sont bien traités chez nous, ils sont ici chez eux.»*

Quelques chiffres

Il faut savoir que lorsque l'asile reçoit un chien et qu'il doit régulariser sa situation, cela lui coûte environ 500 euros répartis entre:

- Une stérilisation qui coûte entre 220 et 250 euros.
- La puce d'identification qui coûte 90 euros.
- Les vaccinations qui coûtent 70 euros.
- L'émission d'un passeport qui coûte 50 euros.

C'est sensiblement moins onéreux pour un chat.
Il faut savoir que les frais engendrés pour gérer les animaux s'élèvent à 18,89 euros par jour et par animal.

Coûts annuels de l'asile

- 25.000 à 35.000 euros de nourriture.
- 60.000 à 80.000 euros de frais de vétérinaire.
- 235.000 euros de frais de personnel pour 2019.
- Total: Entre 350.000 et 400.000 euros sont nécessaires chaque année pour le fonctionnement de la structure.

Comment aider l'asile ?

- En faisant des dons.
- En apportant des choses en bon état pour les mettre en vente dans leur magasin «second hand».
- En donnant de la nourriture, litière…
- En allant à l'asile acheter des accessoires divers (paniers, couvertures, produits de soin, brosses, laisses, harnais, jouets, gamelles, jeux, arbres à chats, manteaux, cages…). On y trouve du neuf et de l'occasion (état neuf). Ce sont les acheteurs qui déterminent ce qu'ils souhaitent donner !

Son fonctionnement

L'asile a embauché 7 salariés à temps plein pour gérer le quotidien de ses locataires et dispose d'une équipe de

32 volontaires bénévoles.
L'organisation, la gestion des emplois du temps sont un travail titanesque pour cette a.s.b.l. qui mérite sincèrement un grand coup de chapeau. Les gens qui y travaillent sont tous gentils et bienveillants, les animaux qui vivent là ont beaucoup de chance car ils sont vraiment «chouchoutés».
Les chiens ont de l'espace pour courir, pour jouer, pour bénéficier des ateliers d'éveil. Les chats ont de grands espaces eux aussi et peuvent à leur guise sortir à l'extérieur. L'intérieur des locaux qui les accueillent est chauffé. Tout est bien aménagé, ils peuvent s'isoler en hauteur, être seuls ou pas selon leurs envies. Tous les animaux sont câlinés par les personnes qui y travaillent. Ce ne sont pas des numéros, loin de là. Il est vraiment touchant de voir à quel point ces gens serviables se sont engagés.

Un magnifique projet en vue

Claude Schons et son équipe ont pour projet d'agrandir l'asile et d'en faire un endroit digne de ce nom. De ce fait, Monsieur Schons a imaginé des plans de construction du nouvel asile en 2015, il a travaillé seul trois mois en pensant à chaque détail grâce à son expérience sur place. Actuellement l'asile propose 300 m^2 et le projet futur en propose 1500 m^2.

Ce projet est reporté selon l'intéressé à cause: *«de problèmes politiques. Le projet a été présenté en 2016 à la commune de Dudelange mais le tout a été mis en stand by pour le moment car nous n'étions pas forcément la priorité du moment. Nous avons bon espoir pour que cela soit à nouveau à l'ordre du jour en 2020. Les plans sont prêts ! Le projet aura un coût total de 4,5 millions d'euros... L'an passé, nous avons perçu un héritage de 700.000 euros et nous avons mis de côté 500.000 euros pour ce projet. Il manque donc la différence. La commune devrait mettre 1 million et les ministres nous ont dit que si nous pouvions prouver que l'asile est un établissement d'envergure nationale, l'Etat pourra financer le projet à hauteur de 43%. Nous sommes donc dans l'attente et avons bon espoir que le projet finisse par être entériné par Monsieur Romain Schneider, l'actuel Ministre de l'Agriculture, de la Viticulture et du Développement rural.»* ●

A noter: Chaque année, l'asile organise deux journées portes ouvertes au public le 2ème dimanche après Pâques et le 1er dimanche d'octobre.

Asile régional pour animaux à Dudelange
45, rue de la Forêt L-3471 Dudelange
Tél : + 352 288 00 244
www.asile.lu - info@asile.lu

Horaires d'ouverture: du lundi au samedi de 17h30 à 19h
Pour faire un don: LU52 1111 0026 3011 0000 CCPLLULL

A savoir pour les propriétaires de chiens ou chats

- Selon la loi du 9 mai 2008 relative aux chiens, le règlement grand ducal de la même date établit dans l'article 1 que les chiens doivent être identifiés par puce électronique dans les 4 mois suivant leur naissance et déclarés.
- Selon le règlement grand ducal du 5 décembre 2018, section 2, article 14: tout chat doit être identifié par puce électronique et tout chat ayant accès à l'extérieur doit être castré ou stérilisé.

A DÉCOUVRIR

Les bénéfices de l'hydratation par **l'eau alcaline ionisée**

Eau Kangen® est une eau délicieusement saine créée par la technologie innovatrice pour l'eau d'Enagic. Non seulement ces dispositifs exceptionnels filtrent les produits chimiques dangereux de l'eau du robinet, mais ils produisent également une eau Kangen et une eau acidique par ionisation. Ces types d'eau peuvent être utilisés dans plusieurs applications, y compris pour boire, cuisiner, soigner sa peau et nettoyer. En Japonais, *Kangen* signifie *retour aux origines*.

L'importance d'une bonne hydratation

L'eau est considérée comme le nutriment clé pour notre métabolisme! La sagesse conventionnelle dicte que nous devrions consommer au moins huit verres d'eau par jour afin de s'assurer de vivre en bon équilibre.
Le corps humain est composé d'environ 65% d'eau. Pour un homme d'un poids moyen de 70kg, la teneur en eau du corps est d'environ 45 litres. Mais l'importance d'une consommation adéquate d'eau s'étend bien au-delà du problème lié à la déshydratation, car l'eau peut être considérée comme le nutriment clé pour une désintoxication naturelle efficace !

L'eau, un rôle clé pour tout notre métabolisme

La consommation journalière d'eau d'une personne participe à son maintien en bon équilibre ! L'eau contribue également à protéger les organes vitaux, en particulier les tissus de la vessie, du côlon et du sein contre les dégénérescences cellulaires. La recherche publiée dans le *Journal of Clinical Oncology* révèle que l'apport en eau est inversement lié à chacune des problématiques mentionnées ci-dessus. Ce qui signifie que la consommation journalière d'eau d'une personne joue un rôle à son maintien en bon équilibre !

Buvez-vous assez d'eau chaque jour ?

Si votre réponse est OUI, alors une deuxième question devra suivre logiquement... Mais quelle sorte d'eau buvez-vous ??? Beaucoup de personnes n'ont pas souvent d'autres choix que de consommer l'eau du robinet ou l'eau en bouteille, certaines ont recours à des systèmes de filtration... Mais qu'en est-il vraiment ?
Nous sommes confrontés à de véritables problèmes !

L'eau du robinet, une eau impropre à la consommation!

L'eau du robinet est polluée au chlore, ce qui la rend oxydante. Il existe aujourd'hui la preuve scientifique de la relation étroite entre la dégénérescence des cellules et l'eau chlorée.

Nous sommes tout à fait convaincus... qu'il y a une relation entre la dégénérescence des cellules et l'eau chlorée.
Medical College of Wisconsin - Equipe de recherche

Le risque de dégénérescence des cellules chez les personnes buvant de l'eau chlorée est de 93% plus élevé que chez ceux dont l'eau ne contient pas de chlore.
US Council of Environmental Quality

De plus, savez-vous que plus de la moitié des médicaments que chacun ingurgite, n'est pas retenue par nos organismes et se retrouve finalement dans les eaux de surface via des stations d'épuration non conçues pour les traiter.

Dans ces conditions, rien d'étonnant que les rares études existantes relèvent trois grandes familles de molécules dans les eaux de surface:

- Des œstroprogestatifs
- Des tranquillisants
- Des anticancéreux...

Documentaire réalisé par Sophie Le Gall, avec la participation de France Télévisions

L'eau qui coule des robinets est souvent contaminée, à notre insu. Depuis quelques années, des scientifiques et des citoyens tentent de se faire entendre pour dénoncer ces dangers !

Partout, l'eau potable charrie des résidus médicamenteux comme des hormones ou des antidépresseurs...

L'eau en bouteille, une eau stagnante et souvent polluée!

L'eau en bouteille est une eau stagnante, de plus elle présente de nombreux polluants comme le bisphénol A...

Une étude réalisée sur cinquante eaux en bouteilles - minérales ou de source - a révélé la présence de molécules chimiques: médicaments et pesticides, dans l'eau.

Ces eaux sont partiellement contaminées et surtout oxydantes.
Savez-vous que l'hydrogène est une substance antioxydante !

Toutes ces eaux ont un point commun, elles sont oxydantes de par leur pauvreté en hydrogène moléculaire dissous. L'hydrogène est une substance antioxydante, qui participe à la lutte contre le vieillissement prématuré !

L'eau alcaline ionisée, une eau vivante et hydratante

L'eau alcaline ionisée, de par sa richesse en hydrogène moléculaire dissous, est une eau antioxydante.

L'eau alcaline ionisée présente de nombreux atouts: c'est une eau vivante, hydratante et surtout facile à boire.

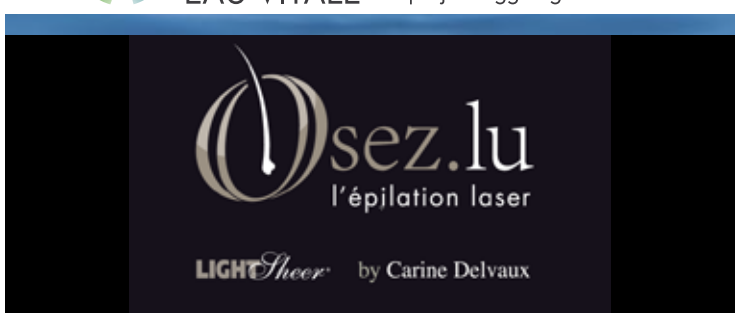
Sa teneur élevée en hydrogène moléculaire dissous, en fait une eau au potentiel antioxydant, participant à la neutralisation de l'acidité tissulaire. Les propriétés naturelles bénéfiques incomparables de l'eau alcaline ionisée, sont aujourd'hui attestées par des études scientifiques !

L´hydrogène est le carburant de la vie.
Dr Albert Szent-Györgyi
Lauréat du prix Nobel de médecine en 1937

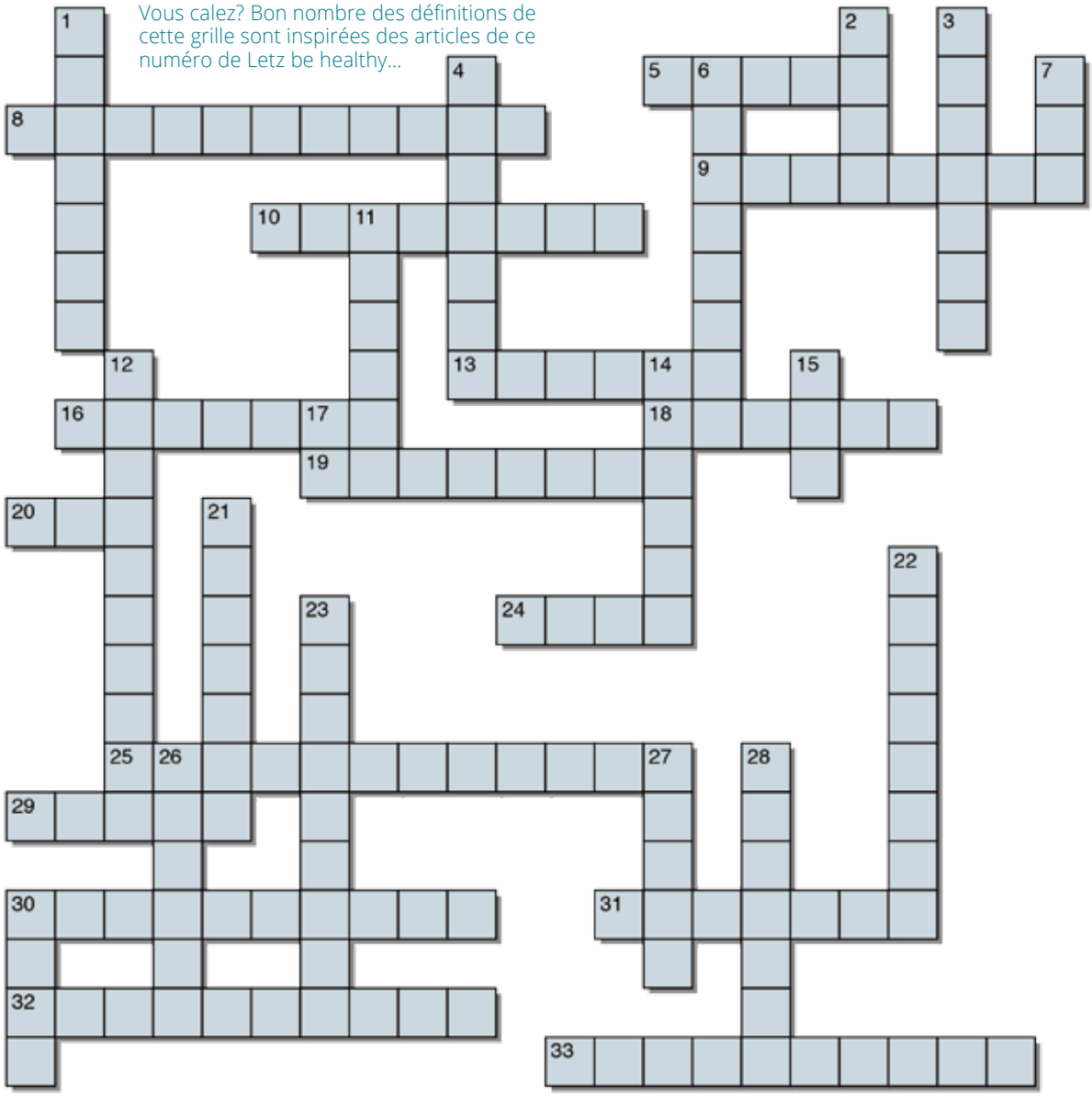
Nous vieillissons trop vite parce que nous sommes acides et déshydratés ! L'eau alcaline ionisée est l'antioxydant liquide le plus puissant qui peut restaurer le système immunitaire.
Dr Mona Harrison
Expert mondial de la Science de l'Eau - Directeur du Conseil International de l'Eau

Vous prenez donc conscience que le choix d'une eau de qualité s'avère devenir celui de toute une vie !
http://elisabeth2412.kangendemo.com/. ●

EAU VITALE
Elisabeth Heßbrügge
Independant Distributor
T +352 661 305 858
ejkhebgge@gmail.com



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



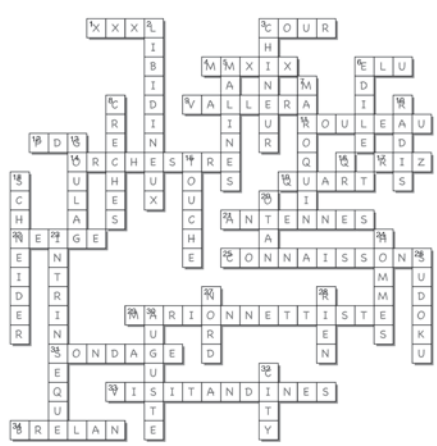
Horizontalement

5. Ne meurt jamais en pharmacie
8. Pas seulement pour les enfants
9. Ne brillent pas dans la pharmacie
10. Recommence
13. Charline Caquard y est née
16. Indispensable à notre squelette
18. Détend ou libère
19. Langage enfantin
20. A faire soi-même
24. Cap
25. Huiles thérapeutiques
29. Colorée, quand elle n'est pas du matin
30. Toujours vertes et parfois gratinées
31. Emblématique de la Russie et du Québec
32. Sobriété volontaire
33. Sa toux signe son nom

Verticalement

1. Purificateur
2. Une des disciplines du triathlon
3. Son bout vous épuise
4. Thierry Corona y officie
6. Espoir du soir
7. Trois courts, un long, trois courts
11. Oligo-élément anti-sucre
12. On ne les aime pas quand elles sont fines
14. Dans les Alpes, manquait d'iode
15. Direction
17. Attaquent la peau
21. Substitution de la fonction des reins
22. Jour de repos
23. Entend souvent des voix
26. Silence
27. Dégrippant
28. Douloureuse
30. Félin

Solution du mois de janvier



Participez aux concours Letz be healthy!

Gagnez des exemplaires du livre *De la douleur naît la force* de Charline Caquard

Merci aux éditions Jets d'encre

Les blessures cicatrisent, le cœur et l'âme guérissent et, derrière les failles qui se referment, loin des êtres qui l'ont meurtrie, loin des épreuves qui auraient pu la briser, la jeune fille s'estompe et la femme se dessine, mature, sûre d'elle et aimée, nourrie de toutes ses ombres qui l'ont renforcée.

D'une plume sincère et vibrante d'émotions, Charline Caquard se confie, simple et vraie, en des textes touchants, véritable message d'espoir et de renouveau pour tous ceux qui, comme elle, ont connu de lourdes désillusions.

L'auteur: Charline Caquard est née en France et a grandi en Belgique. Elle aime les livres, la musique et les séries. Elle vit et s'exprime à travers l'écriture qui est son exutoire. «*De la douleur naît la force*» est son second ouvrage. C'est un recueil, l'histoire de l'adolescente devenue femme qui porte un regard plus mature sur la vie. ●

Essayez gratuitement Formoline

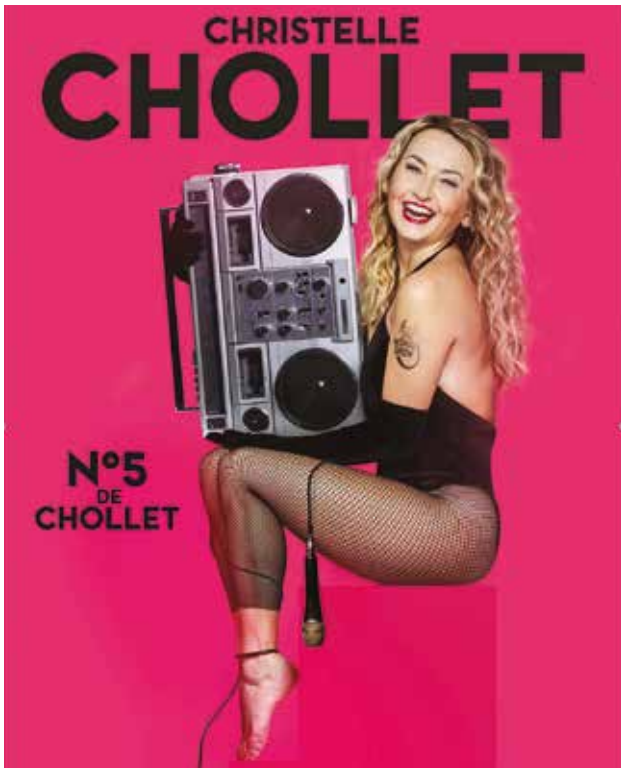
Formoline L112 vous aide à savourer vos aliments préférés tout en perdant du poids. Formoline L112, un dispositif médical qui a fait l'objet d'une étude clinique pionnière à long terme sur une période de 12 mois, à l'issue de laquelle les participants ont pu réduire leur tour de taille de plus de 13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

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

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

Letz be healthy.lu

Pour participer, rendez-vous sur ***letzbehealthy.lu*** et cliquez sur la bannière Concours.
Les gagnants seront tirés au sort et pourront retirer leur cadeau dans leur pharmacie.
Date limite de participation: 31 mars 2019



SPECTACLE

N°5 de Chollet

Christelle Chollet revient avec son 5ème spectacle: «N°5 de CHOLLET». Des sketches piquants, tubes revisités, personnages épicés. La 5ème création de l'humoriste a des parfums de scandale, de vérité et de folie.
Venez à la rencontre de la comédienne, humoriste et chanteuse pour une soirée haute en couleurs. L'artiste est une véritable performeuse, une show girl d'exception qu'il ne faut manquer sous aucun prétexte. Vous aurez été prévenus...

Le samedi 27 avril à 20h30 (ouverture des portes 19h30).
Accès exclusivement réservé aux personnes majeures.
Où ? Au Casino 2000 de Mondorf-les-Bains.
www.casino2000.lu

NATURE

Observer et écouter les oiseaux

La passerelle des oiseaux surplombe la Sûre et vous guidera à la découverte de l'avifaune du lieu. Le long de la promenade, il vous sera possible à l'aide de votre smartphone, de scanner les qr codes afin de découvrir le chant des oiseaux présents sur place. Une activité ludique pour grands et petits à une cinquantaine de km de Luxembourg. En empruntant la passerelle des oiseaux

et sa tour, on accède au parc communal de la Tannerie où la faune et la flore vous raviront.

Où ? Maison du Parc Naturel haute-Sûre
B-6630 Martelange - www.parcnaturel.be

SHOPPING

Vide dressing, second hand

70 exposantes seront présentes pour vendre leurs vêtements et accessoires. Il sera possible de dénicher des marques basiques comme H&M mais également de belles pièces de la marque Chanel ou Louis Vuitton par exemple. Sur place, un DJ sera de la partie pour animer la journée. Un food truck sera placé pour sustenter les fans de mode qui seront peut être affamées.
Une chose est sûre, chaque édition remporte un franc succès. Les filles adorent faire des affaires et c'est vraiment le lieu idéal pour cela !

Le dimanche 7 avril de 9h à 16h
Où ? Sportshaal Schleierhaft à Soleuvre
Page facebook: Vide dressing Minett
www.videdressingminett.com

EXPOSITION

Peindre la nuit

Le Centre Pompidou-Metz consacre une exposition de grande ampleur au thème de la nuit dans la peinture moderne et contemporaine.
Source d'inspiration majeure de l'histoire de l'art, la nuit demeure un terrain d'expériences fécond. Revenir à un sujet aussi vaste que la nuit permet de poser des questions essentielles sur notre condition et notre place dans l'univers, comme sur le rôle de l'art.
Le titre contient volontairement une ambiguïté: peindre la nuit signifie soit représenter la nuit, soit peindre de nuit. La nuit permet, tant sur le plan physique que symbolique, ce «détachement du monde» si cher à la modernité. Le moment du crépuscule pourrait d'ailleurs être la parfaite métaphore de la volatile frontière entre figuration et abstraction.

Jusqu'au 15 avril.
Où ? Au Centre Pompidou-Metz.

Loxalis,
la passion au service du goût

Après avoir tous deux travaillé dans de prestigieux établissements au Luxembourg, Angelo et Giovanni Vaccaro se sont lancés dans une aventure commune, leur restaurant Loxalis.

Sandrine Stauner-Facques .....

À Loxalis, la théorie selon laquelle les bons produits font la bonne cuisine prend tout son sens. L'alliance des produits d'exception (produits du terroir et bio), les poussent dans leurs avancées culinaires.

Grande subtilité des associations gustatives

La cuisine est goûteuse, saine et les Chefs ont à coeur de conjuguer le côté santé et le côté gastronomique. Ils se distinguent dans le travail des produits et la subtilité des associations gustatives qui mêlent tradition et créativité. Ils sont fiers de défendre un patrimoine local et gourmand. Leur cuisine est faite avec amour et cela se ressent dans l'assiette «*qui ne ment pas*». La cuisine est généreuse, gourmande, à la pointe du naturel. C'est Giovanni qui oeuvre en cuisine tandis qu'Angelo est le chef d'orchestre de la salle: la combinaison est parfaite.
Les Chefs attachent une grande importance à la provenance des matières premières qu'ils cuisinent. La plupart des produits sont biologiques ou d'origine contrôlée et si possible de provenance locale. L'atmosphère de l'établissement est très agréable: le cadre d'exception est à la fois naturel, minimaliste et sophistiqué. ●

Restaurant LOXALIS
Casino de Dudelange
150, rue de la Libération - L-3511 Dudelange
Tél: +352 24 55 97 21

La Rameaudière,
le repère des gourmets

Daniel Rameau a été le Président d'Euro-Toques durant 20 ans ! Gault&Millau lui a décerné l'an passé le titre de personnalité de l'année pour le remercier de son investissement.

Daniel est une institution à lui tout seul car son établissement qui a 34 ans d'existence a une grande renommée dans le pays et dans la Grande Région.

Convivialité est son maître mot

La cuisine de Daniel lui ressemble: elle est généreuse, simple et conviviale. Daniel a toujours refusé l'avant-gardisme, la cuisine fusion car il a le respect du produit. Il cuisine simplement, avec amour et respect. Selon lui «*un beau et bon produit n'a pas besoin d'être maquillé car il est bon par lui-même*». Cet adepte de la simplicité travaille les produits de saison, du terroir et si possible de proximité. Daniel aime recevoir et on se sent bien dans son établissement douillet. Le maître des lieux fait tout pour que le client soit à l'aise et reparte heureux. Daniel est un adepte de l'art de vivre et il sait ce que ses clients viennent chercher chez lui: la sincérité que l'on retrouve dans ses plats. Le secret de sa longévité dans le métier est «*l'amour du métier, de mes clients, de mon personnel. Je suis bien dans ma vie et cela se ressent dans mon travail*». ●

La Rameaudière
10, rue de la Gare - L-5690 ELANGE
Tél: +352 23 66 10 63

De nombreux repas gastronomiques (pour 2 personnes) seront à gagner lors du Salon *Letz be healthy* le dimanche 24 mars au Casino 2000 à Mondorf-les-Bains.

CHL Innovation Days

Le CHL a le plaisir de vous inviter, les samedi 16 et dimanche 17 mars prochains, à ses deux journées «portes ouvertes» sur le thème de l'innovation.

Samedi 16 mars 2019
Journée découverte des métiers dédiée aux élèves

Dimanche 17 mars 2019
Journées portes ouvertes pour toute la famille

Programme complet sous:
https://www.chl.lu/fr/actualites/chl-innovation-days

Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle

Mardi 12 mars 2019
L'activité physique (ex: le sport) est importante, pourquoi et comment la mettre en place?
Conférence présentée par P. Feiereisen (kinésithérapeute) et V. Grandjean (psychologue)
Cette conférence fait partie du cycle «Ateliers de psycho-oncologie pour les patients et les familles»

Mardi 19 mars 2019
Atelier de psycho-oncologie présenté par V. Grandjean et A. Meulemans

HÔPITAL KIRCHBERG
www.hkb.lu

Exposition de Gilliane Warzee

24 février au 7 avril 2019
Espace Artime, Hôpital Kirchberg, 1er étage, aile nord au-dessus de l'accueil principal

Les animations de groupe de la Clinique de diabète

Lundi 4 mars de 17h à 19h
Complications aiguës Hyperglycémies, acidocétose, resucrage
Animé par Dr de la Hamette et les infirmières de la clinique du DIabète
Lieu: Salle U202 niveau -1
Inscription jusqu'au vendredi précédent

Journée Mondiale du Rein

14 mars 2019
11h-15h: stands d'information (Hall)
14h: conférence «Clinique des Maladies du Rein: patient partenaire et éducation thérapeutique» (Auditoire)

ZITHAKLINIK
www.zithaklinik.lu

Exposition de Pit Wagner

24 février au 7 avril 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

Pilates

Tous niveaux, cours à midi et soir
Info-tel: 2888-6363

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

Gleich 3 neue Kurse!!
Dès lors 3 nouveaux cours !!

In der Schwangerschaft

«Dancing For Birth™»

In Itzig ab April

...eine Mischung aus Tanz, Fitness, Entspannung, Geburtswissen, Freude und gemeinsamen feiern. Es gibt Tanzschritte aus dem Orientalischen, afrikanischer Tanz, lateinamerikanische und karibische Tänze, angepasst für die Schwangerschaft. Ergänzt durch essentielles „Körper–Geburts-Wissen", sowie Techniken, die das Baby in eine optimale Lage bringen können und wie Geburt kürzer, sicherer, leichter und vor allem erfüllender zu erleben ist. Die Mama wird im bekannten Kreis von Frauen gefeiert und das Baby sanft geschaukelt. Schwangere tanzen gemeinsam und lernen voneinander.

Ein Kurs mit Babys

«BabySteps» - für Eltern mit ihren Babys zwischen *(2 und 12 Monaten)*

In Itzig ab April

...ein ganzheitlicher und bindungsorientierter Kurs, in dem großer Wert auf die wertfreie Sensibilisierung zu verschiedenen Themenschwerpunkten gelegt wird:
Eltern-Kind Bindung, Stillen/Fläschchen, Tragen, Kineasthetics Infant Handling, Schlafen, Babymassage, Brei/Breifrei, Kommunikation

Pour les parents

«Ateliers de communication bienveillante» *(pour les parents d'enfants de 0-6 ans)*

A Belvaux à p. de mai

Par l'organisation française l'Atelier des Parents

La petite enfance est une période bien particulière en termes de développement physique, physiologique et neurologique. Connaître les principales étapes de développement à cet âge permettent aux parents de comprendre que souvent, l'enfant ne peut pas alors qu'ils pensent qu'il ne veut pas.
Cependant, connaître son enfant n'est pas suffisant. Il s'agit également de pouvoir communiquer avec lui de façon adaptée à son âge.

Informationen und Anmeldungen unter: www.liewensufank.lu oder Tel.: 36 05 97 (von 08:00 bis 12:00 Uhr). Sie können sich auf der Warteliste einschreiben, wenn der Kurs bereits voll ist.

Informations et inscriptions sur: www.liewensufank.lu ou tél.: 36 05 97 (de 08:00 à 12:00). N'hésitez pas à vous inscrire sur la liste d'attente lorsque le cours est complet.

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

Fitness fir Kapp a Kierper
Programme d'entraînement individualisé

- *Entraînement de la mobilité et de la mémoire (MobilFit* ou NeuroFit*)*
- *Suivi psychologique individuel*
- *Soutien de l'indépendance (Appui)*
- *Bilan neuropsychologique avec rapport détaillé (mémoire, concentration, attention)*
- *Kinésithérapie*
- *Ergothérapie*
- *Abonnement fitness - entraînement individuel encadré sur machines*

13 rue M. Rodange - L-2430 Luxembourg-ville
Infos: tél.: +352 40 144 22 33
zithaaktiv@zitha.lu

CASINO 2000 - MONDORF-LES-BAINS

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

24 MARS : LES CONFÉRENCES SANTÉ DE LETZ BE HEALTHY

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
R. Belladonna

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.

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.

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.

B.Mask

BLACK MASK

PEEL-OFF CHARBON

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

CNK: 3651-056

DietWorld
LE SECRET DES BELLES PLANTES

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.

Demandez conseil à votre pharmacien

@DietWorld.by.AWT