

# Letz be healthy

GRATUIT

## COSMÉTIQUE

Et si on fêtait  
l'arrivée du printemps ?

## Maladies des yeux

Oeil paresseux et  
corps flottants

## LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE CHEZ LES ENFANTS

# Détendez-vous!

## DOSSIER BIEN-ÊTRE

Relaxologie, yogathérapie,  
marche afghane...

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

## AUTISME ET ORTHOPHONIE

Yan, 14 ans atteint  
du syndrome  
d'Asperger

**PERSKINDOL**



## Abnehmen – ein guter Vorsatz



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

# 3 Kleidergrößen schlanker



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

### Starke Hilfe zum Abnehmen durch Studien belegt

Das bewährte Schlankheitsmittel formoline L112 ist das einzige Medizinprodukt mit einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie<sup>1</sup> 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 Wohlgefühlfigur 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.



# édito



## L'arrivée des beaux jours

Le printemps est de retour avec ses aléas pour les personnes souffrant d'allergies diverses... Mais une fois ces désagréments soignés et passés, tout le monde va pouvoir à nouveau profiter de la nature et de tout ce qu'elle a à offrir.

Quoi qu'il en soit, nous trépignons d'impatience en nous demandant déjà si le printemps et l'été seront à la hauteur de nos espérances ! Cela serait de bon ton afin que nous puissions faire à nouveau le plein de vitamine D dont nous manquons cruellement dans notre belle grande région.

Les parcs et terrasses vont à nouveau se remplir et nous allons enfin pouvoir refaire du sport à l'extérieur avec beaucoup plus de plaisir pour réveiller notre corps et oxygéner notre esprit.

Ce mois-ci, vous pourrez découvrir un *Letz be healthy* tout en douceur et plutôt zen avec un sujet sur la PNL et l'hypnose, la marche afghane, la yogathérapie, la relaxologie.

Les sujets plus techniques porteront sur l'orthophonie pour les enfants autistes, une étude clinique du cancer du poumon, l'amblyopie ou le syndrome de l'oeil paresseux.

Pour le reste, nous vous laissons le feuilleter et le découvrir. Et surtout, n'oubliez pas de participer à nos jeux concours !

Bonne lecture et joyeux printemps à vous.

*Sandrine Stauner-Facques*



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



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



Rejoignez notre page Facebook  
**Letz be healthy**

Colophon en page 38

# CONTRE LE CANCER REFUSEZ LE TABAC

Gilles Müller



# CONTRE LE CANCER MANGEZ SAINEMENT

Gilles Müller



# CONTRE LE CANCER BOUGEZ

Gilles Müller



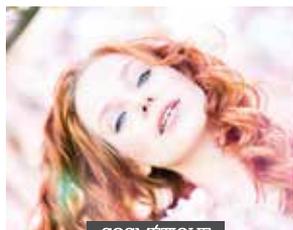
# CONTRE LE CANCER ÉVITEZ L'ALCOOL

Gilles Müller



40 % des cancers pourraient être évités

# sommaire



COSMÉTIQUE



VÉCU



LETZ COOK

6..... **Cosmétique**  
Et si on fêtait l'arrivée du printemps en beauté ?

8..... **Petite enfance**  
La diversification alimentaire des enfants

10..... **Coaching**  
Déborah Dausse Kluger, à votre écoute pour aller de l'avant

12..... **Famille et société**  
CMCM, votre mutuelle santé

14..... **Dossier bien-être**  
14 Laurence Falcetta  
Une praticienne du mieux-être  
16 La yogathérapie pour que chacun prenne sa  
santé en main  
18 La relaxologie de pleine conscience

DOSSIER BIEN-ÊTRE



20..... **Bon à savoir**  
Orthophoniste: son rôle auprès des enfants autistes

22..... **Vécu**  
Découvrez le témoignage de Yan, un adolescent de 14 ans atteint du  
syndrome d'Asperger !

24..... **Maladies des yeux**  
24 L'amblyopie ou le syndrome de l'oeil paresseux  
26 Ces corps flottants qui gênent ma vision

28..... **Recherche**  
Cancer: une étude clinique de phase 1  
menée au Centre Hospitalier  
de Luxembourg

MALADIES DES YEUX



30..... **Letz dine**

31..... **Letz cook**

32..... **Letz play**

34..... **Sortir**

36..... **Agenda**

38..... **Letz smile**

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



Syndicat des Pharmaciens  
Luxembourgeois



## Et si on fêtait l'arrivée du printemps **en beauté** ?

On adore le printemps... Le soleil est de retour, les vacances sont d'ores et déjà dans nos esprits, nous avons envie de renouveau, d'encore plus de bien-être, de prendre soin de nous et de ceux qu'on aime. Bref, les mauvais jours sont derrière nous et on a envie d'aller de l'avant. Au programme des réjouissances, vous pourrez découvrir pour toute la famille, de nouveaux produits, de nouvelles idées, de nouvelles envies aussi...

Sandrine Stauner-Facques .....

### Des envies de perfection mesdames ?

Nous les femmes avons constamment les magnifiques mannequins qui font la Une des magazines devant notre nez ! Résultat des courses... On a envie de quoi ? Pas forcément de leur ressembler mais nous n'avons pas non plus envie de rondeurs, ni de capitons disgracieux. Les marques de cosmétiques sortent chaque saison des nouveautés pour nous aider à être plus belles. Alors que fait-on ? On reste en jean même sous 40° ? NON ! On

teste ces nouveaux produits en espérant trouver le bon tout simplement... Mais n'oublions pas de préciser pour nous rassurer que photoshop est magique pour magnifier les modèles mais que dans la réalité, elles ne sont pas toutes parfaites, ne rêvons pas.

Alors voici des crèmes raffermissantes, des huiles et sérums minceur, un roller contre les rondeurs, une huile tonifiante. À bas les vilains capitons et la peau d'orange incrustée.



### Et pour vous messieurs...

Biotherm Homme poursuit sa mission en offrant aux hommes, dans sa nouvelle gamme SENSITIVE FORCE, 4 formules spécifiquement conçues et testées pour les peaux masculines sensibles. Irritations



## Pour booster votre corps

### Mood, pour un jour énergique

Mood est un des best-sellers de la gamme RainPharma. Cet élixir revitalisant contient du ginseng, de la rhodiola rosea, des vitamines B, de la carnitine, de la glutamine, de la taurine, de l'inositol et de la choline est votre allié le matin pour bien démarrer la journée !



### Yoga, pour une nuit tranquille

Yoga est un élixir relaxant qui contient de la mélatonine, de l'ashwagandha, du GABA, du magnésium, des vitamines B3, B5, B6 et de l'inositol. YOGA vous prépare à une nuit paisible avec un sommeil réparateur.



dues au rasage, conditions climatiques extrêmes, pollution et stress inhérent à la vie urbaine: SENSITIVE FORCE, la première gamme de soins pour hommes dédiée aux peaux sensibles, s'attaque de front aux agressions quotidiennes. La peau est apaisée, protégée, hydratée et dynamisée. Enrichies au Plancton de Vie™ - exclusivité Biotherm - et aux actifs végétaux utilisés depuis des siècles pour leurs propriétés bénéfiques, les formules SENSITIVE FORCE apaisent les peaux masculines, même les plus sensibles. Pour que vous viviez pleinement votre vie !



gneusement sélectionnés pour leur extrême tolérance et leur grande douceur; ils sont hypoallergéniques, non comédogènes, sans paraben, sans colorant, sans alcool, sans lanoline et sans phénoxyéthanol.

Nous avons sélectionné pour vous le 1<sup>er</sup> lait de toilette, les 1<sup>ères</sup> lingettes, la 1<sup>ère</sup> crème lavante, le 1<sup>er</sup> lait hydratant, le 1<sup>er</sup> spray anti-irritations et la 1<sup>ère</sup> crème minérale pour protéger bébé du soleil.

Les Laboratoires Dermatologiques d'Uriage offrent ainsi aux mamans des soins parfaitement adaptés aux peaux si délicates de leur bébé.



## Focus sur les bébés

### Une marque 100% naturelle

Vous avez envie de ce qu'il y a de meilleur pour votre bébé et nous vous comprenons. C'est pourquoi nous avons envie de mettre en lumière la marque URIAGE qui a créé des soins spécifiques composés à l'eau thermale d'Uriage, 100% pure et naturelle. Ces produits sont recommandés par les pédiatres, les dermatologues et les maternités. Leurs produits renforcent la barrière cutanée encore fragile et immature des bébés. Les ingrédients sont soi-

### Louis Widmer joue aussi le côté pureté

C'est une nouvelle gamme 100% pure et tendre pour les tout petits. Car être papa ou maman, c'est prendre soin de son bébé sans devoir se soucier des composants que l'on retrouve dans les produits de soins quotidiens. Ce printemps, la marque dermo-cosmétique Louis Widmer signe encore plus pour la pureté avec la toute nouvelle gamme Baby-Pure pour les tout-petits. En effet, la peau très délicate des bébés et des jeunes enfants nécessite une attention particulière. Pour la soigner et la nettoyer, il importe d'utiliser des produits d'une pureté extrême sans composants superflus tels qu'un parfum ou des substances issues du pétrole contrairement à d'autres produits de soins sur le marché. Du bain aux petits moments de massage et en balade... ●



# La diversification alimentaire des enfants



L'alimentation est très importante pour le développement et la santé des enfants. Lors des premiers mois de la vie, l'alimentation va être d'abord liquide avec le lait, qu'il soit maternel ou maternisé et après cette étape, nous arrivons à la diversification qui va se faire par la suite en intégrant des aliments de plus en plus solides.

Sandrine Stauner-Facques .....

Sophie OBIS, infirmière puéricultrice de formation, responsable du pôle hygiène, santé et diététique des crèches du groupe Lavorel nous détaille les différentes étapes de l'alimentation de l'enfant:

## 1<sup>ère</sup> phase

L'alimentation liquide commence à la naissance de l'enfant avec son aliment de référence qui est le lait. L'OMS va conseiller l'allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois et jusqu'à 2 ans si cela est possible. Sinon, il existe des laits de substitution mais Sophie conseille de choisir ce lait avec son pédiatre. Le lait, qu'il soit maternel ou maternisé couvre tous les besoins de l'enfant que ce soit au niveau énergie ou vitamines. Ainsi, jusqu'à l'âge de 6 mois, il n'est pas nécessaire d'y ajouter autre chose.

## 2<sup>ème</sup> phase

À 6 mois, la diversification commence avec une nourriture plus solide car le lait ne suffit plus à couvrir tous les besoins de l'enfant. Il faut commencer avec l'initiation soit aux légumes, soit aux fruits selon le choix des parents. On choisit l'un ou l'autre et on l'introduit plusieurs jours de suite avant de commencer le second. Cela permet de voir si l'enfant a une bonne tolérance et ne présente pas d'allergies. On donne donc le lait habituel et une ration de légumes ou de fruits mixés.

## 3<sup>ème</sup> phase

Une fois les petites purées de légumes et de fruits introduites, on va pouvoir agrémenter le tout de féculents (pommes de terre, riz, semoule, pâtes...). Selon le Ministère de la Santé luxembourgeois, il est conseillé d'introduire le gluten avant la fin du 6<sup>ème</sup> mois (plus on est tôt en contact avec l'allergène, moins on a de risque de le développer).

## 4<sup>ème</sup> phase

Vers 7 mois, on va commencer à introduire les protéines (viande, poisson, oeufs). On doit arriver à un repas complet le midi: légumes, féculents et protéines. Après ce repas, le lait n'est pas nécessaire. Si on a l'impression que l'enfant a encore faim, mieux vaut augmenter sa quantité de féculents.

Il ne faut pas oublier les matières grasses, importantes pour le développement de l'enfant et de son cerveau. Il faut toujours ajouter dans les légumes ou féculents une cuillère à soupe de matière grasse (il faut varier entre huile d'olive, colza, tournesol car les apports sont différents et mettre l'huile après la cuisson car elle ne doit pas être chauffée).

Entre 8 et 10 mois, on peut songer à introduire un peu de pain. Les parents aiment donner des yaourts à leurs enfants mais il faut privilégier les yaourts nature qui sont les meilleurs à donner entre 10 et 12 mois. Pour le repas du soir, il est toujours intéressant de donner des légumes et des féculents pour la satiété et de finir par un biberon de lait pour le plaisir et le réconfort. ●

POUDRE  
... de ...  
CHARBON

# B.Bright

Poudre de charbon 100% naturelle  
**BLANCHIMENT DENTAIRE**



CNC 3806-883

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

DietWorld  
LE SECRET DES BELLES PLANTES

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

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

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

Excellent goût glacé et frais.

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT

# Déborah Dausse Kluger, à votre écoute pour aller de l'avant

Altruiste, optimiste et bienveillante sont les mots qui caractérisent le mieux Déborah Dausse Kluger. Spécialiste en développement personnel et professionnel, elle anime des ateliers collectifs en coaching de vie et pratique la PNL (Programmation neuro-linguistique) et l'hypnose pour les particuliers et en entreprise.

Sandrine Stauner-Facques .....

En plus des différentes formations qu'elle a suivies pour son cursus, elle est diplômée de l'ICN Business School et a travaillé 10 ans en tant que manager d'équipe dans l'événementiel et l'industrie téléphonique. Elle a donc à sa disposition, toute une palette de ressources et de compétences pour vous accompagner à aller de l'avant à travers des accompagnements individuels et collectifs ainsi que dans des ateliers en entreprise.

## Un savant mélange de savoirs

Déborah a la particularité de maîtriser la PNL et l'hypnose. En plus de cela, elle est diplômée de l'ICN Business School. Ces ressources et compétences additionnées à son vécu professionnel font d'elle une personne apte à accueillir les problèmes que vous pouvez rencontrer. Selon les besoins, selon son ressenti, Déborah peut débiter un protocole en PNL et basculer vers l'hypnose car les deux pratiques sont complémentaires (l'inverse est vrai aussi).

*Grâce à la PNL, on apprend à une personne à tirer le meilleur d'elle-même et à reproduire sa propre excellence.*

## La Programmation neuro-linguistique

La PNL a été modélisée par John Grinder et Richard Bandler. Ils ont observé que certaines personnes atteignent systématiquement leurs objectifs, d'autres jamais et d'autres de temps en temps. Ils ont modélisé le schéma des personnes qui réussissaient tout le temps (ce sont les protocoles de PNL). Grâce à la PNL, on apprend à une personne à tirer le meilleur d'elle-même et à reproduire sa propre excellence.

Comment ? Avec le langage verbal (les mots), non verbal (l'attitude que l'on a et les gestes que l'on utilise) et paraverbal, (le ton que l'on va utiliser), Déborah va accompagner les personnes à se «reprogrammer» afin d'adopter le bon comportement, au bon moment, dans la bonne situation et ce, de façon naturelle et spontanée.

L'important en PNL est de prendre conscience que ce n'est pas parce qu'il nous arrive quelque chose de difficile que nous devons aller mal. Avec la tête haute et une attitude positive, on perçoit les problèmes différemment. L'émotion interne a aussi une influence sur la façon de penser et notre façon de penser a une influence sur nos émotions.

## En quoi peut-elle vous aider ?

- Libération d'addictions : tabac, alcool, sucre, nourriture, drogues, sexe...
- Surcharge pondérale, obésité (pose d'anneau gastrique virtuel).
- Burn out ou dépression.
- Préparation aux examens ou compétitions sportives (gestion du stress).
- Gestion de l'endormissement ou réveils nocturnes.
- Communication de couple.



Il est nécessaire que le verbal, le non verbal et le para-verbal soient en harmonie et cette cohérence nous permet d'appréhender et de mettre en place des attitudes que nous adopterons en fonction des événements.

L'idée est de donner des outils à la personne qui repart avec des instruments qu'elle maîtrisera et qu'elle pourra utiliser pour atteindre son ou ses objectifs.

### Comment se déroule une séance ?

*«Je commence d'abord par faire une anamnèse (évoquant du passé de la personne, j'apprends à la connaître, j'observe sa gestuelle, ses mouvements oculaires, je l'écoute, j'étudie le champ lexical qu'elle utilise. Ensuite nous fixons un objectif, je lui demande surtout pourquoi elle est venue me voir... En fait, la personne signe un contrat avec elle-même pour son futur. Ensuite je mets en place des protocoles, des exercices de base et des exercices adaptés en fonction des problématiques, des besoins, des évolutions... Dans un environnement où la confusion et la perte de repère peuvent venir sans prévenir, je suis son GPS personnel et l'accompagne vers son objectif.»*

Durant la séance, la personne se «re-programme» en mettant en place de nouvelles façons de penser, de ressentir et de se comporter afin de faire évoluer la situation dans laquelle elle ne se complait pas.

## L'hypnose

L'hypnose est un phénomène naturel par lequel tout le monde passe plusieurs fois par jour de façon involontaire. On appelle cela la transe hypnotique. C'est, tout comme la PNL, un outil de thérapie brève et comportementale. Deborah pratique l'hypnose Ericksonienne qui est une discipline qui, comme les autres formes d'hypnose, permet d'accéder aux ressources inconscientes de chaque individu. Elle pratique également l'hypnose Hyperempéria (plus adéquate pour diriger la personne). Elle fera un mix des deux sortes d'hypnose et de PNL selon les cas et les besoins. En tant que praticienne, elle tient à dire que, contrairement aux idées reçues, tout le monde est réceptif à l'hypnose (sauf quand on ne le désire pas), on ne dort pas sous hypnose et on ne nous fait pas faire n'importe quoi sous hypnose. ●

## Intitulé des ateliers ?

- Prévenez et identifiez le burn-out.
- Prenez soin de votre leader intérieur.
- Accompagnez vos équipes dans leur quotidien.
- Gestion du stress.
- Développement de charisme.
- Auto-hypnose.



Déborah  
Dausse  
Kluger

Développement personnel  
et professionnel, ateliers  
collectifs & coaching de vie,  
PNL et Hypnose

Consultation  
au cabinet ou  
en entreprise

deborahdausekluger@gmail.com  
www.pourallerdelavant.com  
+33 680 474 662

# CMCM, votre mutuelle santé



La Caisse Médico-Complémentaire Mutualiste compte actuellement 270.000 membres affiliés. La CMCM vous protège en cas d'accident, de maladie et couvre également vos besoins liés à la médecine dentaire et visuelle.

Le point fort est que la structure se remet en question en permanence afin de progresser, s'adapter aux nouvelles exigences de notre vie moderne.

Sandrine Stauner-Facques .....

Fabio Secci, Directeur Général voudrait évoquer le fait que souvent les gens et certains pharmaciens pensent que la CMCM ne rembourse pas les médicaments. Il est important de noter *«Nous remboursons les médicaments, les pansements, tous les frais inhérents avec une intervention chirurgicale, une maladie grave, une chimiothérapie... Notre philosophie est d'être présents et à l'écoute des gens qui sont malades.»*

## Beaucoup de nouveautés

Au 1<sup>er</sup> janvier 2019, beaucoup de nouveautés ont vu le jour à la CMCM:

- Une remise de 10% est accordée pour les moins de 30 ans. La condition est de n'être ni marié, ni pacsé. Cette mesure a été pensée pour donner un coup de pouce en début de carrière aux jeunes.
- Gratuité de la 1<sup>ère</sup> année pour les jeunes qui étaient sous le contrat de leurs parents avant leur premier emploi.
- La CMCM est passée de 100 à 150 euros (chaque année) de remboursement pour les verres correcteurs et 30 euros sur les montures (alors que la CNS ne rembourse que tous les 3 ans pour une vue stable). Et toute la famille bénéficie de cette mesure, c'est donc très intéressant.
- La CMCM a augmenté sa contribution à la chirurgie réfractive (le laser des yeux). Cette chirurgie coûte entre 2800 et 5000 euros pour les 2 yeux. La CMCM est passée de 500 euros à 1000 euros par oeil depuis le 1<sup>er</sup> janvier. Cela est très intéressant car cela permet de ne plus

porter ni lunettes, ni lentilles tout au long de votre vie !

- Création d'une application où l'on peut découvrir les nouveautés de la CMCM, les pharmacies de garde (avec géolocalisation). On y accède rapidement à CM-CM-Assistance en cas de problème qui survient quand on se trouve à l'étranger (assistance médicale et rapatriement prévus). L'application va permettre de scanner ses factures et de les envoyer directement pour un gain de temps pour les remboursements médicaux.

La CMCM propose des garanties intéressantes pour couvrir certaines dépenses de santé qui sont onéreuses. Cela permet de vivre et travailler plus sereinement. La CMCM est vraiment présente pour les familles afin de les protéger dans les épreuves de la vie. ●

**À savoir:** une famille qui adhère à la CMCM a de ce fait tous ses enfants qui bénéficient de la couverture mutuelle jusqu'à ce qu'ils démarrent leur vie professionnelle. Si cela arrive en cours d'année, le jeune garde le bénéfice de la gratuité de la mutuelle jusqu'à la fin de l'année en cours ! (bel avantage qui est concédé). Ces jeunes, s'ils désirent devenir membres à leur tour, la CMCM leur offre leur première année de cotisations (depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019).

CMCM  
[www.cmcm.lu](http://www.cmcm.lu)



# HEALTHY FAMILY, HAPPY FAMILY, GRÂCE À LA CMCM

À PARTIR DE  
**20,19 €**  
/ MOIS  
POUR TOUTE  
LA FAMILLE

## CMCM, la mutuelle santé, qui couvre toute votre famille partout et à tout moment.

Les prestations de la CMCM couvrent vos frais d'hospitalisation, les honoraires médicaux et médico-dentaires au Luxembourg et en cas de transfert à l'étranger. Est également inclus un service d'assistance mondiale 24h/24 et 7j/7 lors de vos vacances, qui couvre vos frais d'hospitalisation et offre des transports médicalisés et rapatriements illimités.

Plus d'informations sur : [www.cmcm.lu](http://www.cmcm.lu)



Participation aux frais pour : rééducation, épreuve d'effort et ostéopathie



Soins de médecine dentaire



Aides visuelles



Hospitalisation en 1<sup>ère</sup> classe



Assistance à l'étranger : hospitalisation, transport médicalisé, rapatriement.

Do, wann Dir eis braucht.

Follow us  [cmcmLuxembourg](https://www.facebook.com/cmcmLuxembourg)  [@cmcm\\_Lu](https://www.instagram.com/@cmcm_Lu)  [cmcm\\_Lu](https://www.twitter.com/cmcm_Lu)

**CMCM**  
VOTRE MUTUELLE SANTÉ  
DEPUIS 1956

# Laurence Falcetta

## Une praticienne du mieux-être



Laurence Falcetta est une femme très occupée, une sportive qui fait partie de l'équipe sport-santé.lu pour le Relais de la Vie de la Fondation Cancer Luxembourg depuis 3 ans. Elle fait également partie du Réseau sport-santé SAPHYR (CROS Comité Régional Olympique et Sportif) et Prescri'Mouv en France. Elle travaille à mi-temps en tant que secrétaire salariée au CSL athlétics.

Elle a également créé sa société ENOYA pour aider ceux qui en ont besoin à prendre soin d'eux. Et pour cela elle utilise différentes méthodes qui sont complémentaires.

Sandrine Stauner-Facques .....

Son objectif est l'accompagnement des personnes grâce au coaching dans le but de mettre de la santé dans leurs vies (prévention ou maintien de la santé). Cet accompagnement est mental et se complète par un coaching physique avec l'APS (Activité physique adaptée).

Son action s'inscrit au niveau de la prévention santé et au niveau du maintien voire du retour à la santé. Sa démarche est holistique, c'est-à-dire globale. Laurence propose un accompagnement à cinq niveaux pour aider à lutter contre les maladies chroniques ou pour venir en supports thérapeutiques: mental, physique, émotionnel, nutritionnel et énergétique.

### Description des 5 champs d'actions

- 1. Mental:** coaching des stratégies et des changements de comportements.
- 2. Energie:** respiration - méditation pour améliorer la capacité respiratoire et améliorer la qualité de la présence.
- 3. Emotionnel et Stress:** relaxologie de pleine conscience.
- 4. Nutritionnel:** «que l'aliment soit ton médicament» et «que l'aliment soit ta caisse de prévoyance santé».

**Phase 1:** information - Prise de conscience - mise en action

Cette phase vise à faire un bilan sur l'équilibre acido-basique, sur la quantité de légumes dans et hors du sol (50-50), de protéines 1 g par kilogramme de poids, de

sucres, de glucides, de graisses. Et de référencer la personne sur la bibliographie existante en matière de nutrition (Jean-Paul Curtay en particulier).

**Phase 2:** orienter vers des spécialistes, médecins ou thérapeutes ayant une solide formation en nutrition.

**5. Physique:** les Activités Physiques Adaptées regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives à des fins de prévention secondaire ou tertiaire, de réhabilitation, de post-réhabilitation, de rééducation, d'éducation ou d'insertion sociale auprès de personnes en situation de handicap et/ou vieillissantes. En fonction de plusieurs critères, Laurence propose différents types de marche à choisir selon son âge, ses besoins, ses envies et ses possibilités.

- **Marche lente et marche afghane**, pour lutter contre la sédentarité, le cancer du sein, la prostate, pour gérer les problèmes cardiaques et respiratoires.
- **Marche nordique**, pour les personnes souffrant de diabète. Pour les personnes âgées, les bâtons aident à gérer l'équilibre.
- **Marche rapide**, qui aide à travailler l'aérobic.
- **Marche gym oxygène**. C'est un type de marche avec du renforcement musculaire qui inclut coordination et équilibre. C'est une marche et de la psychomotricité qui font travailler la coordination, l'équilibre et le renforcement musculaire.

### A quel public sont destinées ces différentes pratiques ?

Pour des personnes qui viennent sur prescription, sur l'avis appuyé du médecin ou d'elle-même après une pé-



*L'accompagnement est mental et se complète par un coaching physique avec l'APS.*

- des sports qu'il pratique,
- de ses traits de caractère, de ses envies et besoins.

Les séances APS encouragent le patient à passer à l'action, et à s'investir.

Elles sont utiles pour établir un plan d'action, identifient les barrières individuelles qui surgissent et les stratégies pour les surmonter.

Si nécessaire, Laurence assure un suivi téléphonique et fixe d'autres rendez-vous. ●

riode assez longue d'hésitation (pas le temps, pas assez capable etc..).

### Le déroulement général d'un accompagnement

Les séances APS (Activité Physique et Sportive) tiennent compte:

- des pathologies du patient,
- de ses activités professionnelles,

### Laurence ou la soif d'apprendre

- Diplômée en STAPS (Sciences et techniques des activités physiques et sportives).
- Master en management du sport.
- Formations en coaching (coaching de base, PNL\*, les ennéagrammes...).
- Brevet Fédéral de randonnée pédestre.

\*PNL : Programmation neuro-linguistique.

**Laurence Falcetta**  
+352 621 793 837 - [www.enoya.eu](http://www.enoya.eu)

### Zoom sur la marche afghane

La marche afghane est avant tout un état d'esprit. C'est une technique utilisée pour la gestion du stress et du souffle. Marche et respiration doivent être synchronisées (c'est une marche consciente): on inspire par le nez sur les 3 premiers pas, on reste en apnée sur le 4<sup>ème</sup> et on expire par la bouche sur les 3 pas suivants et on reste en apnée vide. On recommence jusqu'à ce que l'on soit à l'aise. De cette manière les globules rouges et toutes les cellules du corps

reçoivent une plus grande quantité d'oxygène. L'inspiration apporte vitalité et énergie tandis que l'expiration apporte détente et lâcher-prise.

#### Les avantages de la marche afghane:

- Oxygénation intense de l'organisme.
- Régularise la fréquence cardiaque.
- Favorise la circulation sanguine.
- Apporte une détente mentale.
- Apaisement cardiaque.



## La yogathérapie pour que chacun prenne sa santé en main



Avez-vous déjà entendu parlé de yogathérapie? Certifiée par des médecins de renommée internationale, elle est de plus en plus présente dans le domaine de la santé et du bien-être pour aider les personnes à se sentir mieux aux niveaux physique, physiologique, psychologique et bien au-delà encore... Yoga Santé Luxembourg enseigne le yoga depuis 15 ans. L'aboutissement sera la certification en yogathérapie avec le Docteur N. Chandrasakaran qui en est l'ambassadeur.

Murielle Chobriat .....

Le but du yoga est d'atteindre le plus haut degré de conscience pour manifester notre plus grande potentialité. La yogathérapie n'est qu'une branche nécessaire dans cette voie car la santé est un préalable pour atteindre l'état de yoga. Elle nous rend capable de réaliser ce que l'esprit veut. Le corps physique doit pouvoir nous aider et le mental doit être en accord avec nous-mêmes. En yogathérapie, nous travaillons essentiellement avec l'énergie dans le but de réguler, protéger et retrouver l'équilibre du corps qui est intelligent; chaque personne a des réserves immenses de récupération. Elle se pratique en cours individuel, à domicile, dans une relation de confiance entre l'élève et le professeur formé en yogathérapie. C'est donc la personne qui est prise en compte avant la pathologie.

### Quel est le processus d'une consultation en yogathérapie ?

D'abord, une personne vient avec un problème qui doit être résolu. Nous devons faire disparaître le symptôme,

puis travailler sur la cause pour éviter que le problème persiste ou revienne. Et enfin, nous rendons la personne indépendante avec une meilleure qualité de vie.

**Les outils utilisés** sont multiples: questionnaire/ conseils en alimentation (qui est fondamentale et essentielle), mode de vie, prise du pouls, observation de la respiration (moteur de chaque mouvement) et de toutes les articulations (des pieds à la tête), postures, concentration, méditation, utilisation des sons ou chants, etc... pour une meilleure adaptation à chacun.

Il est nécessaire d'avoir recours à d'autres techniques ciblées individuellement.

L'idée est d'amener la personne vers l'expérience, car c'est elle qui participe à sa guérison. Nous proposons des chemins d'action, des protocoles de travail personnel pour permettre à l'élève de gagner son autonomie.

*La yogathérapie s'adresse à tout le monde, souple ou pas, pratiquant le yoga ou non, quels que soient l'âge et les maux si présents.*

## Yogathérapie pour quels domaines ?

Elle est un formidable allié pour la médecine et est complémentaire aux traitements médicaux afin de traiter:

- les problèmes locomoteurs (arthrose, maux de dos, douleurs articulaires...),
- problèmes gastro-intestinaux (constipation, contrôle du poids...),
- dérèglements au niveau neurovégétatif (problèmes respiratoires, cardiaques, sinusite...),
- insomnie, dépression, troubles des systèmes nerveux, hormonaux, endocriniens,
- tensions oculaires.

La yogathérapie prend en compte la personne dans sa globalité et est bénéfique sur les plans physique, mental et émotionnel. Comme elle est très spécifique et individuelle, deux personnes souffrant d'une même maladie auront des pratiques différentes.

Elle amène la personne à se prendre en charge qui suit sa pratique quotidiennement (20 minutes minimum). Un bilan est établi, une pratique est guidée et écrite avec indications ou filmée. Un suivi est effectué 1 ou 2 fois par mois selon l'évolution.

Pour les pathologies auto-immunes par exemple, pour lesquelles des médicaments à vie sont prescrits, certains patients arrivent à soulager leurs symptômes au bout d'un an de yogathérapie. Dans certains cas, les médecins peuvent réduire leurs traitements, voire même les arrêter.

## La yogathérapie: un formidable allié pour la médecine

En Inde, si une personne ne connaît pas un yogathérapeute, elle se dirigera vers un médecin. En Europe, la yogathérapie est intégrée dans certains hôpitaux.

Info: [www.yogasante.org](http://www.yogasante.org) - Tél: (00352) 661491970  
FB: Yoga Santé Luxembourg pour enfants et adultes.

Vous propose des cours de Yoga (axés sur la santé) en petit groupe ou des cours particuliers à domicile ou en famille/entre amis...

Des cours individuels en yogathérapie afin de réduire vos douleurs.

Liens utiles:

<https://www.viniyoga-fondation.fr/temoignages-yogatherapie>  
<https://www.viniyoga-fondation.fr/yogatherapie/presentation-de-la-yogatherapie-par-bernard-bouanchaud>  
<http://www.yogavaidyasala.net>



## 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.



Tél. +352 26 56 80 30

[www.homecare.lu](http://www.homecare.lu)



PARTNER



Opticien depuis 1968

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

# La relaxologie de pleine conscience

Nos vies trépidantes font que l'on s'oublie parfois un peu. Mais le bon sens voudrait que l'on prenne soin de nous afin d'éviter que ce stress ne se transforme en déprime, avec de lourdes conséquences sur notre santé. Et les petits stress quotidiens ne sont pas forcément anodins surtout lorsqu'on les cumule. Certaines personnes ont la faculté de rapidement tourner la page et d'autres non ! La relaxologie de pleine conscience peut être une clé pour le lâcher-prise.



La relaxologie de pleine conscience...  
... nous avons testé pour vous

Sandrine Stauner-Facques .....

Le lâcher-prise peut se faire tout naturellement pour certains et d'autres ont besoin d'aide. Il existe des professionnels du développement personnel qui peuvent vous aider à passer du concept à la pratique. Lâcher-prise ne consiste pas seulement à rester calme en toutes circonstances, à rester zen en cas de gros stress, c'est beaucoup plus que cela. C'est le fait d'accepter le changement et le fait que nous ne pouvons pas tout contrôler. C'est être capable de modifier son regard sur le monde et les êtres qui nous entourent, être apte à s'ouvrir aux imprévus que la vie et le tout sans devoir se battre ou être touché.

## Importance de l'estime de soi

L'estime de soi est un élément essentiel, une des clés du bonheur et de la cohésion intérieure.

Voici quelques astuces à travailler pour regagner l'estime de soi:

- Reconnaissez vos qualités, soyez fier(e)s de vous.
- Recentrez vos priorités.
- Arrêtez de vous comparer aux autres.
- Évitez de vous mettre la pression.
- Apprenez à relativiser, à vous affirmer et à dire non !

## Qu'est-ce que la relaxologie de pleine conscience ?

Cette méthode qui s'inscrit dans une démarche de mieux-être unit relaxation et méditation par le toucher

“ En toute franchise, j'ai testé cette technique sans trop y croire. Cela prouve qu'il ne faut jamais avoir d'idées arrêtées avant d'avoir testé car cette méthode a été très efficace sur moi. Les effets après la séance ont été immédiats. J'ai ressenti une grande détente, je me suis sentie légère et très calme, toute légère et la tête vidée. Pourtant aucune floriture n'est utilisée comme de la musique douce ou des bougies parfumées et on ne m'a pas mis d'anxiolytiques dans le thé que l'on m'a gentiment offert. La séance de 20 minutes m'a réellement détendue et procuré un bien être incroyable, une relaxation profonde. ”

fixe et léger. C'est une pratique anti stress. La relaxologie de pleine conscience permet de «réparer» les dommages occasionnés par le stress: elle peut être considérée comme un antidote qui relaxe non seulement le corps mais également l'esprit.

Comment est-ce que cela se passe ? On se positionne allongé sur une table de massage douillette et le relaxologue touche deux points spécifiques de votre corps (tête et pieds) et pratique une méditation dynamique. Par une sorte de résonance, on entre également dans notre propre relaxation. ●

Infos: [www.relaxologiedepleineconscienceluxembourg.org](http://www.relaxologiedepleineconscienceluxembourg.org)

# La gamme Les Potions de Grand-mère

Le retour aux sources  
des **huiles essentielles**...  
...un bien-être 100% naturel



**B. NATURE sommeil**

“ Pour aider à engager le processus de décontraction et de lâcher prise propice à un sommeil réparateur ”



**B. NATURE circulation**

“ Pour favoriser le retour veineux et stimuler une meilleure circulation ”



**B. NATURE maux de tête**

“ Pour soulager et calmer les céphalées ”



**B. NATURE maux de ventre**

“ Pour soulager et décontracter la sangle abdominale ”

**B. NATURE assainissant d'air**

“ 24 huiles essentielles pour purifier l'atmosphère ”



# Orthophoniste: son rôle auprès des enfants autistes

Saviez-vous que l'intervention précoce d'un orthophoniste peut soutenir considérablement le développement des enfants autistes ? Sophie Lausin, orthophoniste à Bertrange, nous explique comment le bilan et la prise en charge orthophoniques améliorent significativement leurs interactions sociales et leur communication.

Céline Buldgen .....

Les troubles du spectre de l'autisme (TSA) - comprenant le syndrome d'Asperger ou l'autisme typique - sont d'origine neurodéveloppementale. La majorité des enfants autistes rencontrent des difficultés dans leurs relations sociales et leurs aptitudes à communiquer.

Chaque enfant est unique, ceci dit, plusieurs signes peuvent alerter:

- il ne regarde pas son interlocuteur dans les yeux pendant une conversation (regard fuyant),
- il ne comprends pas les questions qu'on lui pose et entame difficilement une discussion,
- il a l'air impassible et ne fait pas de mimiques,
- il répète en écho ce qu'il a entendu (écholalie),
- il ne comprend pas les codes sociaux, les notions abstraites (métaphores...), l'implicite, le mensonge, l'ironie,
- il ne comprend pas les expressions faciales,
- il est particulièrement sensible aux bruits et à la lumière (néons...) et/ou n'aime pas être touché,
- il ne comprend pas les conséquences de ses actions,
- il est sujet à des crises de colère/de panique dès la moindre frustration (imprévus, nouveaux lieux...),
- il pleure sans larmes,
- il rencontre des difficultés à se situer dans le temps et



dans l'espace,

- il a des mouvements répétitifs (battements des mains, balancement du corps) et des intérêts restreints.

Les enfants atteints du syndrome d'Asperger sont souvent très intelligents (QI égal ou supérieur à la moyenne), et perfectionnistes. Ils possèdent une mémoire remarquable et sont dotés d'un grand sens de la moralité.

## Bilan et prise en charge orthophonique

L'intervention d'un orthophoniste peut aider un enfant autiste - qu'il soit non verbal, peu verbal ou verbal - à développer son langage et sa communication.

«L'orthophoniste peut intervenir à différents niveaux: l'articulation, le langage, l'expression des besoins et des pensées ou encore la pragmatique (améliorer les habiletés sociales et la relation avec les pairs).», nous explique Sophie Lausin.

Le rôle de l'orthophoniste est:

- **d'évaluer les troubles du langage et de la communication.** Un bilan orthophonique est réalisé afin d'orienter la prise en charge. Il repose sur une anamnèse avec les parents, une observation clinique de l'enfant et une passation de tests (dont un test des habiletés pragmatiques avec les enfants verbaux et/ou une grille d'analyse qualitative de la communication),



- **d'intégrer une prise en charge pluridisciplinaire** (pédopsychiatre, psychologue, ergothérapeute, psychométricienne...), en partenariat avec les parents et le corps enseignant (si l'enfant est scolarisé),
- **de mettre en place une communication basée sur un code écrit.** «Certains enfants n'auront jamais recours à la parole comme moyen de communication, mais l'orthophoniste peut leur donner d'autres outils de communication (l'utilisation des pictogrammes, par exemple). Avec un enfant Asperger, nous travaillons essentiellement sur l'aspect pragmatique du langage et les émotions, dans le but de favoriser son intégration scolaire, familiale ou professionnelle. Le suivi orthophonique, qui dure en général plusieurs années, permet à l'enfant d'améliorer son bien-être, son estime de soi et sa confiance en soi.», souligne Sophie Lausin.

Lors des séances, l'orthophoniste utilise plusieurs outils et/ou exercices avec l'enfant. Il peut s'agir de pictogrammes pour l'aider à séquencer sa journée, de jeux de rôle et d'improvisation (boulangier/client p.e.), du décodage d'une situation mal vécue (maîtresse fâchée p.e.), d'un travail sur l'identité (Qui suis-je ? C'est quoi être autiste ? Connais-tu Joseph Schovanec, écrivain et philosophe français atteint d'Asperger ?...). Parallèlement, l'orthophoniste fait de la guidance parentale.

Sophie Lausin: «Nous aidons l'enfant autiste à devenir un être communicant afin qu'il puisse devenir autonome et

s'insérer le mieux possible en société. Cependant, gardons à l'esprit que la communication ne se fait pas que dans un seul sens. Les personnes neuro-typiques (non autistes) doivent, elles aussi, faire des efforts pour comprendre et accepter les différences des personnes autistes. Celles-ci ont tellement de choses à nous apprendre et à nous apporter. Mettons-les sur un pied d'égalité.»

*Le diagnostic doit être posé pour pouvoir bénéficier d'un remboursement total du bilan et de la prise en charge orthophoniques par la Caisse Nationale de Santé (CNS). ●*

### Bon à savoir:

- On naît autiste, on ne le devient pas.
- L'autisme ne se guérit pas.
- Une personne sur cent est touchée par un trouble du spectre de l'autisme.

**Envie de mieux comprendre les personnes autistes et de mieux répondre à leurs besoins au quotidien ? Sophie Lausin, orthophoniste, vous recommande de lire cet ouvrage: «L'autisme expliqué aux non-autistes» de Brigitte Harrisson et Lise Saint-Charles; édition MARABOUT.**

# Découvrez le **témoignage de Yan**, un adolescent de 14 ans atteint du syndrome d'Asperger !

A l'âge de 2 ans, Yan connaissait tous les pays du monde. Ses parents ont d'abord pensé qu'il était un enfant précoce. Il a finalement été diagnostiqué Asperger à l'âge de 8 ans.



## Depuis tout petit, te sentais-tu différent des autres ?

«Oui, j'ai toujours eu des difficultés à décoder les comportements et les émotions des gens, et leur incompréhension envers moi me gênait. En grandissant, j'ai pu prendre du recul et me dire que cela n'avait finalement pas d'importance: chaque être humain est différent. Nous avons tous nos défauts et nos qualités.»

## Quel regard portes-tu sur ton suivi orthophonique ?

«J'ai été suivi par une orthophoniste durant 3 ans et j'en tire un bilan très positif. J'ai fait des progrès en communication orale. Auparavant, je ne parlais principalement que de mes centres d'intérêts, à savoir les compagnies aériennes et les nouvelles technologies de la communication (Smartphone, montre connectée...). Aujourd'hui, je suis capable d'aborder d'autres sujets de conversation avec ma famille, mes amis, voire même avec de nouvelles connaissances. J'ai également appris à lire moins rapidement un texte, et à reprendre ma respiration dans le respect de la ponctuation. Désormais, je comprends mieux les métaphores («Il pleut des cordes»), l'implicite, le second degré... Et j'arrive même à dire de petits mensonges de temps en temps, même si je suis toujours autant respectueux des règles. La prise en charge orthophonique m'a permis également de mieux décoder mes émotions (et celles des autres !), de les affiner, de les canaliser et de les communiquer.»

## Utilises-tu le langage visuel avec ta famille ?

«Oui, lorsque j'en ai besoin. C'est le cas notamment quand je veux évoquer des questions sur mon avenir avec mes parents, quand j'ai du mal à gérer mes émotions ou un événement qui sort de la routine.»

## Aurais-tu encore des progrès à faire dans tes compétences sociales ?

«J'aimerais développer mon aptitude à échanger et à aborder différents sujets de conversation lorsque je me retrouve à côté de personnes que je ne connais pas ou très peu. C'est très com-

«L'idée que les personnes atteintes du syndrome d'Asperger ne sont pas passionnées et créatives est complètement fausse.»

Yan, 14 ans, Asperger

pliqué pour moi de trouver spontanément un thème de discussion qui va intéresser d'autres personnes et de savoir comment devenir ami avec elles. Mon orthophoniste m'avait conseillé d'écouter la radio et de repérer les sujets de discussion.»

## Ta vie ressemble-t-elle à celle des autres adolescents de ton âge ?

«Oui, bien sûr, à l'exception que je poursuis ma scolarité à domicile. Vers l'âge de 8-9 ans, je préférais être entouré d'adultes. Aujourd'hui, j'aime partager des moments de complicité avec des jeunes de mon âge et je prends plaisir à discuter avec eux. J'ai un petit cercle d'amis, et cela me convient très bien. J'apprends à jouer la comédie en me rendant tous les jeudis soir à un atelier de théâtre situé dans le quartier de Neudorf (près de Strasbourg). Jouer au théâtre me plaît beaucoup. J'ai une excellente mémoire visuelle et je lis énormément de romans, ce qui me permet d'apprendre très facilement mon texte. Comme tout acteur, je suis sujet au trac, mais dès que je monte sur scène et que je dois me concentrer sur mon texte, la peur s'envole. M'exposer devant un public, cela ne m'impressionne pas du tout ! Il faut dire que ce n'est pas la première année que je fais du théâtre. Le mois prochain, je réaliserai un film avec un ami.»

## Quel métier voudrais-tu faire plus tard ?

«Je voudrais travailler dans le domaine de la santé (infirmier...) ou de la protection des personnes (gendarme...). Si mon travail peut aider les personnes autistes à progresser dans le développement de leur autonomie et de leur intégration dans la société (psychologue, professeur de Mindfulness...), cela me plairait aussi !» ●

# Collagen 5000

Innovation Révolutionnaire brevetée Naticol®

Supplément de Collagène Marin 100% Naturel à boire !

des Résultats Cliniques pour  
retrouver naturellement une...

**PEAU lisse, tonique, repulpée,  
hydratée et éclatante**



**TRAITEMENT DE L'INTÉRIEUR  
POUR VOIR LA BEAUTÉ ET  
LA SANTÉ À L'EXTÉRIEUR !**

Disponible sur demande dans votre magasin spécialisé  
Pour recevoir votre catalogue Gratuit avec plus de  
60 produits 100% naturels et BIO de qualité  
ou pour commander, appelez-nous  
au +352 26 29 95 949 ou sur notre site internet

**[www.biform-sante.com](http://www.biform-sante.com)**

**VOTRE CODE AVANTAGE : HL94**

**Résultats dès le 1er mois !**

# L'amblyopie ou le syndrome de l'œil paresseux



Votre enfant louche et semble avoir une mauvaise vision ? Peut-être souffre-t-il d'amblyopie. Rassurez-vous, ce trouble oculaire est le plus souvent réversible, à condition qu'il soit traité à temps pendant la petite enfance.

Céline Buldgen .....

L'amblyopie se résume à une absence de développement de la vision d'un œil. C'est pourquoi, malgré une correction optique maximale avec des lunettes, la personne continue à avoir une mauvaise vision. L'amblyopie est en réalité un trouble de la maturation du «cortex visuel», c'est-à-dire du cerveau visuel. Elle concerne rarement les deux yeux et touche 2 à 5% de la population.

Dr Emilie Costantini, ophtalmologue aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS): *«La période de maturation du système visuel commence à la naissance et se termine à l'âge de 6-8 ans. En l'absence de traitement, l'amblyopie devient irréversible. C'est pourquoi, le traitement est indiqué le plus tôt possible. Une bonne récupération de la vision de l'œil est en effet possible avant l'âge de 3 ans. Après l'âge de 8 ans, la récupération devient plus critique.»*

## Comment s'installe-t-elle ?

Pour qu'il y ait un développement harmonieux du «cerveau visuel», il faut que chaque œil envoie au cerveau une image de bonne qualité. Si une mauvaise vision n'est pas corrigée pendant cette période de maturation visuelle (0 à 6-8 ans), une amblyopie s'installe.

En général, les amblyopies sont classées en deux grandes catégories:

**1. L'amblyopie fonctionnelle.** Cette forme est la plus fréquente. Les voies visuelles sont normales. L'œil n'a

«L'amblyopie concerne rarement les deux yeux.»

donc aucune pathologie. Ce type d'amblyopie peut être dû à des troubles de la réfraction, à un strabisme (déviations des axes visuels) ou à une privation (paupière qui tombe par exemple).

**2. L'amblyopie organique.** Cette forme est liée à une altération des voies visuelles (pathologie de l'œil, de la cornée, du cristallin ou du nerf optique,...). Elle est rare.

Certaines personnes présentent une amblyopie mixte.

## Le traitement

Premièrement, l'ophtalmologue instaurera un traitement qui agit sur la cause. La prescription de lunettes pour corriger un éventuel trouble de la réfraction sera proposée au patient. L'ophtalmologue évaluera aussi un éventuel strabisme ou traitera une cause organique (une cataracte congénitale, par exemple).

Deuxièmement, il forcera le cerveau à utiliser essentiellement l'œil amblyope en cachant le bon œil (rythme à définir), jusqu'à la récupération visuelle. Il veillera enfin à surveiller une éventuelle récurrence.

Pour récupérer l'amblyopie, différents outils de traite-



ment existant, dont le but est le même: faire travailler l'œil amblyopie en pénalisant l'œil «sain»:

- **L'occlusion:** cacher l'œil «sain»
- **La pénalisation:** cette technique est un peu moins efficace que celle de l'occlusion. Il s'agit de mettre un verre un peu trop corrigé dans une paire de lunettes pour troubler la vue du bon œil (surcorrection) ou utiliser des collyres (gouttes que l'on instille dans l'œil) pour dilater la pupille et par conséquent troubler la vision du bon œil.
- **Les filtres calibrés (Ryser):** ils se mettent sur le verre des lunettes pour troubler la vision.

*«Il est souvent difficile de convaincre l'enfant de la nécessité de suivre son traitement, étant donné que ce n'est pas très agréable pour lui de cacher un œil. Le rôle des parents est donc essentiel pour assurer le succès de la thérapie.»*, souligne le Dr Costantini.

### Les différentes phases du traitement

**Le traitement d'attaque:** on réalise une occlusion totale (la journée et la nuit) du bon œil jusqu'à l'équilibre visuel des yeux. Le chan-

*«L'enjeu est de découvrir l'amblyopie à temps pour la traiter dès le plus jeune âge, car l'amblyopie ne se voit pas et l'enfant se plaint rarement d'avoir une mauvaise vision.»*

**Dr Emilie Costantini**

gement du cache doit donc se faire dans l'obscurité. La durée théorique du traitement d'attaque dépend de l'âge de l'enfant, on compte une semaine par année d'âge. Si l'enfant a 4 ans et qu'il est très amblyope, le traitement durera 4 semaines.

**Le traitement d'entretien:** l'occlusion est partielle, il débute lorsque l'acuité visuelle de l'œil droit est identique à l'œil gauche. Ce traitement a surtout pour but d'éviter la récurrence. Parfois, il faut continuer jusqu'à l'âge de 10-12 ans pour stabiliser la situation.

Dans cette situation, l'ophtalmologue peut entre autres préconiser une occlusion partielle (quelques heures dans la journée) ou bien la pose d'un filtre calibré sur le verre. ●

Source: Conférence donnée par le Dr Emilie Costantini, ophtalmologue aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS).

## Dépistage au Luxembourg

Au Luxembourg, le dépistage des troubles visuels est réalisé par le service Orthoptique et Pléioptique, composé d'orthoptistes diplômés. Le Luxembourg est le seul pays européen à avoir un dépistage systématique national.

**Le service d'Orthoptie de l'Etat assure le dépistage visuel et le suivi des enfants à partir de 10 mois jusqu'au cycle 1.1 de l'école fondamentale. Les parents reçoivent un courrier postal**

pour inviter leur enfant à faire ce dépistage visuel qui est facultatif et gratuit. Les enfants qui n'ont pas fait ce 1<sup>er</sup> dépistage visuel pourront toujours intégrer ce système de dépistage visuel. Il suffit de contacter le Service d'Orthoptie.

Source: <http://sante.public.lu/fr/prevention/petite-enfance/tests-depistage/vue/index.html>

Les orthoptistes ne peuvent pas faire de prescription mais ils adressent les patients chez l'ophtalmologue dès qu'ils ont une suspicion de strabisme, d'amblyopie ou de trouble de la réfraction.

## Ces **corps flottants** qui gênent ma vision

Tout commença le 2 septembre 2017 à 13h42 par l'apparition d'une gêne au niveau de l'œil gauche. Jean L., 58 ans, croyait qu'un cil gênait sa vue. Il eut beau frotter, utiliser de l'eau, rien n'y fit. L'inquiétude le gagna...

Céline Buldgen .....

Ce filament sombre «comme une petite mouche» se baladait dans mon œil ! Et comble du stress ? Des nuages et des points noirs apparurent également. Ma vue était défaillante. J'espérais que ces «nuages, filaments, points» s'atténuent dans la journée, mais peine perdue... Que du contraire, j'avais l'impression que mon œil se remplissait de plus en plus. Mon attention était obnubilée par les déplacements de ces éléments flottants dans mon œil.

Je pris rendez-vous en urgence chez un ophtalmologue: «Monsieur, vous avez des corps flottants...». Ceux-ci apparaissent le plus souvent avec l'âge et résultent d'une liquéfaction du gel vitré accompagné ou non de déchirures de petits vaisseaux sanguins. Le vitré est transparent à la naissance; il peut lors de son vieillissement ou d'autres événements internes à l'œil (ex: traumatisme oculaire...) se charger de «grumeaux». Ces nouvelles images ajoutées sont donc de nouvelles impuretés et/ou du sang qui se baladent dans mon œil...Magnifique !

Je fus ensuite redirigé vers un spécialiste qui fit un examen oculaire plus approfondi. Dans un premier temps, on me demanda de surveiller l'intensité de ces corps flottants. En cas d'accroissement rapide, je devais me rendre en urgence au centre médical. Peu rassuré et en

*Les corps flottants apparaissent le plus souvent avec l'âge et résultent d'une liquéfaction du gel vitré accompagné ou non de déchirures de petits vaisseaux sanguins.*



attente d'une seconde visite de contrôle, je constatais que ma vue s'était considérablement altérée, la luminosité me gênait fortement. Seul le repos des yeux dans l'obscurité totale me faisait du bien.

### **Cette affection oculaire impactait-elle fortement votre quotidien ?**

D'après le médecin, mon cerveau devrait prendre le contrôle et annihiler lentement la perception de ces corps flottants. Très vite, j'ai utilisé des lunettes de soleil avec des verres correcteurs car je suis astigmatique et presbyte. L'utilisation de ces lunettes me soulagea et atténuait la perception des corps flottants. J'ai dû prendre également d'autres dispositions car ma vue était vraiment défaillante de l'œil gauche, à certains moments. J'étais arrivé à un point où je redoutais de conduire en soirée ou la nuit car je devais me concentrer énormément. Regarder la télévision était devenu mission impossible. Écrire mes cours (je suis enseignant) via un pc ou simplement effectuer des corrections me demandaient beaucoup d'efforts d'attention. Aussi bizarre que cela puisse paraître, ces infimes particules de sang avaient changé mon quotidien. Ma deuxième visite chez le spécialiste n'apporta rien de neuf. Ces «visiteurs» ne s'étaient pas atténués. Seule la patience était de rigueur. J'ai donc appris le yoga des yeux en vue d'améliorer ma vue et de m'encourager à respecter mes yeux. En effet, c'est toujours quand des soucis de santé apparaissent que l'on prend conscience de l'importance de certains organes et que l'on commence à les protéger...



## Corps flottants: Qu'est-ce que c'est ? Qui est concerné ? Faut-il s'en inquiéter ?

Les corps flottants sont des structures qui se déplacent librement dans le vitré, la substance gélatineuse qui remplit l'oeil. Ils suivent de manière ralentie les mouvements des yeux, et se manifestent principalement par des «mouches volantes» (points noirs), des «toiles d'araignées» ou des filaments. Cette affection oculaire peut gêner énormément la vision.

Les corps flottants touchent le plus souvent des personnes de plus de 45 ans. Dans la majorité des cas, ce phénomène

est d'origine physiologique. Cependant, de manière plus problématique, il peut accompagner un décollement de la rétine.

Les signes qui doivent vous alerter sur un décollement de la rétine sont une apparition soudaine d'éclairs de lumière et/ou de «mouches volantes» dans votre champ de vision. Si cette affection n'est pas traitée à temps, elle peut engendrer une perte de la vue. Il est donc vivement conseillé de consulter un ophtalmologue en urgence dès l'apparition des premiers signes.

### Votre vision s'est-elle finalement améliorée ?

Au fil du temps, mon œil s'est accommodé à la présence des corps flottants. Par moment, il est vrai qu'ils se rappellent à moi, surtout en pleine clarté. Je pus constater le potentiel incroyable de mon cerveau qui adapta ma vue et fit quasi disparaître ces corps flottants alors qu'ils

sont bien présents. Néanmoins, j'ai dû faire corriger mes lunettes, et je dois porter plus souvent des lunettes aux verres sombres. Mais le plus important est de respecter mes yeux: ne pas passer trop de temps devant un écran, reposer mes yeux dans la pénombre, ne jamais forcer, pratiquer le yoga des yeux et m'octroyer une pause visuelle quand je ressens une diminution de la netteté.

### Prenez votre mal en patience !

En général, les corps flottants de petite taille deviennent moins visibles car notre cerveau essaie de s'habituer à la présence de leur image. Avec le temps nous voyons moins les corps flottants car nous y prêtons moins attention. Cependant dans des cas particuliers assez fréquents (volume important ou localisation centrale) les corps flottants deviennent de véritables et pénibles obstacles permanents à la vision.

Une nouvelle technique thérapeutique appelée «Vitreolyse des corps flottants» permet de dissoudre ces corps flottants vitréens très gênants. Cette technique se pratique au cabinet de l'ophtalmologiste sans hospitalisation ni inconfort ni douleur en quelques minutes.

Ceci grâce à un appareil équipé d'un laser très performant adapté à ce traitement.

### Pourquoi devez-vous faire d'autant plus attention à vos yeux, aujourd'hui ?

La transformation des tissus intra-oculaires (âge, traumatisme,...) peut entraîner en silence une fragilisation d'un tissu interne à l'oeil très important pour la réception des images: la rétine, comme une tapisserie au fond de l'oeil, peut se déchirer et se déplacer hors de sa position normale; elle ne peut plus assumer son rôle. Le spécialiste que je consulte tous les six mois, m'a demandé de rester vigilant. Je retiendrai toujours sa réflexion: «*Préservez vos yeux, ils sont irremplaçables !*» ●

#### Sources:

- Interview de Jean L.
- <https://www.uza.be/behandeling/corps-flottants-floaters>

*Remerciements au Dr Jean-Christian Lalangue, ophtalmologiste aux Hôpitaux Robert Schuman.*

# Cancer:

une étude clinique  
de phase 1  
menée au Centre  
Hospitalier de  
Luxembourg



C'est la première fois qu'un hôpital luxembourgeois participe à un projet de recherche clinique international de phase 1, à l'avant-garde de la lutte contre le cancer. Le CHL fait ainsi le premier pas pour accueillir davantage d'essais cliniques précurseurs et renforcer l'arsenal clinique et thérapeutique de son Kriibszentrum.



Le CHL participe depuis plusieurs mois à la **phase 1 de l'étude clinique internationale SPRING** (Survival Prolongation by Rational Innovative Genomics), premier essai clinique mondial **évaluant les bénéfices de l'association de trois médicaments ciblés (tri-thérapie)** sur des patients ayant un cancer du poumon non à petites cellules (CPNPC) avancé et/ou métastatique.

«C'est une première pour le Luxembourg et pour notre hôpital», déclare le Dr Romain Nati, Directeur général du CHL. «Jusqu'à alors en effet, aucun hôpital luxembourgeois n'avait été inclus dans une étude de phase 1, phase qui correspond à la première utilisation d'un nouveau traitement sur l'Homme».

L'étude est menée sous l'égide du Dr Guy Berchem, médecin spécialiste en oncologie au CHL et responsable du Laboratoire d'Héματο-Cancérologie Expérimentale du Luxembourg Institute of Health (LIH). Cette phase 1 de l'étude clinique permet **d'étudier la tolérabilité** et l'efficacité de la combinaison des trois médicaments et de **déterminer les doses optimales** à administrer au patient.

Un long travail de préparation a été nécessaire pour remplir les conditions cliniques et réglementaires né-

cessaires au démarrage de l'étude. Ce travail a été réalisé **en collaboration avec le Centre Investigation et d'Épidémiologie Clinique (CIEC) du LIH.**

«Il est fondamental d'assurer aux patients du CHL qui ont donné leur accord pour être inclus dans l'étude que toutes les précautions nécessaires ont été prises pour garantir leur sécurité», confirme le Pr Laetitia Huiart, directrice du Department of Population Health du LIH.

Seul hôpital luxembourgeois ayant la recherche parmi ses missions, **très impliqué dans plus d'une centaine de projets de phase 2 à 4 (dont 28 en oncologie)** et désireux de contribuer activement à l'élaboration de nouveaux médicaments, le CHL fait ainsi le premier pas pour accueillir davantage d'essais cliniques précurseurs.

Ce nouveau développement permet de compléter l'arsenal clinique et thérapeutique déjà mis à la disposition des patients, notamment dans leur lutte contre le cancer. ●

Source: Communiqué de presse du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL).

# B.Mask

## BLACK MASK PEEL-OFF CHARBON



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



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

Demandez conseil à votre pharmacien

DietWorld  
LE SECRET DES BELLES PLANTES

## Des étoiles plein les yeux

*Ma langue sourit* a décroché en novembre dernier sa seconde étoile au Guide Michelin. Récompense méritée pour Cyril Molard, chef réservé et passionné.

Sandrine Stauner-Facques .....

### La créativité au service du terroir

Le restaurant a été récompensé pour sa cuisine qui respecte la saisonnalité et met en valeur de façon créative les produits du terroir.

On passe dans ce restaurant des moments divins grâce à des mets surprenants tant par les visuels que par les saveurs. Ici on respecte le produit afin de le magnifier.

La nouvelle décoration est charmante et on se sent bien dans cet établissement où l'on vient savourer un certain art de vivre. À chaque plat, les palais sont en émoi, les papilles toutes émoussées et nos sens bouleversés. C'est en vivant cette expérience que l'on se rend compte que la cuisine est un Art.



Le Chef est généreux et mérite cette deuxième étoile. Il livre une cuisine savoureuse, de saison, authentique et recherchée qui atteint la perfection.

Cyril a le mérite de rester humble et souhaite continuer à faire ce qu'il a toujours fait du mieux possible. Il est clair que cette étoile le pousse encore plus dans sa quête de la perfection et de l'équilibre dans ses assiettes qui sont pensées avec le souci du détail. ●

### Ma langue Sourit

1, rue de Remich - L-5331 Moutfort - Tél: +352 26 35 20 31

## Charme et authenticité

Dans le parc naturel de l'Our, dans le charmant village de Drauffelt, le restaurant de Yves Radelet est situé dans une grange rénovée dans un esprit de charme, mélange de pierre, bois et métal.

### Comme à la maison

Yves et son équipe cuisinent devant vous et veillent au bon déroulement de votre repas de façon chaleureuse. Tout y est: l'ambiance, la convivialité, la qualité des produits utilisés, leur mise en valeur par un chef passionné. Vous serez accueillis comme à la maison et vous aurez le choix entre deux styles de cuisine. Une carte classique, du terroir, qui varie tous les trois mois et un menu contemporain, qui varie tous les mois, plus moderne, composé de deux entrées, un plat, un fromage fabriqué dans leur fromagerie (La Ferme de Drauffelt), et pour clôturer le menu, un dessert revisité.

La Ferme de Drauffelt, c'est l'histoire d'une famille, d'une équipe et d'un chef passionné par les produits artisanaux: Yves Radelet.

On y fabrique des fromages avec du lait cru de vache et de chèvre, aux goûts et aux saveurs bien différents. Le



chef fabrique aussi sa propre gamme de chocolats, ses charcuteries, ses pâtes et son pain. Il faut venir tester cet établissement si cela n'est pas encore fait. Yves Radelet a fait de ses produits artisanaux une expérience gourmande inoubliable. ●

### Restaurant Yves Radelet

11 Duerefwee - L-9746 Drauffelt - Tél: +352 26 90 36 57



## Rouleaux printaniers

Pour 8 rouleaux

### Ingrédients:

- 125 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait végétal (amandes, soja enrichi au calcium...)
- 1 càc de miel
- gingembre frais (± 30 g)
- feuilles de menthe
- 8 cerneaux de noix mixés ou concassés finement
- 1/2 barquette de petites fraises
- 8 feuilles de riz

### Coulis:

- 8 dattes
- 300 à 500 g de rhubarbe
- 500 g de fraises fraîches ou congelées

### Astuces:

- Placer une à une les feuilles de riz dans de l'eau froide pour les assouplir pendant 2 à 3 min.
- Sortir la feuille souple et transparente de l'eau. La poser délicatement sur un linge sec et propre. Éponger en tamponnant pour éviter qu'elle ne se déchire.
- Disposer sur le centre de la feuille de riz les lamelles de fraise pour former un grand carré.
- Parsemer de morceaux de feuilles de menthe.
- Déposer un petit rectangle de farce de flocons d'avoine au centre du carré de fraises.
- Rabattre le dessus et le bas de la feuille sur la farce. Etirer le côté droit et le rabattre sur le centre.
- Humecter le côté gauche avec de l'eau et rouler de droite à gauche comme un cigare.
- Présenter le rouleau avec quelques feuilles de menthe et le coulis de rhubarbe frais.

### Préparation:

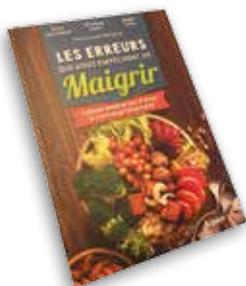
Le coulis:

- Eplucher et découper la rhubarbe en tronçons et cuire sur feu moyen avec un fond d'eau jusqu'à ce que la rhubarbe fonde.
- Incorporer les dattes pour qu'elles s'imprègnent du jus.
- Hors feu, ajouter les fraises et mixer le tout.
- Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur minimum 2 heures.

La farce:

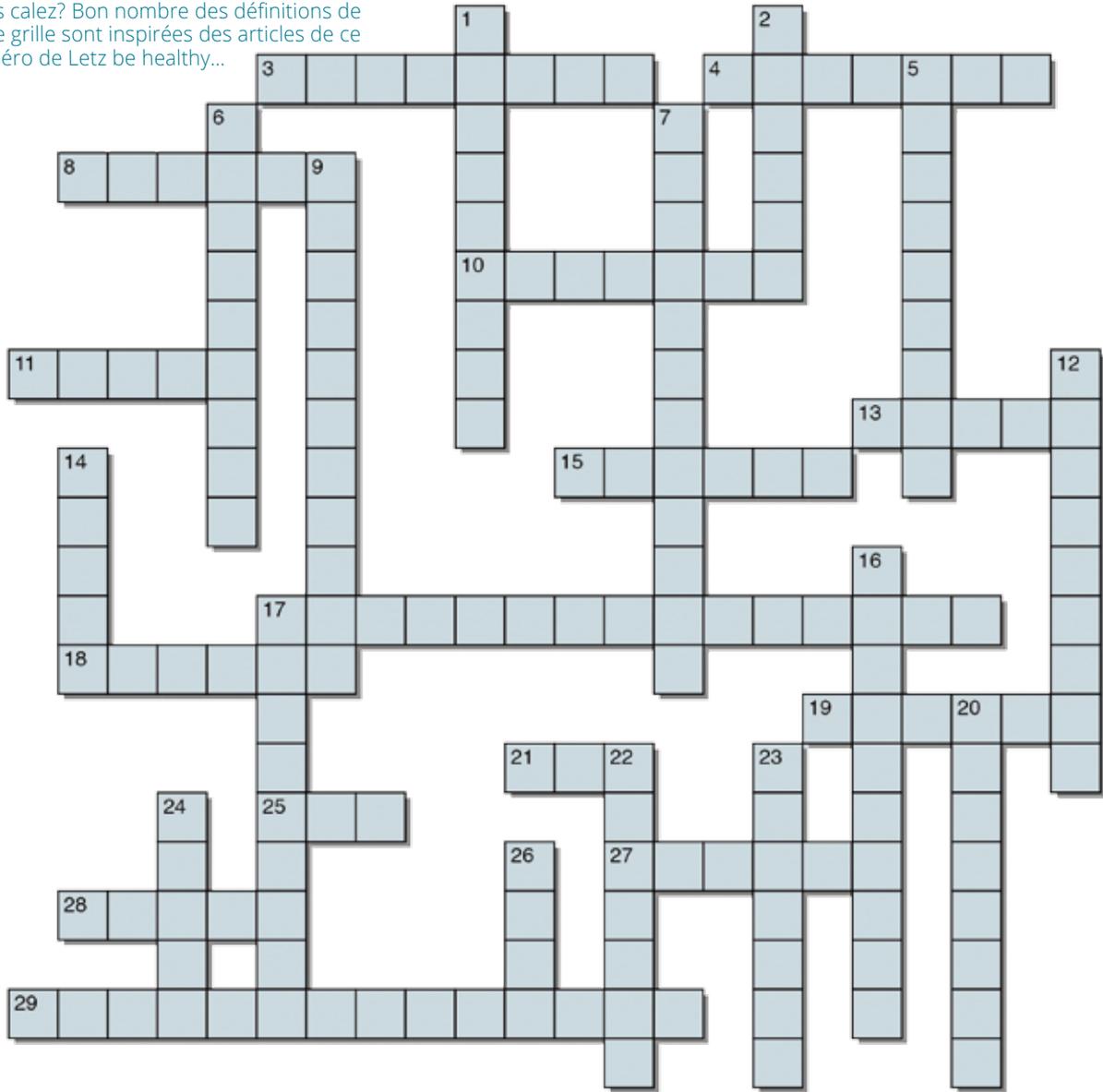
- Faire chauffer le lait végétal.
- Incorporer les flocons d'avoine dans le lait chaud et laisser gonfler sur feu moyen pendant pendant 3 minutes.
- Hors feu, couvrir et laisser reposer 5 minutes.
- Ajouter le gingembre, le miel et les noix mixées. ●

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



## LETZ PLAY

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



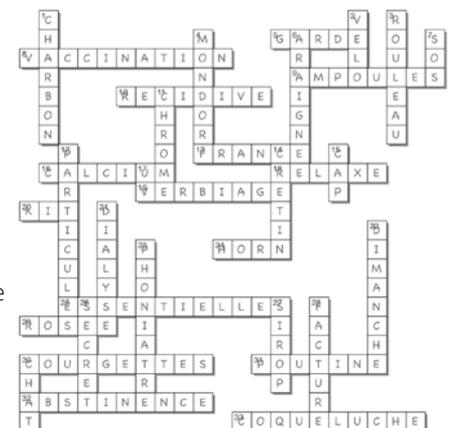
### Horizontalement

- 3) N'éclaircit pas les chaussures
- 4) Saint de glace
- 8) En cuisine et au sauna
- 10) Marche en respiration
- 11) Ouvre la voie
- 13) Remplit l'oeil
- 15) A gauche au théâtre
- 17) En quatre phases chez l'enfant
- 18) Souvent perdu, lorsqu'il est d'antan
- 19) De babord à tribord
- 21) Pour tirer le meilleur
- 25) On conseille de ne pas s'en découvrir ce mois-ci
- 27) Dans le milieu
- 28) Couleur de cave
- 29) Engagement

### Verticalement

- 1) Perplexe
- 2) Déshabille
- 5) Oeil paresseux
- 6) Sans poignée à table ou à la salle de bain
- 7) D'inspiration indienne
- 9) Aide au lâter-prise
- 12) Papillonne
- 14) Chef de Ma langue sourit
- 16) Annonce le retour des beaux jours
- 17) Yves Radelet y excelle
- 20) Praticienne du mieux-être présentée dans ce numéro
- 22) Coin dangereux en football
- 23) Souvent amélioré par l'orthophonie
- 24) Le premier et le plus gros
- 26) Mutuellement vôtre

### Solution du mois de mars





## Participez aux concours Letz be healthy!

### Gagnez des exemplaires du livre **La Meute** de Sarah Koskiewicz Le roman de la génération Y

L'auteur, Sarah Koskiewicz a 35 ans, elle est journaliste et collabore avec Slate, Les Inrocks, Vice, Causette, Le monde.fr, Glamour, Cheek Magazine, Uzbek & Rica. Elle est aussi documentariste. *La Meute* est son premier roman.

Elles n'ont ni le même âge, ni les mêmes passions (si ce n'est la musique des années 80). Elles n'ont rien à faire ensemble. Et pourtant, elles traversent les décennies côte à côte, chacune à son rythme. Elles ont dû se résoudre à admettre que leur amitié n'est ni évidente, ni facile mais qu'en bien des points, elle surpasse toute les histoires d'amour. Elles sont six: Olivia, Romane, Elly, Isadora, Louise et Rosalie. Vous allez les aimer. Vous allez les détester. C'est *La Meute*.

D'une plume acerbe et sans concession, Sarah Koskiewicz campe des héroïnes entières aux prises avec les questions du quotidien sur le couple et le désir d'enfant, où légèreté rime souvent avec cruauté. Un roman cru et rock. ●

*Merci à notre nouveau partenaire local, la Librairie ALINÉA de Luxembourg qui offre 5 ouvrages. Les gagnants seront prévenus par mail et iront chercher leur cadeau à la librairie.*



**Librairie ALINEA**

5, rue Beaumont - L-1219 Luxembourg - Tél: +352 22 67 87



### 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."

letzbehealthy.lu

Pour participer, rendez-vous sur [letzbehealthy.lu](http://letzbehealthy.lu) et cliquez sur la bannière Concours.

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

Date limite de participation: 30 avril 2019

## SORTIR



## CONCERT

### Stacey Kent

La chanteuse américaine Stacey Kent présente un nouveau projet orchestral. «*I Know I Dream*» qui mêle classiques de la bossa nova, chanson française, standards du Great American Songbook, mais aussi des compositions originales écrites par son mari, le saxophoniste Jim Tomlinson. Les paroles sont co-signées par le célèbre romancier Kazuo Ishiguro, le poète Antonio Ladeira et le parolier de Nashville Cliff Goldmacher.

Un voyage orchestral sublime où l'alchimie musicale dissipe les frontières du genre. Ce concert sera un véritable délice pour les oreilles sensibles aux histoires d'amour racontées avec romance et sensualité.

**Samedi 11 mai 2019, 20h30 au CHAPITO (Ouverture des portes à 19h30), à partir de 35 €.**

**(Accès exclusivement réservé aux personnes majeures munies d'une pièce d'identité)**

## NATURE

### Päiperleksgaart ou Jardin des Papillons

Envie d'une sortie qui sort des sentiers battus ? Pen-  
sez au jardin des papillons, l'endroit idéal pour tous les amoureux de la nature. Vous pouvez vous promener dans son jardin tropical et admirer des centaines de papillons exotiques sur une superficie de plus de 600 m<sup>2</sup>. Avec une température constante de 27° et une humidité de 70%, le jardin tropical est un îlot paradisiaque au bord



de la Moselle pour les papillons venus du monde entier. Découvrez le cycle de vie fascinant du papillon. Après leur accouplement, les femelles pondent leurs œufs qui se développent en chenilles. Le tissage du cocon achevé, la chenille se transforme à l'intérieur en chrysalide pour finir en merveilleux papillon. Grâce au climat de la serre, le Jardin des Papillons à Grevenmacher est aussi devenu le domicile de nombreuses caillies chinoises, de caméléons, de tortues, de quelques oiseaux et d'un peuple d'abeilles en huis clos. Les fleurs multicolores et l'atmosphère idyllique du jardin vous feront rêver.

**56, route de Trèves - L-6793 Grevenmacher**  
**[www.papillons.lu](http://www.papillons.lu)**

## SPORT

### Lancement de la saison de randonnée 2019

Comme les années précédentes, le lancement de la nouvelle saison de randonnée commence par l'événement Mullerthal Trail Season Opening, le dimanche 5 mai à Consdorf.

Le départ des randonnées guidées en étoile se fait à 9h à trois endroits différents. Tous les itinéraires passent par le Mullerthal Trail et finissent au camping de Consdorf. Il



s'agit des itinéraires suivants que l'on peut faire sans guide: Junglinster-Consdorf, Beaufort-Consdorf et Bech-Consdorf.

Quand les premiers randonneurs arrivent à Consdorf, un programme varié d'animations les attend. Les sportifs pourront se restaurer. Des stands de produits régionaux seront installés sur place.

Des navettes gratuites ramèneront les randonneurs à leurs points de départ à compter de 13h.

**Infos : Office du tourisme région Mullerthal**  
**Tél : +352 72 04 57-1**



Bienvenue sur  
www.CBK-learning.lu

www.hopitauxschuman.lu



Consacré entièrement à des thèmes du domaine de l'obstétrique et de gynécologie **la plateforme cbk-learning** offre depuis 2011 des informations utiles et pratiques à destination des femmes, parents et futurs parents.

Une large palette d'outils d'apprentissage: **vidéos, quiz, jeux interactifs, vidéo-diaporama...** facilitent le processus d'apprentissage et l'expérience des utilisateurs.

**NOUVEAU**

Depuis février 2019, **consultez sans login et mot de passe les contenus sur ce site !** Seule la rubrique «séances live» reste réservée aux patientes de la Clinique Bohler et leurs conjoints.



**Les animations de groupe de la Clinique du Diabète**

*Hôpital Kirchberg, salle U202 niveau -1*

**Les bons choix alimentaires**

**Lundi 1<sup>er</sup> avril 2019  
17h00 - 19h00**

**Diabète et sport**

**Lundi 6 mai 2019  
17h00 - 19h00**



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

Follow us on **Instagram** @HopitauxSchuman





**Ateliers de relaxation, de stabilisation émotionnelle**

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

**Mardi 09 avril 2019**

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

**Mardi 23 avril 2019**

Atelier de psycho-oncologie présenté par K. Goncalves (psychologue)  
Entspannungsgrupp (Lu)

**Mardi 07 mai 2019**

Atelier de psycho-oncologie présenté par V. Grandjean (psychologue)  
L'entrée dans le train du cancer: l'impact pour le patient et son entourage

**Mardi 14 mai 2019**

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

**Lundi 27 mai 2019**

Atelier de psycho-oncologie présenté par K. Goncalves (psychologue)  
Entspannungsgrupp (Lu)



**HÔPITAL KIRCHBERG**

www.hkb.lu

**Exposition de Christophe Van Biesen**

**14 février au 26 avril 2019**

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

**Les animations de groupe de la Clinique de diabète**

**Lundi 1<sup>er</sup> avril de 17h à 19h**

**Les bons choix alimentaires**

Animé par une diététicienne et les infirmières de la Clinique du Diabète  
Lieu: Salle U202 niveau -1

**Lundi 6 mai de 17h à 19h**

**Diabète et sport**

Animé par Dr Anja Braun, une diététicienne, un kinésithérapeute et les infirmières de la Clinique du Diabète

Inscription jusqu'au vendredi précédent: Tél 2468-6325 Fax 2468-6300  
diabete@hopitauxschuman.lu

**ZITHAKLINIK**

www.zithaklinik.lu

**Exposition de Diane Jodes et Robert Hall**

**14 avril au 26 mai 2019**

Espace Artime, accueil de la ZithaKlinik

**GESONDHEETZENTRUM**

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

**ESSEINTRICS**

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-Rücken yoga**

**Mittwochs, von 10.30-11.30 Uhr**

**Freitags, von 12.00-13.00 Uhr**

**DO-IN (Körper-und Selbstwahrnehmungsbunnen)**

**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



**Kurse in der Schwangerschaft:**

**Dancing For Birth™**

*Itzig: ab April jeweils freitagabends*

**Geburtsvorbereitung**

*Itzig: Beginn jeweils im April und Mai*

**Hypnobirthing®**

*In Luxemburgisch/Deutsch, in Itzig: Beginn jeweils im April und Juni. En français: consultations sur demande - In English: on request*

**Stillvorbereitung**

*Itzig: am 25.04. Donnerstagabend*

**Fit for 2**

*Fortlaufender Kurs in Itzig: jeweils mittwochabends*

**Kurse nach der Geburt:**

**Rückbildung**

*Grosbous: ab April jeweils diens-tagmorgens. Itzig: ab Mai jeweils mittwochnachmittags*

**Kurse mit Babys und Kleinkindern:**

**NEU: BabySteps® (2-12 Monate)**

*Beles: ab April jeweils freitag-nachmittags*

**Babymassage (1-6 Monate)**

*Itzig: ab Mai jeweils mittwochnachmittags*

**Babymassage nur für Väter (1-6 Monate)**

*Itzig: ab Mai jeweils samstagnachmittags*

**PEKiP (2-12 Monate)**

*Itzig und Betzdorf: ab April*

**MOBILE (12-24 Monate)**

*Itzig: ab April*

**Kurse für Eltern:**

**Crash cours - 1. Hilfe am Kind**

*Itzig: am 13.04*

**Atelier pour les parents:**

**NOUVEAU: Ateliers de communication bienveillante**

*Belvaux: à partir du 03.05, les vendredi soirs*

*Informationen und Anmeldungen unter: [www.liewensufank.lu](http://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.*



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

**Fitness fir Kapp a Kierper/Programme d'entraînement individualisé**

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

**ABONNEMENT**  
Letz be healthy

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

**Abonnez-vous!**



**Seulement 33€ par an!**

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

**Connexims:**

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

Si vous souhaitez le recevoir à une autre adresse, contactez-nous à [info@letzbehealthy.lu](mailto:info@letzbehealthy.lu)



# POISSON D'AVRIL



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  
sstauer@dsb.lu

**Directrice artistique**  
Nathalie Ruykens  
nruykens@connexims.lu

**Ont collaboré à ce numéro**  
Samuel

**Avec l'aimable participation de**  
M. Chobriat

**Photographe Letz be Healthy**  
M. Brumat

**Production et impression**  
Sacha Design s.à.r.l.  
contact@sacha.lu

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



**Cx**  
connexims

**Connexims s.a.**  
Société anonyme au capital de 160.000€  
25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen  
R.C.S. Luxembourg B194012  
Autor. d'établissement N°10055526/0

**Régie commerciale**  
DSB Communication s.a.  
letzbehealthy@dsb.lu

**Administrateur-délégué**  
Dr Eric Mertens  
Tél. +352 27 86 01 87  
drmertens@connexims.lu

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

**LORD.LU**  
LUXEMBOURG CULTURE SHOP

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.

# B.Mask Glitter

MASQUE  
PEEL-OFF

Sublimateur de  
Teint Brillant



DietWorld  
LE SECRET DES BELLES PLANTES

## GLOW MASK GLITTER

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

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT

# DÉTOX MINCEUR TRANSIT

Restaurez la balance de votre corps  
et retrouvez un transit idéal

“ Il y a un avant  
et un après **B.SLIM**® ”

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



DietWorld  
PRÉPAREZ-VOUS À NE PLUS POUVOIR VOUS EN PASSER

Demandez conseil à votre pharmacien

 @DietWorld.by.AWT